

VIE PRATIQUE ET LOISIRS

**Une sélection faite pour vous
parmi les nouveautés d'octobre
2025 à découvrir à la
bibliothèque des Champs libres**

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



Judo pratique : tout le judo, du débutant à la ceinture noire : suivant les progressions françaises et japonaise

Inogai, Tadao (1908-1978)

Budo

Manuel d'initiation et de perfectionnement au judo décrivant 78 techniques de base, cent enchaînements d'attaques et 77 techniques de contre-prise.



L'ascension

Dumas, Mathis

M. Lafon

Alpiniste, photographe et guide de haute montagne, l'auteur relate comment il a accompagné le youtubeur Inoxtag dans sa préparation à l'ascension de l'Everest. De la Dent du géant au Toubkal aux parois abruptes de l'Ama Dablam en passant par les arêtes acérées du Cervin, ils ont bravé ensemble de nombreux défis et ont forgé une solide amitié avant de conquérir le sommet du monde.



Sam Altman : l'optimiste et le pari de l'intelligence

Hagey, Keach

Talent éditions

Réflexion sur l'avenir de la société avec les avancées de l'IA et les inégalités technologiques, à travers la biographie de l'un de ses pionniers, S. Altman, cofondateur d'OpenAI et cocréateur de ChatGPT.



La cybersécurité pour les nuls

Steinberg, Joseph (19...-.... ; informaticien)

First interactive

Présentation des moyens à mettre en oeuvre pour sécuriser son système informatique et pour protéger ses données sur Internet. Après avoir présenté les concepts de base, l'auteur donne des clés pour évaluer et contrer les attaques des cybercriminels, avant d'offrir un panorama des carrières possibles dans la cybersécurité.

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



Internet au quotidien

Gris, Myriam
ENI

Cet ouvrage permet de découvrir les services et les applications d'Internet pour les entreprises et les particuliers : création de présentations, travail en équipe, mise en ligne de vidéos, animation de réunions, sécurité en ligne et gestion des dérives et des addictions. Avec un accès gratuit à la version numérique.



iPad & iPad Pro pour les nuls

Baig, Edward C.
First Editions

Un guide de fonctionnement de l'iPad et de l'iPad Pro pour la dernière version d'iPadOS : nouveautés, démarrage et synchronisation, bureau tactile, applications, Internet, géolocalisation, gestion des photographies et des vidéos, entre autres.



Anti-manuel d'intelligence artificielle : les nouvelles questions que pose l'IA

Atlani, Vladimir
Eyrolles

Une synthèse sur les principaux enjeux de l'intelligence artificielle, qu'ils soient économiques, éthiques ou géopolitiques. L'impact de cette technologie dans les domaines de la santé, du sport, de l'environnement ou encore de l'art, ainsi que les différentes notions qui permettent d'en comprendre la complexité, sont vulgarisés et accompagnés d'exemples et d'anecdotes.



La 3D libre avec Blender

Saraja, Olivier (1972-....)
Eyrolles

Présentation des fonctionnalités de ce logiciel de création d'images et d'animation en 3D. Avec en complément les fichiers des exemples, des matériaux et des textures prêts à l'emploi ainsi que des films réalisés avec Blender disponibles en ligne.

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



Google Workspace : travaillez en ligne avec les outils et l'IA de Google

Balmissse, Gilles

ENI

Présentation des principaux outils de Google Workspace. L'auteur aborde notamment la présentation des services et l'inscription, la gestion de l'espace de stockage en ligne Google Drive, les différentes fonctionnalités du client de messagerie Gmail, Google Agenda ainsi que le service d'intelligence artificielle Gemini. Version en ligne offerte.

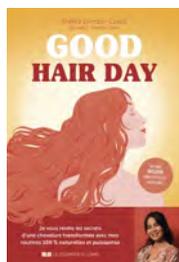


La bible de l'escalade : gestion des blessures : prévention des blessures et rééducation pour reprendre l'escalade en bloc et en voie

Christophersen, Stian

Editions du Mont-Blanc

Recueil d'exercices et d'informations sur l'anatomie destiné aux grimpeurs et aux professionnels de santé. Se fondant sur des fondements scientifiques, l'auteur décrit les blessures d'escalade courantes, leurs causes, leur prévention et leur mode de rééducation.

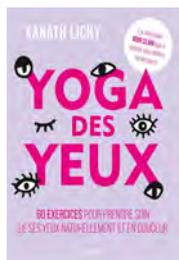


Good hair day : un guide inclusif pour toutes les chevelures

Lemzili-Costil, Malika

Courrier du livre

Guide des remèdes naturels et des bons gestes pour entretenir ses cheveux et les sublimer, en harmonie avec ses émotions et son bien-être intérieur. L'auteure, qui partage des conseils capillaires sur la page Instagram @Malika_mindful_hair, présente des rituels simples alliant massage du cuir chevelu, yoga pour les cheveux, ayurvéda et médecine chinoise.



Yoga des yeux : 60 exercices pour prendre soin de ses yeux naturellement et en douceur

Lichy, Xanath

Hachette Pratique

Soixante exercices et postures de yoga pour détendre le corps, soulager ses yeux et entretenir sa vue. Avec des conseils sur la posture, le mental, les soins naturels et l'alimentation.

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



Cortex

Levy, Richard

Albin Michel

A partir de cas cliniques et en s'appuyant sur ses recherches, l'auteur décrit les pouvoirs du cortex, composante frontale du cerveau, située à sa pointe, qui représente un tiers de sa masse. Il montre comment celui-ci, assurant le fonctionnement conscient et volontaire de l'être humain, est impliqué dans la créativité, la réflexion, l'anticipation, la projection dans le futur et la liberté.



Corps, amour, sexualité : les 120 questions que vos enfants vont vous poser, 5-14 ans : le premier guide d'éducation à la sexualité positive pour toutes les familles

Vermont, Charline

Albin Michel

120 questions sur les thèmes du corps, du consentement, des orientations sexuelles, de l'amour, de la puberté, du plaisir et de la reproduction adaptées aux étapes du développement de l'enfant et leurs réponses destinées aux parents, validées par des professionnels de la santé et de l'éducation. Un code couleur permet de retrouver facilement les questions en fonction de la maturité de l'enfant.



60 déguisements pour enfants à coudre : de 4 ans à 8 ans

Watanabe, Eriko

Editions de Saxe

Des conseils pratiques pour confectionner des déguisements à destination des enfants, de 4 à 8 ans, selon divers thèmes ou pour différentes occasions : contes du monde, fêtes, kermesses, halloween, Noël, costumes nippons, entre autres. Avec des patrons en taille réelle.



Compléments alimentaires : votre révolution santé : vitamines, plantes, collagène..., toute la vérité pour faire les bons choix

Mathieu

Marabout

Présentation de plus de 150 compléments alimentaires et de leurs bienfaits sur la santé lorsqu'ils sont utilisés à bon escient. Avec des recommandations sur le dosage, le moment optimal pour la prise, les contre-indications, entre autres. Des avis de

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

médecins, des témoignages ainsi que des preuves scientifiques complètent l'ensemble.



Tous accros : sucre, écrans, addictions... pourquoi on ne peut (scientifiquement) pas résister

Brendborg, Nicklas (1995-....)

Leduc.s éditions

A la croisée de la science, de la médecine et de la santé publique, le chercheur décrit les mécanismes résultant du détournement du fonctionnement cérébral des individus, qui génèrent des habitudes nocives dont diverses industries savent profiter. Face à tant de surstimulations, il montre comment le circuit de la récompense s'emballa et la manière d'identifier et de déjouer ces pièges.



Te laisse pas faire ! : aider son enfant face au harcèlement à l'école

Piquet, Emmanuelle (1969-....)

Payot

Les codes de la cour de récré sont différents de notre morale adulte. Des réponses pour aider les parents à intervenir et préparer les réponses réactives d'un enfant victime de harcèlement à l'école.



Frères et sœurs : une histoire de complicité et de rivalité

Junier, Héroïse (1987-....)

Les Arènes

Une étude de la relation entre frères et sœurs, qui est souvent la plus longue au cours d'une vie. L'auteure explique comment la relation fraternelle est une sorte de laboratoire humain qui permet d'incroyables expériences de rivalité, d'identification, d'influence et d'opposition.



Naufragés : un couple à la dérive dans le Pacifique

Elmhirst, Sophie

Paulsen

Angleterre, années 1970. Maurice et Maralyn forment un couple lassé de leur existence banale. Après avoir construit un bateau, ils mettent le cap vers la Nouvelle-Zélande, jusqu'à ce qu'un cachalot brise la coque de leur voilier. Un périple de cent dix-sept jours débute à bord d'un canot de sauvetage, entre angoisse et partage des vivres. La

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

journaliste raconte cette aventure extrême.

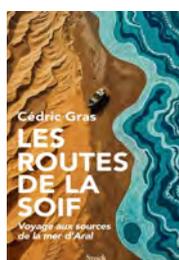


Elisée Reclus & la solidarité terrestre

Bondon, Roméo (1997-....)

le Passager clandestin

Présentation de la pensée de ce théoricien français de la géographie moderne, grand voyageur, écrivain prolifique, partisan végétarien de la cause animale, critique de la domination coloniale, défenseur de la terre nourricière et de la liberté de la femme. Il est un important représentant des précurseurs de l'éco-anarchisme.



Les routes de la soif : voyage aux sources de la mer d'Aral

Gras, Cédric (1982-....)

Stock

Partant de la mer d'Aral presque asséchée, C. Gras est remonté aux sources du mythique fleuve Amou-Daria. Il raconte son voyage de 2.500 kilomètres à travers les républiques d'Ouzbékistan, du Turkménistan et du Tadjikistan, jusqu'au plus long glacier du monde.

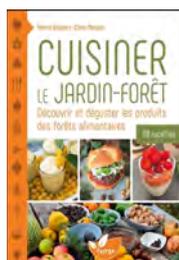


Co-créez votre bulle parentale : comment se préparer, en couple, aux 90 premiers jours avec votre bébé ?

Brees, Murielle

Mama éditions

Des conseils pour aborder les débuts de la parentalité avec sérénité, tout en renforçant la complicité et l'entraide au sein du couple. La puéricultrice explique comment organiser les premiers jours avec son nouveau-né, instaurer une communication claire et respectueuse, répondre aux besoins fondamentaux de son bébé, entre autres.



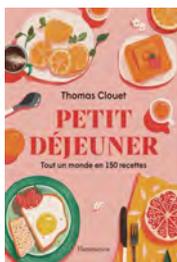
Cuisiner le jardin-forêt : découvrir et déguster les produits des forêts alimentaires : 80 recettes

Desjours, Fabrice

Ed. de Terran

80 recettes et plus de cent fiches pour découvrir puis cuisiner les produits issus de la forêt alimentaire : fruits, fleurs, feuilles, racines, tubercules ou encore graines.

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



Petit déjeuner : tout un monde en 150 recettes

Clouet, Thomas (1971-....)

Flammarion

150 recettes variées de petits déjeuners issues du monde entier : brioche suisse, English muffin, gelée de fruits rouges, pannenkoek, teurgoule, you tiao, entre autres.



Ma frite adorée : Paris-Lille-Bruxelles, sur la route de la frite : carnet de recettes et d'adresses

Fréchet, Marie-Laure (1970-....)

Marabout

Des brasseries parisiennes aux fritkots belges, en passant par les estaminets, les restaurants routiers ou encore ceux du bord de mer, un voyage gastronomique et culturel autour de cette spécialité à base de pomme de terre. L'auteure dévoile les secrets d'une bonne frite, du choix de la variété aux techniques de découpe et de cuisson. Avec de nombreuses recettes, y compris de sauces.



Sandwichs : pita, focaccia, grilled cheese, club...

Abraham, Bérengère

Mango

Des recettes de sandwichs issues du monde entier : focaccia, bagel, club, BLT, banh mi, grilled cheese, man'ouché, burger, hot dog, pan bagnat, pita, sando, gua bao, entre autres.



Bon app & Tito : aventures culinaires dans les Balkans

Pinel, Florian

Noir sur blanc

Accompagnées d'informations historiques et d'anecdotes de voyage, 80 recettes emblématiques des pays de l'ex-Yougoslavie : baklavas, cevapcicis, pogaca de l'île de Vis, struklji slovènes, sukhuk albanais, entre autres.

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



Le grand livre de la cuisine méditerranéenne

Mango

150 recettes emblématiques de la cuisine méditerranéenne, accompagnées de conseils, d'astuces et d'anecdotes : aïoli, baklava, bouillabaisse, ratatouille, risotto, tapas, minestrone ou encore falafels.



Paris-Tokyo mon amour : une romance franco-japonaise en 60 recettes quotidiennes et 30 portraits attachants : décryptage de notre attirance et recettes métissées de deux pays qui s'aiment

Perkins, Dorothée

La Martinière

Soixante recettes familiales mêlant saveurs asiatiques et françaises, accompagnées d'entretiens avec les Japonais de France et les Français passionnés par le Japon qui les ont partagées.

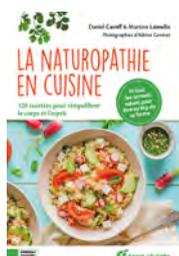


La forêt gourmande : concevoir son jardin-forêt : 20 projets inspirants de 10 m2 à 10 ha

Desjours, Fabrice

Ulmer

Présentation de l'association de la Forêt gourmande et de son concept éponyme consistant à mettre en place un potager écologique pouvant s'intégrer dans la nature. Avec des conseils pratiques pour mettre en place son jardin-forêt et la présentation de plusieurs centaines de plantes comestibles pouvant y être cultivées.



La naturopathie en cuisine : 120 recettes pour rééquilibrer le corps et l'esprit : et tous les conseils naturo pour être au top de sa forme

Caroff, Daniel

Terre vivante

Des conseils naturopathiques destinés à adopter une alimentation saine grâce à la cuisine végétarienne suivis de 120 recettes pour tous les moments de la journée : petits-déjeuners, en-cas et tartinades, entrées, salades, soupes, sauces, plats riches en protéines végétales, accompagnements et desserts. Avec une semaine complète de menus par saison.

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



Ecolo ? ou pas écolo ? : 101 mises au point pour agir efficacement

Corréard, Valère
Hachette Pratique

Deux experts présentent les gestes qui ont réellement un impact sur l'environnement. S'appuyant sur des chiffres, ils proposent des conseils pour choisir les actions les plus efficaces et connaître les alternatives les plus écologiques au quotidien.



Guide complet du macramé : noeuds, techniques et créations

Gough, Robyn
Eyrolles

Destiné aux débutants comme aux plus expérimentés, ce guide détaille pas à pas plus de trente noeuds, motifs en filet et chaînes à quatre et six fils. Treize projets de niveaux et de difficultés variés sont présentés : porte-clés, tenture murale à trois panneaux, suspension pour plante, entre autres. Avec des conseils pour choisir son matériel et soigner ses finitions.



Voir grand, habiter petit ou Comment se libérer des mètres carrés !

Legendre, Brigitte Noëlle (1960-....)
Eyrolles

La designer d'intérieur propose un guide avec des repères et des sources d'inspiration pour tirer le meilleur parti de l'espace de sa petite habitation, choisir les éléments qui le composent sans se laisser envahir par l'inutile et l'accessoire, comprendre des notions essentielles, concrétiser des idées, des envies et être bien chez soi.



Atelier jesmonite : 42 objets déco à créer : faciles et tendance

Thibault-Demessence, Karine
Editions Marie-Claire

42 créations déco et mode à modeler en jesmonite, un mélange d'acrylique liquide et d'une base minérale composée de gypse qui offre une grande liberté de création : plateau, bijoux, bougeoirs, pot à crayon, vase, etc.

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



Et hop au four ! : 50 recettes, 5 ingrédients, 3 étapes maxi

Thomann, Sandra (1979-....)

Larousse

Cinquante recettes de plats à cuire au four, à préparer avec cinq ingrédients maximum : brochettes de kefta, quesadillas au boeuf haché, aubergines farcies à l'agneau et au citron confit, escalopes de poulet avec des patates douces, bruschetta au jambon cru et au chèvre, courge spaghetti façon carbonara, saumon à l'asiatique, entre autres.



Notre vie avec eux

Ariano, Gérald (1974-...)

Guy Trédaniel

Guide présentant les droits et les devoirs des propriétaires d'animaux de compagnie, avec des conseils afin de prendre soin de son animal ainsi que les textes de lois en vigueur en matière d'adoption, d'achat ou de maltraitance animale. Des interviews de personnalités qui témoignent de leur engagement pour la cause animale complètent l'ouvrage.



Le guide de la multiplication des plantes d'intérieur : toutes les techniques pour en prendre soin et les multiplier à l'infini

Sisti, Lindsay

Ulmer

Un guide pour apprendre à bouturer, marcotter, hybrider et semer plus de 80 plantes d'intérieur. Illustrées de pas-à-pas, les techniques présentées permettent de multiplier à l'infini ses collections botaniques, d'échanger des boutures ou encore de sauver ses plantes malades.



Créer des guildes d'abondance : les arbres fruitiers et leurs plantes compagnes

Rimbert, Lionel

Rustica

La guilde fruitière permet d'organiser des plantes autour d'un arbre fruitier afin de tirer parti de toutes les étapes de la végétation : attirer les pollinisateurs, mettre à disposition des nutriments via les racines profondes, limiter les plantes spontanées, protéger des vents dominants ou encore abriter les prédateurs des visiteurs phytophages. L'auteur propose ainsi sept associations.

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



Les 400 plantes que vous ne verrez pas dans le jardin de votre voisin

Davroux, Aurélien (1989-....)

Ulmer

Ingénieur horticole et jardinier, l'auteur présente 400 espèces et variétés végétales peu courantes pour diversifier les massifs et faire face au changement climatique.