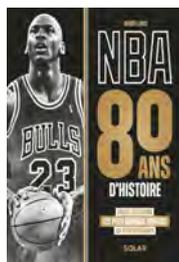


VIE PRATIQUE ET LOISIRS

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

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



NBA : 80 ans d'histoire : toutes les saisons, les plus grands joueurs, les faits marquants

Labis, Benoît
Solar

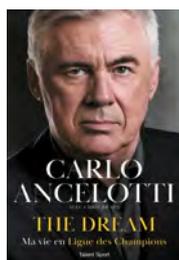
Une histoire du championnat de basket-ball américain depuis sa création en 1946.



Skate obsession

Ravinski, Charles
Flammarion

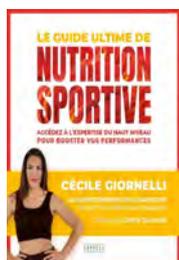
De la mode au cinéma, de la musique à l'art, des jeux Olympiques aux jeux vidéo, un panorama de la culture skate, de ses codes et de ses tendances : histoire de la discipline, marques emblématiques, riders légendaires, mode de vie des skateurs.



The dream : ma vie en Ligue des champions

Ancelotti, Carlo (1959-....)
Talent Sport

L'entraîneur de club de football a dirigé des équipes prestigieuses comme l'AC Milan, le Real Madrid et le Bayern Munich. Il a remporté des titres dans les cinq grands championnats européens, mais son plus grand exploit reste ses sept victoires en Ligue des champions. A travers des anecdotes et des récits détaillés, il partage son parcours, ses rêves d'enfant, ses triomphes ou encore ses doutes.

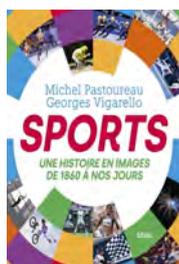


Le guide ultime de la nutrition sportive : accédez à l'expertise du haut niveau pour booster vos performances

Giornelli, Cécile
Amphora

Destinés aux sportifs, des conseils pour améliorer son alimentation, booster ses performances sportives, perdre du poids sans perdre sa puissance, optimiser sa récupération, augmenter sa prise de masse, entre autres.

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



Sports : une histoire en images de 1860 à nos jours

Pastoureau, Michel (1947-....)

Seuil

Une histoire du sport moderne sous un angle culturel. Spécialistes des pratiques corporelles et des systèmes de signes, G. Vigarello et M. Pastoureau étudient l'évolution conjointe des unes et des autres sur plus d'un siècle et demi de pratiques sportives. Ils s'appuient sur un abondant matériel iconographique constitué de photographies, d'affiches, de tableaux ou encore de dessins de presse.



Mon enfant face aux troubles alimentaires (TCA)

Cook, Solange

Ellipses

Une étude sur le développement des troubles alimentaires chez l'enfant et l'adolescent suivie de conseils organisés en trois thématiques : des pistes de diagnostic et de compréhension de la maladie, un point sur les traitements disponibles, la mise en place d'un état d'esprit ainsi que d'un savoir-faire permettant de motiver les jeunes à changer leurs habitudes alimentaires.



Mon combat pour devenir père : l'incroyable parcours GPA d'un papa solo

Ceschin, Mathieu

Leduc.s éditions

Ancien candidat de l'émission L'amour est dans le pré, l'auteur témoigne de son combat pour devenir père. Afin de réaliser son rêve de paternité, il entame une procédure de gestation pour autrui. Il évoque sans filtre sa rupture avec Alexandre, ses relations avec la mère porteuse, la naissance de son fils Ezio, sa maladie ou encore sa vision de l'éducation.



Comprendre un enfant ou un adolescent en deuil : l'aider dans la complexité de ses émotions à la mort d'un proche

Copper-Royer, Béatrice (1951-....)

Eyrolles

Après la mort d'un proche, l'enfant ou l'adolescent peut adopter différents comportements, des réactions pouvant laisser ses proches dans la perplexité. Tout en présentant des témoignages variés autour de ces situations, les auteures délivrent des conseils pour les accompagner après le deuil, les aider à se reconstruire et à avancer

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

dans la vie malgré les blessures.



Eduquer par le jeu : nourrir le lien d'attachement au quotidien avec Theraplay

Norris, Vivien

De Boeck supérieur

Présentation de la méthode Theraplay, un programme d'aide à la parentalité axé sur l'attachement, créé dans les années 1960 aux Etats-Unis. Plus de cent activités sont proposées pour entrer en relation avec l'enfant par le biais du jeu, qu'il s'agisse de faciliter les transitions entre activités, de rendre le quotidien plus léger ou encore d'améliorer la communication.



Un papa comme les autres : une année dans le quotidien d'un papa solo

Ceschin, Mathieu

Leduc.s éditions

Après une GPA grâce à laquelle il est devenu père, l'auteur raconte sa première année avec Ezio, son fils, de son quotidien de père quadragénaire à l'amour dont bénéficie le garçon de la part de son entourage et de sa communauté, en passant par les valeurs qu'il souhaite lui transmettre, le poids de la maladie sur son éducation et les détracteurs de ses choix de vie.



Virus contre bactéries : une solution pour vaincre l'antibiorésistance

Cossart, Pascale (1948-....)

O. Jacob

Le phénomène de l'antibiorésistance, résistance développée par les bactéries aux antibiotiques, conduit à s'intéresser aux bactériophages. Ces virus infectant les bactéries, découverts en 1917 par Félix d'Hérelle, apparaissent comme une solution à l'épuisement de l'antibiothérapie. Leurs atouts sont présentés en détail dans la perspective d'une médecine personnalisée.



Larousse des plantes médicinales : identification, préparation, soins

Chevallier, Andrew

Larousse

Encyclopédie présentant plus de 550 plantes médicinales du monde entier. Les

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

techniques de culture, de récolte et de conservation sont décrites. Pour chaque plante, les principes actifs, les propriétés, les usages dans la médecine familiale et les modes de préparation sont présentés. Avec des conseils pour soigner les affections courantes : allergies, troubles digestifs, etc.



Le chien d'Ulysse : et autres récits

Beaulieu, Baptiste (1985-....)

Albin Michel

Mêlant médecine et mythologie, les auteurs rendent hommage aux soignants, aux patients et aux passeurs d'histoires à travers des récits qui invitent à vivre sa santé autrement.



Trauma : en finir avec nos violences

Drouar, Juliet (1986-....)

Stock

Thérapeute et spécialiste des questions de domination, J. Drouar examine comment les traumatismes façonnent les rapports sociaux, tout en proposant des outils de guérison individuelle et collective. Il explore notamment leur rôle comme terreau des violences, y compris systémiques, et leur articulation avec les inégalités sociales.



La vie élastique : révolutions dans le vieillissement ?

Baptiste, Eric (1978-....)

Belin éducation

Des informations sur le phénomène de vieillissement, ses causes et ses effets sur la santé ainsi que sur les dernières découvertes scientifiques à ce sujet.



De l'essence dans nos assiettes : enquête sur un secret bien huilé

Coudray, Guillaume

La Découverte

Une enquête dans laquelle l'auteur révèle qu'un procédé industriel ancré dans l'agroalimentaire repose sur un produit dont la toxicité est connue depuis les années 1970. Echappant aux obligations d'étiquetage en raison de son classement comme auxiliaire technologique et non comme ingrédient, il est invisibilisé pour les

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

consommateurs.



Eloge de la petite édition littéraire

Bessard-Banquy, Olivier (1970-....)

Actes Sud

Un texte sensible et engagé sur les petits éditeurs français.



Histoire de l'informatique : du calcul mécanique à l'intelligence artificielle

Inion, Sébastien

Ellipses

L'histoire de l'informatique est retracée, des premières machines mécaniques à l'essor de l'IA, en passant par les ordinateurs, les langages de programmation et la naissance d'Internet. Les grandes figures, telles qu'Ada Lovelace, Alan Turing et Steve Jobs, ainsi que les enjeux contemporains de ce domaine sont présentés.



Smartphones Android pour les nuls

Gookin, Dan (1960-....)

First interactive

Tout ce qu'il faut savoir pour tirer le meilleur de son smartphone Android : fonctionnalités de base, connexion Wi-Fi, messagerie, géolocalisation, réseaux sociaux, musique, photos, vidéos, téléchargement d'applications, entre autres. A jour de la nouvelle version d'Android.



Comprendre la cybersécurité

Guilley, Sylvain

Apogée

Une introduction détaillée aux concepts que recouvre la cybersécurité, dont les principes sur lesquels elle repose et les efforts entrepris pour lui donner un cadre normatif. Avec des exemples concrets d'incidents et des conseils pratiques sur la manière de sécuriser les systèmes, les réseaux ainsi que les données.

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



Tricot et crochet mosaïque : 75 motifs graphiques

Nikipirowicz, Anna

Eyrolles

75 motifs classés par thèmes pour décorer vêtements et accessoires et réaliser des projets graphiques, accompagnés d'explications des points et des techniques à maîtriser. Chaque modèle inclut un diagramme ainsi qu'un échantillon réalisé en tricot et en crochet.



Assiettes complètes pour toute la famille : 80 recettes équilibrées & savoureuses : pour les enfants, les parents et tous les gourmands

Asmae.kitchen (Instagram)

Solar

80 recettes d'assiettes complètes pour toutes les occasions de la journée : oeufs à la feta cuits au four, brochettes de poulet au parmesan et aux carottes rôties, burger de boeuf aux légumes cachés, entre autres.

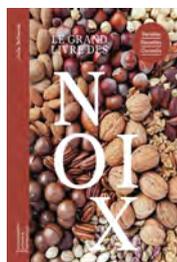


Cordons-bleus : salés, sucrés, veggies... : 40 réinterprétations d'un plat culte de notre enfance

Verlet, Guillaume

Albin Michel

Quarante recettes de cordons-bleus, avec des versions sans viande. Les bases et les techniques pour la chapelure, le façonnage ou encore la panure sont expliquées.



Le grand livre des noix : variétés, recettes, conseils

Schwob, Julie (1972-....)

Flammarion

Des informations sur les spécificités et les bienfaits des fruits à coques et plus de 70 recettes pour les cuisiner : baklavas aux amandes et à la rose, crackers aux noix, pecan pie de Thanksgiving, tartare algues et cajou, vin de noix vertes, entre autres.

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



La mousse au chocolat, c'est mon dessert préféré ! : 45 recettes délicieusement régressives de chefs totalement addicts !

Toinard, Philippe (1969-....)

La Martinière

45 recettes de chefs, de boulangers, de biscuitiers ou encore de pâtisseries qui présentent leur version de la mousse au chocolat.

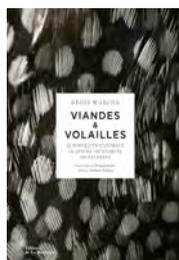


L'art de l'airfryer : plats du soir express

Chocmiel, Audrey

Solar

Des idées de recettes rapides à réaliser dans un air fryer pour le repas du soir : artichauts farcis au quinoa, quiche aux épinards, gratin de gnocchis à la tomate, rôti de dinde au camembert, nuggets de poisson, entre autres.



VianDES & volailles : 20 portraits d'animaux, 60 gestes techniques, 110 recettes

Marcon, Régis (1956-....)

La Martinière

Une présentation de vingt animaux et une centaine de recettes pour cuisiner les viandes et les volailles : selle d'agneau en croûte de romarin, boeuf Wellington, canard colvert rôti aux pommes, entre autres. Avec les gestes techniques détaillés ainsi que des conseils d'achat, d'assaisonnement ou encore de cuisson.



La cidrerie par Breizh café : retracer, fabriquer et boire le cidre d'aujourd'hui

Larcher, Bertrand

La Martinière

Parti à la rencontre des acteurs du cidre, l'auteur évoque les producteurs engagés, la créativité assumée, le savoir-faire, l'approche vinicole ou encore les cuvées audacieuses, puis propose quarante recettes avec du cidre : poireaux mimosa au cidre, pâté breton aux pommes, artichaut vinaigrette, terrine de foie gras au pommeau, pommes au four, entre autres.

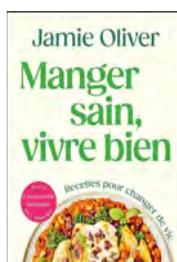
Cliquez sur la vignette de couverture pour vérifier la disponibilité dans notre catalogue !



Le trognon, le vieux croûton, le fond de bouteille & le blanc d'oeuf sont dans une marmite, ce n'est pas une blague : ça se mange ! : le livre de cuisine anti-gaspillage, 180 recettes pour utiliser ses restes

Thérond, Aurélie
La Martinière

180 recettes créatives pour cuisiner les restes du quotidien et limiter le gaspillage alimentaire. L'auteure s'adresse à celles et ceux qui souhaitent adopter une cuisine simple, astucieuse et durable, en valorisant épluchures, restes et produits oubliés du frigo.



Manger sain, vivre bien : recettes pour changer de vie : inclus le programme kickstarter en 2 semaines

Oliver, Jamie (1975-....)
Hachette Pratique

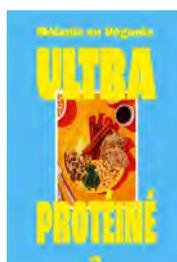
120 recettes saines et gourmandes, accompagnées de cinquante astuces bien-être, à inclure dans un programme nutritif de deux semaines : curry de poisson thaï, orecchiette super vertes, fish and chips, soupe aux pois chiches, boulettes de viande au four, involtini d'aubergines, coleslaw crémeux aux noix, muffins aux myrtilles, entre autres.



Fait maison c'est forcément bon ! : retrouvez les savoir-faire culinaires du bien vivre

Larousse

Des informations et des conseils pour se nourrir sainement tout en maîtrisant son budget en apprenant à transformer les produits du jardin, des cueillettes ou du producteur local. Pain, fromage, confitures, conserves de légumes et de fruits, jus et boisson, etc., toutes les techniques sont détaillées pas à pas en images.



Ultra protéiné

Sancier-Gay, Mélanie
la Plage

55 recettes végétales pour une alimentation riche en protéines : encas et petits déjeuners salés ou sucrés, préparations rapides pour le déjeuner et dîners gourmands.

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



Mes petits bonheurs à broder : 48 jolis motifs de saison simples à réaliser

Higuchi, Yumiko (1975-....)

Dessain et Tolra

48 modèles à broder, inspirés de la nature ou d'objets de la vie quotidienne, en lien avec les saisons du Japon. Avec, pour chacun, un schéma de réalisation à taille réelle, un pas-à-pas ainsi que l'indication des points et des fils utilisés.



C'est bio la France ! : 40 ans de label AB, 40 portraits

Edin, Vincent (1979-....)

Rue de l'échiquier

L'agriculture biologique, initialement pratiquée par des pionniers soucieux de l'environnement et de la santé sans produits chimiques, a été officialisée en France en 1985 par le label public AB. Quarante portraits d'acteurs de la filière bio, œuvrant dans divers domaines en France métropolitaine et en outre-mer, sont présentés.

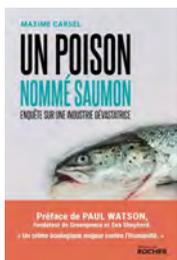


Des légumes pas comme les autres : 100 espèces et variétés savoureuses pour diversifier vos cultures : résistantes, faciles à cultiver, et adaptées au changement climatique

Mathias, Xavier (1970-....)

Ulmer

Présentation d'une sélection de cent variétés et espèces végétales riches en saveurs, faciles à cultiver toute l'année et résistantes aux aléas climatiques comme aux maladies, qu'il s'agisse de fruits, de feuilles, de racines, de tubercules ou encore de fleurs.



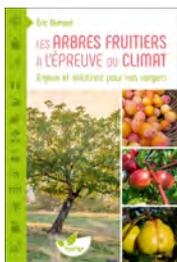
Un poison nommé saumon : enquête sur une industrie dévastatrice

Carsel, Maxime (1977-....)

Rocher

Très consommé en France, le saumon est pourtant exploité de manière intensive et industrielle. L'auteur passe en revue les effets nocifs ainsi que les dérives d'un tel élevage : pesticides, manipulations génétiques, déforestation, entre autres. Il alerte ainsi sur le devenir des écosystèmes aquatiques.

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



Les arbres fruitiers à l'épreuve du climat : enjeux et solutions pour nos vergers

Dumont, Eric (1952-....)

Ed. de Terran

Un guide avec des solutions concrètes permettant de retrouver un verger sain et autonome établi à partir d'un état des lieux des défis climatiques contemporains. L'auteur donne des conseils pour sélectionner les variétés adaptées, choisir des plants de qualité, repenser l'emplacement et le mode de culture, entre autres.



Snoopy : un chien qui fait du bien : l'histoire unique d'un chien de refuge devenu membre d'une équipe paramédicale

Kollender, Sandra

Solar

En septembre 2021, des soignants de l'Institut Curie ont l'idée d'adopter un chien et de l'éduquer afin qu'il devienne auxiliaire de vie. Trois mois plus tard, Snoopy, un setter anglais, arrive dans l'établissement. Dans ce récit polyphonique, chaque membre de l'équipe livre un pan du quotidien avec ce collègue atypique et décrit ses rencontres avec des patients dont l'histoire est évoquée.



Silence : plaidoyer pour les petites pêcheries

Tardy, Hervé (1951-....)

Albin Michel

Une sensibilisation aux océans par le prisme de la photographie. L'auteur rend compte des retours de pêche et valorise les pêcheurs artisanaux ainsi que leur lien intime avec la mer. Il prône une pêche raisonnée. Les clichés sont accompagnés de citations d'Anita Conti.