

VIE PRATIQUE ET LOISIRS

**Une sélection faite pour vous
parmi les nouveautés de juin
2026 à découvrir à la
bibliothèque des Champs libres**

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



Ceci n'est pas un livre vert : écologie de l'édition : pratiques et controverses

Valembois, Fanny

Rue de l'échiquier

Un état des lieux des enjeux et des pratiques de fabrication, de transport, de diffusion et de promotion du livre, à l'aune de la transition écologique. L'auteure explore des pistes pour changer de modèle et décrit les initiatives du secteur, plaidant pour de nouveaux équilibres économiques, avec pour horizon la post-croissance, l'économie circulaire et le développement de la lecture.

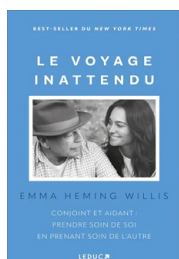


Secrets pour masser comme un pro : 11 protocoles clés en main, + de 200 manœuvres détaillées, des techniques d'expert

Florentin, Jordan

Marabout

Ce guide pratique dévoile des techniques d'experts pour réussir ses massages. L'auteur y partage plus de 200 manœuvres, huit protocoles adaptés et des conseils pour améliorer ses gestes, gagner en efficacité et offrir des soins de qualité professionnels ainsi que trois protocoles d'automassage.

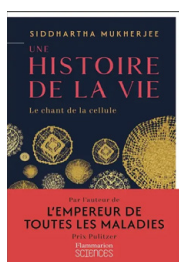


Le voyage inattendu : conjoint et aidant : prendre soin de soi en prenant soin de l'autre

Willis, Emma Heming (1978-....)

Leduc.s éditions

Témoignage de l'épouse de Bruce Willis sur son rôle d'aidante auprès de son mari atteint de démence frontotemporale. Face aux difficultés rencontrées malgré une situation privilégiée, elle partage des ressources pratiques pour s'organiser au quotidien et sur la longue durée. Des médecins, des psychologues et des spécialistes de la démence apportent également leur éclairage.



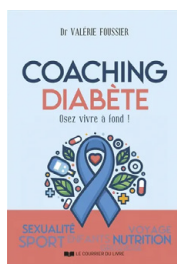
Une histoire de la vie : le chant de la cellule

Mukherjee, Siddhartha

Flammarion

Une histoire de la cellule et de ses fonctionnalités, dont les vertus garantissent le bon fonctionnement du corps. L'auteur décrit également son dysfonctionnement, qui entraîne des pathologies particulières. Il enrichit son récit d'anecdotes personnelles et propose une synthèse à la fois complexe et accessible.

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



Coaching diabète : osez vivre à fond ! : sexualité, sport, enfants, voyage, nutrition, grossesse

Foussier, Valérie

Courrier du livre

Méthode d'éducation à domicile pour apprendre à gérer son diabète et à dédramatiser le traitement à l'insuline. Avec de nombreux conseils pour développer l'autosurveillance.



Urgence vitale : pourquoi l'hôpital public craque

Berrod, Nicolas

Flammarion

Une exploration de la crise du système hospitalier français. A travers témoignages et analyses, l'auteur met en lumière les dysfonctionnements structurels, la pression sur les services, la maltraitance institutionnelle et la difficulté à garantir des soins dignes et efficaces, en questionnant les choix politiques mis en place.

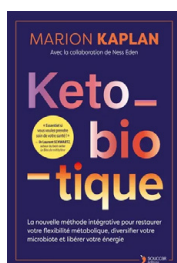


Des pieds en bonne santé ! : prenez soin de vos pieds à tout âge, prévenez et soulagez les douleurs

Montenvert, Muriel

Leduc.s éditions

Guide pratique pour replacer le pied au cœur du bien-être et de la santé individuelle. Pédicure et podologie, l'auteure propose des conseils pour adopter les bons gestes au quotidien, anticiper les malformations et prévenir les douleurs chroniques. Elle souligne l'importance d'une consultation podologique régulière.



Keto-biotique : la nouvelle méthode intégrative pour restaurer votre flexibilité métabolique, diversifier votre microbiote et libérer votre énergie

Kaplan, Marion (1956-....)

T. Souccar

Une feuille de route pour restaurer la flexibilité métabolique, prévenir le surpoids, le diabète, l'hypertension ainsi que d'autres maladies métaboliques chroniques grâce à son hygiène de vie : pratique du jeûne intermittent, réduction des glucides, développement de sa masse musculaire, limitation des anti-nutriments, entre autres.



Ecoute ta peau : soin, nutrition, émotion, massage : comprendre et prendre soin de sa peau à chaque étape de la vie

Lefranc, Sylvie
Flammarion

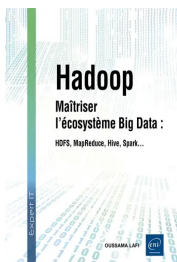
Des conseils de nutrition et de beauté accompagnés d'exercices de massage à appliquer au quotidien afin de garder ou de retrouver une belle peau toute l'année. Les chapitres correspondent à des périodes de la vie comme l'adolescence, la grossesse, la femme de 20 à 40 ans, mais aussi la préménopause, la ménopause et la postménopause.



La boîte à outils du management transversal : 59 outils clés en main + 5 vidéos d'approfondissement + 1 agent conversationnel IA

Testa, Jean-Pierre
Dunod

Des conseils pour appréhender le management transversal, c'est-à-dire sans lien hiérarchique, afin de susciter la coopération et de fédérer de nouvelles pratiques : animation d'un groupe de travail ou d'un réseau d'experts, gestion de projet, implantation d'une politique de ressources humaines, entre autres.



Hadoop : maîtriser l'écosystème big data : HDFS, MapReduce, Hive, Spark...

Lafi, Oussama
ENI

Un parcours progressif depuis les bases du big data jusqu'à la réalisation de projets concrets avec Hadoop. L'architecture du framework, son fonctionnement interne et ses briques fondamentales (HDFS, YARN et MapReduce) sont détaillés. Le lecteur est guidé pas à pas dans l'installation d'un cluster Hadoop en local puis dans la manipulation du système de fichiers distribués HDFS.



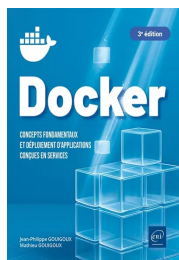
Jusqu'où ira l'ordinateur quantique ? : comment il va changer le monde

Benenti, Giuliano (1969-....)
EDP sciences

L'ordinateur quantique promet de résoudre des problèmes insolubles pour les supercalculateurs actuels. Issu d'une deuxième révolution quantique, il repose sur une logique non déterministe, ouvrant la voie à des machines ultra-rapides, un Internet

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

inviolable et des capteurs révolutionnaires. Les auteurs présentent les principes de l'informatique quantique et ses diverses applications futures.



Docker : concepts fondamentaux et déploiement d'applications conçues en services

Gouigoux, Jean-Philippe
ENI

Les concepts fondamentaux de la technologie Docker, de la prise en main à la création d'images en passant par la mise en oeuvre des applications découpées en modules ou en microservices, l'aide Kubernetes et de Swarm, les spécificités sous Windows et l'utilisation en conditions industrielles. Des recommandations de bonnes pratiques pour un environnement de production sont également incluses.



Programmer en Python avec ChatGPT

Evelyn, Lydia
Eyrolles

Un guide destiné à apprendre aux développeurs Python à utiliser ChatGPT et les API OpenAI pour créer des applications intelligentes. Des explications détaillées et des exemples permettent de prendre en main les fonctionnalités avancées des API. Chaque chapitre comprend des exercices, comme l'entraînement d'un bot Discord destiné à répondre automatiquement à des questions client.



Dépanner son ordinateur pour les nuls

Gookin, Dan (1960-....)
First interactive

Un guide pour résoudre les dysfonctionnements logiciels ou matériels des ordinateurs fonctionnant sous Windows 11. L'auteur détaille comment accéder au support technique, identifier les bugs, résoudre les problèmes de démarrage, retrouver des fichiers, remédier à une absence de son ou d'image, supprimer les lenteurs, éradiquer les virus, entre autres.



On veut du rab ! : éloge de la cantine

Planchaud, Martin

Lattès

Après des études de droit et un CAP cuisine, l'auteur intègre la brigade d'un palace parisien, où le constat de la mauvaise alimentation réservée aux cuisiniers l'incite à repenser la restauration collective. Fort de son expérience au sein des villas Médicis et Kujoyama, il explore la cantine comme lieu de sociabilité et de créativité, et pose les bases d'une nouvelle éducation culinaire.

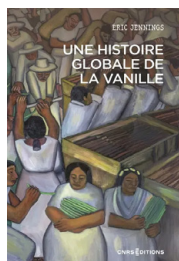


Quel chocolat pour demain ? : pour une consommation plus responsable

Khodorowsky, Katherine

Dunod

A l'heure où la question de l'avenir des ressources de la planète anime les débats, le prix et la consommation du chocolat ne cessent d'augmenter. L'auteure, historienne et sociologue de l'alimentation, passe en revue les enjeux éthiques, environnementaux et sociétaux auxquels doit faire face la filière du cacao, tout en invitant à le consommer de façon plus responsable.



Une histoire globale de la vanille

Jennings, Eric Thomas (1970-....)

CNRS Editions

L'histoire de la vanille, de son utilisation et de sa consommation. L'auteur retrace notamment les circulations commerciales, scientifiques et humaines qui ont permis à des boutures d'être cultivées à la Réunion, à Madagascar puis en Polynésie française. Il évoque également le remplacement progressif de la vanille naturelle par des arômes artificiels et la transformation de ses attributs.



Fugu, poisson-poison

Douniaux, Valérie (1970-....)

Arléa

Une réflexion sur ce poisson célèbre pour sa dangerosité, consommé principalement au Japon. L'auteure présente ses caractéristiques, retrace sa place dans l'histoire de la gastronomie nippone et détaille sa préparation strictement encadrée, la formation extrêmement exigeante des chefs qui le cuisinent ainsi que les risques mortels liés à ce

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

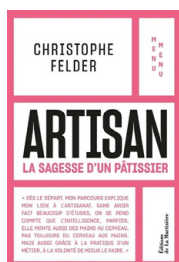
mets aussi fascinant que légal.



Transmettre : la cuisine en héritage

La Martinière

Un entretien avec Régis, Jacques et Paul Marcon, cuisiniers de père en fils, qui se transmettent leur passion dans un village de l'Ardèche. Avec six recettes familiales.

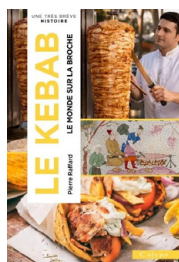


Artisan : la sagesse d'un pâtissier

Felder, Christophe

La Martinière

Un entretien avec le pâtissier, accompagné de six recettes simples.

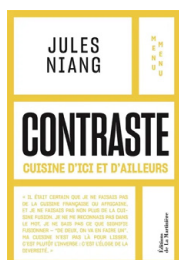


Le kebab : le monde sur la broche

Raffard, Pierre

Calype

Présentation de l'histoire du kebab, de son émergence au coeur de l'Empire ottoman jusqu'à sa consécration comme icône de la street food mondiale. Entre migrations, échanges commerciaux, identités diasporiques et mondialisation alimentaire, l'auteur explique que le kebab est un concentré des grandes dynamiques qui ont façonné les sociétés contemporaines.

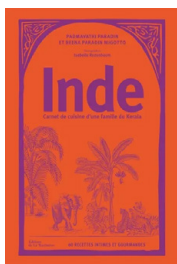


Contraste : cuisine d'ici et d'ailleurs

Niang, Jules

La Martinière

Un entretien avec le cuisinier J. Niang, qui tisse des liens entre le terroir lyonnais et le continent africain. Avec huit recettes.



Inde : carnet de cuisine d'une famille du Kerala : 60 recettes intimes et gourmandes

Paradin, Padmavathi

La Martinière

Au Kerala, les recettes du quotidien sont transmises de mères en filles. Depuis sa petite enfance, Beena vit cette passion aux côtés de sa mère, Padmavathi. Ensemble, elles ont sélectionné une soixantaine de recettes classiques de la cuisine indienne, comme des masalas ou des currys, issus de leur Etat mais aussi d'autres régions de l'Inde.



Salades

Dupuis-Gaulier, Sophie

Hachette Pratique

Des recettes simples de salades composées inspirées des voyages de l'autrice, à réaliser à travers les saisons : boulgour au curry, lentilles aux diots, quinoa et poulet, entre autres.



Végétal & cru : 70 recettes salées et sucrées au fil des saisons

Borgel, Fabien

Alternatives

Un chef et une naturopathe proposent 70 recettes sucrées et salées agrémentées de conseils nutritionnels pour s'initier à l'alimentation vivante en consommant plus de produits crus tout au long de l'année : crème d'asperge blanche à la fève tonka, fraisier anisé, fleurs de courgettes farcies, parmentier de panais aux pleurotes, entre autres.



Fermentation à la maison : légumes, fruits, boissons et pains : 100 recettes pour choyer son microbiote

Lenormand, Salomé

Hachette Pratique

En complément de conseils en fermentation, l'autrice propose cent recettes réparties en différentes catégories : des légumes et des fruits lacto-fermentés de différentes façons, des boissons pétillantes, des pains au levain et des condiments probiotiques.

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

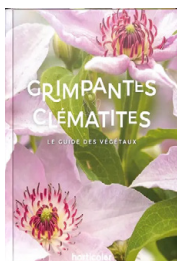


En cuisine avec Hiroko : 100 recettes végétales d'une Japonaise à Paris

Shiraishi, Hiroko

La Martinière

Cent recettes végétaliennes dans lesquelles les traditions japonaises côtoient l'inspiration et les produits français.



Grimpantes & clématites : le guide des végétaux

Horticolor

Horticolor

Guide encyclopédique regroupant plus de 700 variétés de plantes grimpantes et de clématites, enrichi de conseils et de schémas pratiques pour reconnaître, planter et entretenir ces végétaux.



Concevoir & construire, petit & pas cher : plans d'aménagements pour 20 petites maisons

La Grange, Christian

Alternatives

Des conseils pour concevoir, construire et aménager à moindre coût vingt petites maisons passives, bioclimatiques ou écologiques. L'auteur propose des plans et des informations concernant les matériaux, l'isolation, la gestion de l'eau ou encore le chauffage naturel.



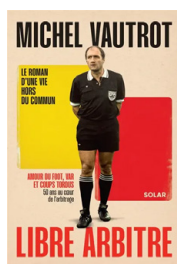
Moi et mon TDAH

Meurier-Leclercq, Lucie

De Boeck supérieur

Guide dans lequel l'auteure, elle-même concernée, propose des clés pour comprendre et permettre aux adolescents de mieux vivre avec leur TDAH.

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



Libre arbitre : le roman d'une vie hors du commun : amour du foot, var et coups tordus, 50 ans au coeur de l'arbitrage

Vautrot, Michel (1945-....)

Solar

Autobiographie de l'arbitre français dans laquelle ce dernier évoque sa carrière : 355 matches de première division, cinq finales de Coupe de France, cinq matches de Coupe du monde de football, la finale de l'Euro 1988, la finale de la Coupe des clubs champions européens en 1985 et en 1986, entre autres. Il aborde l'évolution du métier ou encore l'apparition de la vidéo dans les compétitions.



Une histoire du parapente

Ferrer, Michel (1959-....)

Glénat

A travers une riche iconographie, des témoignages et des anecdotes personnelles, l'auteur retrace l'histoire de cette discipline sportive, depuis sa création en 1978.

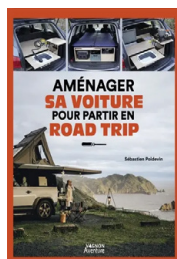


Mieux courir grâce aux pieds nus : affiner votre technique, corriger votre foulée, renforcer vos pieds

Saxton, Ken Bob

T. Souccar

Présentation du barefoot running, une discipline qui consiste à courir pieds nus ou avec des chaussures minimalistes. Les auteurs vantent ses bénéfices comme le fait de courir plus vite, de réduire une posture ou de minimiser les blessures. Ils détaillent les règles indispensables à cette pratique.



Aménager sa voiture pour partir en road trip

Poidevin, Sébastien

Vagnon

Un guide pour aménager sa voiture afin de partir quelques jours en voyage, tout en conservant l'utilité quotidienne du véhicule : installation électrique, alimentation en eau, couchage, entre autres. Les gestes mécaniques de base sont également abordés.



Entre de bonnes mains : tous les conseils du @dr_shawa_vet pour vos animaux

Hawawini, Sylvain
Lattès

Les conseils du vétérinaire, créateur du compte @dr_shawa_vet, pour s'épanouir avec son chien, son chat ou d'autres animaux de compagnie : alimentation, environnement, communication, besoins spécifiques ou encore examens cliniques. Il explique comment construire une relation saine et harmonieuse avec eux, de l'adoption à la fin de vie.

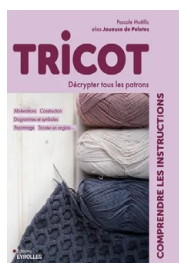


Bien-être et comportement des poules domestiques

Arnould, Cécile
Quae



Le bon état physique et mental des poules domestiques est devenu un enjeu éthique majeur. Après un historique de la prise de conscience de la sensibilité des animaux d'élevage, qui a entraîné une évolution de la législation européenne, l'auteure brosse un portrait de la poule domestique à travers ses compétences sensorielles, sociales, émotionnelles et cognitives.



Tricot : comprendre les instructions : décrypter tous les patrons

Moëllic, Pascale (1958-....)
Eyrolles

Des clés pour comprendre tous les patrons de tricot, les abréviations françaises et anglaises ainsi que les diagrammes. Plus de soixante techniques décrites en vidéo sont accessibles grâce à des QR codes.



Le livre de cuisine : 1.500 recettes

Murat, Andrée Zana (1948-....)
Albin Michel

Des recettes classiques, modernes et exotiques, expliquées pas à pas : soupes, pâtes, conserves, boissons, préparations de base salées et sucrées, confiseries, etc. Avec des conseils et astuces pour se simplifier la vie au quotidien et pour recevoir.



Objectif maternelle : le guide des minus à l'école : accompagner la première rentrée tout en douceur et leur donner le goût de l'école

Martinez, Maud

Larousse

Guide pratique dans lequel l'autrice partage conseils concrets, astuces et éclairages pédagogiques pour aider les parents dont l'enfant entre en petite section de maternelle : gestion des émotions, autonomie, rituels du matin, séparation, rythme scolaire, apprentissages, relation avec l'enseignant, entre autres.



Bien dans mon corps pendant la grossesse

Bouchard, Annie (1946-....)

Editions de l'Homme

La grossesse apporte son lot de bonheur et parfois de désagréments. Nausées, reflux, fatigue, douleurs au dos et au nerf sciatique... Ca vous dit quelque chose ? Heureusement, il existe des solutions pour traverser ces neuf mois le plus sereinement et confortablement possible...

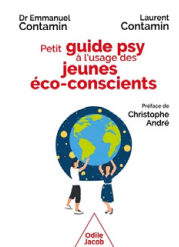


Le cocooning développemental : bébé est éveillé, il a besoin de vous

Jeune, Marie-Agnès

O. Jacob

En s'appuyant sur une expérience pédiatrique solide et à la lumière des découvertes en neurosciences, les deux médecins indiquent comment interagir de façon bienveillante et optimale avec son bébé, dès la naissance et même pendant la grossesse. Ils expliquent l'importance de chaque instant pour son développement affectif et intellectuel.



Petit guide psy à l'usage des jeunes éco-conscients : crise écologique, espérer quand même

Contamin, Emmanuel

O. Jacob

Alors que de plus en plus de jeunes sont préoccupés par les problèmes écologiques, les auteurs proposent des réflexions pour passer de l'éco-anxiété à l'éco-conscience et améliorer ses actions pour la planète.