

VIE PRATIQUE ET LOISIRS

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

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



La raison du sport : cours toujours !

Marion, Jean-Luc (1946-....)

Grasset

Le philosophe évoque sa passion pour la course à pied, qu'il a pratiquée à haut niveau, mêlant récit personnel et réflexions pour analyser ce qui se passe dans la tête de l'athlète, reconstituer l'odyssée de champions qu'il a connus et admirés et dénouer la moralité et l'immoralité de la compétition.



Renaturer son jardin : semer la diversité, faire pousser l'avenir

Tophill, Frances

la Plage

Des conseils pratiques ainsi que des réflexions écologiques pour développer la biodiversité de son jardin, afin de faire revenir la vie dans tous les espaces naturels de son environnement.



Batch vegan : au fil des saisons

Tresch-Medici, Stéphanie

la Plage

Des recettes véganes à cuisiner à l'avance en fonction des saisons. Dix recettes, dont six plats complets, une sauce, une tartinade, une boisson et un dessert, sont proposées pour chaque semaine. Avec des explications sur le batch cooking.



Le goût de l'excellence : du producteur au chef pâtissier : 80 créations de haute pâtisserie

Relais desserts international

La Martinière

Près de 90 recettes de chefs pâtissiers enrichies de neuf témoignages de producteurs de matières premières : millefeuille aux fruits, tarte au chocolat, panettone aux pommes, tropézienne mandarine, entre autres.

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



Matcha à la maison : origines, bienfaits, savoir-faire : 40 recettes de boissons & gourmandises

Becerra, Camille

Marabout

Après une présentation des origines et des vertus de cette poudre de thé, l'auteur propose des conseils pour apprendre à la choisir et des recettes de latte, smoothies, brownies et autres cookies afin de profiter de ses bienfaits.



Le thé, la terre et les hommes

Rohmer, Arlette

La Martinière

Une découverte des différents modes de cultures du thé, de leur histoire, de leur environnement et des personnes qui le produisent à travers le monde, du Sri Lanka à l'Afrique du Sud, en passant par le Japon, la Chine et l'Inde. Leurs démarches éthiques visent à développer un mode de production en harmonie avec la nature.



Baked oats : 40 gâteaux sains et rassasiants pour le petit-déj' ou le goûter !

Haquette, Laura

Larousse

Quarante recettes à base de flocons d'avoine cuits au four, salées ou sucrées, à déguster au petit-déjeuner, au dessert ou au goûter.



Rénover sa maison du sol au plafond

Julien, Cyril

Solar

Des conseils et astuces pour réaliser ses travaux de rénovation soi-même : planifier son chantier, choisir ses matériaux, évaluer ses compétences, éviter les pièges et réagir aux difficultés. Le guide est organisé en chapitres dédiés au sol, au plafond puis à chaque pièce de la maison avec des tutoriels illustrés pas à pas pour poser un carrelage, un parquet, isoler un mur, créer une cloison, etc.

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



Réussir sa déco : pour être bien chez soi

Noula, Stella

Jouvence

Soulignant l'influence de la décoration intérieure sur le bien-être, l'auteure propose des conseils concrets, des cas pratiques et des exercices pour apprendre à harmoniser son espace de vie en fonction de ses goûts : association des couleurs, placement du mobilier, luminosité, entre autres.



Recettes pour 1 : cuisiner pour soi

Masson, Elvira

Seuil

Des recettes de plats traditionnels adaptées pour une personne : pita garnie, curry de légumes, feuilleté aux poires, entre autres.



Pasticceria Simona : 40 recettes italiennes emblématiques du chef Francesco Vescio : plaisirs sucrés 100 % italiens

Vignolo, Simona

Editions Marie-Claire

Quarante recettes de desserts italiens emblématiques : cornetto, cannolo, cassata, maritozzo ou encore panettone.



Le grand livre de la cuisine moyen-orientale : mezzés, soupes, salades, plats, desserts : baba ghannouj, baghlava, boreks...

Mango

Plus de 150 recettes traditionnelles de douze pays pour apporter une touche d'exotisme à sa table : apéro et entrées, soupes, viandes, riz, légumes, féculents et desserts. Avec des informations sur l'origine des plats, des astuces, des variantes et des pas à pas pour maîtriser les gestes.

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



Hyper protéiné et bon pour la santé : 100 recettes pour booster son énergie

Aujla, Rupy
Solar

Le nutritionniste explique les bienfaits de la nutrition hyperprotéinée pour soutenir l'énergie, le sommeil, renforcer les os, réduire les inflammations et propose des conseils de santé ainsi que cent recettes et des idées de menus.



La fermentation au rythme du vivant : techniques et recettes d'une cheffe engagée

Lépinard, Vanessa (1973-....)
Terre vivante

Après avoir présenté le processus de la fermentation et détaillé sept techniques, l'auteure partage une centaine de recettes végétariennes, de pains, de sauces, de boissons, entre autres. Des portraits d'artisans fermenteurs complètent l'ouvrage.



Cuisine plaisir sans lactose : 100 recettes bio, riches en calcium

Chioca, Marie
Terre vivante

Une diététicienne présente les bienfaits du régime sans lactose. Suivent cent recettes, du petit déjeuner au dîner, pour cuisiner les aliments riches en calcium ou revisiter les grands classiques (flans, quiches, gratins, etc.) avec des ingrédients alternatifs.



20 patrons de couture sans chute : à tracer directement sur le tissu : pour une garde-robe zéro-déchet

Helmersson, Birgitta
Vigot

Un manuel pour apprendre à réaliser des vêtements grâce à la méthode du patronnage zéro-déchet, qui consiste à placer les chutes issues des découpes du patron sur une longueur et une largeur de tissu prédéfinies afin d'utiliser l'intégralité du coupon. Les vingt modèles proposés sont classés par ordre de difficulté et peuvent être modifiés ou associés pour en créer d'autres.

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



Réussir son isolation thermique : préserver la chaleur et économiser l'énergie : toutes les solutions pour optimiser son DPE

Dubois-Petroff, Marie-Pierre

Ed. Massin

Des conseils pour choisir l'isolation de son logement en fonction de ses besoins. L'auteure détaille les spécificités de chaque technique et matériau : laine de bois, chanvre, ouate de cellulose, entre autres. Elle explique également le diagnostic énergétique.



Comfort food vegan

Laforêt, Marie (1983-....)

Solar

Soixante recettes végétales et réconfortantes pour combiner plaisir et gourmandise tout en prenant soin de soi et de l'environnement : pilons caramélisés, arancini à la courge et au parmesan végétal, polenta fondante aux cèpes, chili cheese toastie, gaufres à la châtaigne ou encore cheesecake au lemon curd,



Fromage végétal : crémeux, affinés, fondants, 100 % gourmands

Sionneau, Lucille

Solar

Des préparations les plus simples jusqu'aux créations affinées, ces recettes proposent de transformer des ingrédients végétaux comme les noix de cajou, les amandes, le soja ou même les pois chiches en fromages.



Nude interiors : 30 intérieurs audacieux, artistiques et sereins

Loft publications

Dans le monde en pleine évolution de la décoration d'intérieur, le terme nude a transcendé ses associations traditionnelles avec la simplicité et l'austérité pour représenter une réinvention du minimalisme. Cette nouvelle approche, qui fait la part belle aux détails, aux textures et à l'art, est présentée à travers trente projets de design intérieur.

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



Petit espace pour une belle vie : l'aménagement intérieur qui optimise chaque centimètre carré

Hepworth, Sofie
Eyrolles

Des conseils ainsi que des astuces pour optimiser l'espace dans les petits logements en alliant style et fonctionnalité.



Dresser la table : tout un art

Vinols, Hubert de
Gourcuff Gradenigo

A partir de mises en scène évoquant différentes époques, l'auteur, collectionneur de porcelaine, d'argenterie ou encore de verrerie, présente l'évolution chronologique des arts de la table, depuis le XVIIIe jusqu'au début du XXe siècle. Il propose également des informations sur les grandes manufactures de porcelaine, le couvert, la gastronomie, entre autres.



Tricoter avec les poils de mon chien : mieux vaut un pull d'un chien que tu aimes que d'un mouton que tu n'as jamais rencontré

Crolius, Kendall
Jouvence

Une initiation au tricot canin, un moyen de donner une seconde vie aux poils de son chien, en fabriquant des vêtements et des accessoires de mode écologiques : bonnet, écharpe, mitaines, entre autres. L'auteure explique la récolte, le filage et la transformation du pelage de l'animal, en précisant quelles races sont les plus adaptées.



Plaids au crochet : 18 modèles à crocheter en diagonale : découvrez le corner-to-corner

Morgan, Léonie
Mango

18 modèles de plaids et de couvertures au crochet C2C, ou corner-to-corner, sont proposés avec les explications détaillées. Les techniques pour crocheter en C2C et le matériel nécessaire sont également décrits.

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



Guide médical de bord : sécurité, responsabilités, alertes, soins d'urgence

Oliver, Marcel

Vagnon

Ce guide destiné aux navigateurs détaille la gestion des urgences médicales en mer en attendant l'intervention des secours professionnels : gestes de premiers secours (pansements, sutures, injections), dotations médicales obligatoires, liaisons avec le CCMM (Centre de consultations médicales maritimes), procédures d'évacuation ou survie en radeau.



Etre mère d'un enfant différent

Ostertag, Laetitia

Champ social éditions

Devenir mère d'un enfant différent s'apprend dans l'épreuve, les silences, les jugements, les nuits blanches et les diagnostics : TDAH, TSA, Dys, entre autres. Face aux crises, à l'isolement, aux regards accusateurs, il faut inventer un chemin, fragile et unique. L'auteure partage son expérience pour libérer la parole et soutenir les mères dans leur parcours.



Pourquoi les bébés suédois dorment sous la neige ? : le tour du monde du sommeil des enfants pour s'inspirer de ce qui se fait ailleurs

Aigloz, Alexia

Vuibert

Un tour du monde des pratiques culturelles liées à l'endormissement des enfants, pour adopter un regard décentré et déculpabilisant sur ce sujet de tension, voire d'angoisse, pour les parents. A travers ces exemples, l'auteure montre qu'il existe de multiples façons d'aborder le sommeil des enfants.



Parents alliés : acceptation, amour, engagement : être parents d'enfants LGBTQIA+, témoignages authentiques & fiers

Petit, Elodie (1986-....)

First Editions

Des témoignages authentiques de parents fiers de leurs enfants LGBTQIA+, qui partagent leurs parcours et les défis de leur soutien, afin de défaire la honte et la crainte liées à l'acceptation familiale.

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



Déjouer les arnaques en ligne : 100 cas concrets

Baissait, Victor
De Boeck supérieur

Cent fiches pratiques pour apprendre à reconnaître et à déjouer les arnaques en ligne. L'auteur partage des astuces simples afin de lutter contre les dangers du net.



Pour ne pas disparaître : la championne du patinage artistique confie les raisons de son départ

Papadakis, Gabriella
R. Laffont

Championne olympique et championne du monde de patinage, l'autrice explique les raisons intimes et politiques qui l'ont conduite à annoncer sa retraite. Elle dévoile une trajectoire de vie façonnée pour briller, quel qu'en soit le coût.



La méthode Yogist pour soulager les maux des écrans : + de 50 exercices contre le stress, le mal de dos, la fatigue oculaire...

Vuccino, Anne-Charlotte (1985?-....)
Solar

Des exercices simples et rapides à faire au bureau ou chez soi pour compenser les méfaits des mauvaises postures et des tensions liées à l'utilisation des écrans. Ciblées sur les différentes zones du corps (douleurs cervicales, tendinites, maux de dos, etc.), ils sont accompagnés de conseils d'hygiène de vie et de bonnes pratiques pour équilibrer et compenser l'usage des écrans.



Manuel complet du jeu positionnel. Vol. 2. L'école russe 2.0 : structures de pions et jeu dynamique

Sakaev, Konstantin
Olibris

Une présentation des grands principes du jeu positionnel aux échecs. Les auteurs abordent divers thèmes, tels que les faiblesses structurelles, les sacrifices positionnels et les chaînes de pions.

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



Linux pour les nuls

Blum, Richard (1962-....)

First interactive

Guide pour utiliser efficacement ce système d'exploitation libre et gratuit : la préparation d'un PC pour Linux, l'installation, la configuration des connexions Internet et des périphériques, GNOME et l'interface graphique. A jour des dernières distributions Ubuntu et Fedora.



Agents IA pour les nuls : tout pour créer son assistant complet !

Ichbiah, Daniel

First interactive

Un guide pour apprendre à utiliser les logiciels d'intelligence artificielle dans son travail ou sa vie privée. Classer les courriels par ordre d'importance, tester la validité d'une idée d'une start-up ou analyser la concurrence, les tâches possibles sont variées. Les évolutions sociétales et les conséquences de ces nouvelles technologies sur le marché de l'emploi sont également présentées.



Premiers pas avec l'IA : l'informatique pour les débutants de tous âges

Salmandjee, Yasmina

First interactive

Destiné aux débutants, un guide pour simplifier tous les aspects de la vie quotidienne grâce à l'intelligence artificielle. De nombreux cas pratiques illustrés étape par étape sont proposés afin d'effectuer des démarches, de trouver des réponses, de se cultiver, de gérer sa santé, d'entretenir les liens familiaux, entre autres. Avec des conseils pour apprendre à déjouer les arnaques.



En finir avec les ronflements : des solutions pour retrouver des nuits paisibles... pour tous

Vincent, Gérard (19..-....)

Eyrolles

Une méthode pour retrouver un sommeil tranquille et réparateur, élaborée par un dentiste spécialiste des ronflements et des apnées du sommeil.

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



Ma ménopause : comprendre, prendre soin de moi, m'affranchir

Cayol, Véronique
Hatier

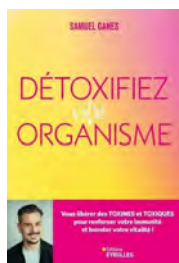
Un guide pour comprendre les bouleversements engendrés par la ménopause, tels que les troubles du sommeil, les bouffées de chaleur ainsi que la prise de poids. Les auteures répondent aux questions les plus fréquentes et donnent des conseils pour aborder sereinement ces transformations.



Savoir maigrir enfin ! : équilibrez votre alimentation au quotidien pour une vie en meilleure santé

Cohen, Jean-Michel (1958-....)
First Editions

Se fondant sur les apports de la psychologie et de la nutrition, le nutritionniste propose une méthode de régime adaptée à chaque cas. Il présente également des menus et des recettes pour les différents profils et partage sa propre expérience d'amaigrissement à la lumière des avancées médicales.



Détoxifiez votre organisme : vous libérer des toxines et toxiques pour renforcer votre immunité et booster votre vitalité !

Ganes, Samuel (1977-....)
Eyrolles

Après une présentation des différents types de toxines issues de l'environnement et des habitudes, l'auteur propose des solutions concrètes inspirées de l'ayurveda (huiles, aliments, rituels) pour purifier l'organisme et adopter un mode de vie hypotoxique.

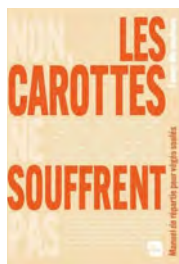


Et si vous preniez soin de vous ? : votre méthode santé

Demorand, Stéphane
Plon

Des conseils pour reprendre le contrôle de son bien-être, transformer ses habitudes, comprendre son organisme et redonner à son corps toute sa vitalité. Avec des encadrés expliquant comment apaiser ses douleurs, retrouver un sommeil réparateur ou encore préserver ses articulations, à partir des dernières recherches en kinésithérapie, en nutrition et en neurosciences.

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



Non, les carottes ne souffrent pas : manuel de répartition pour végés soulé.es

Amour végétal

la Plage

Pensé comme un manuel de survie pour végétariens et végans en société, ce guide de répartition propose des punchlines, des astuces et des arguments pour répondre aux remarques en toute situation.



Vivaces & graminées : le guide des végétaux

Horticolor

Horticolor

Un guide pour choisir, planter et entretenir ses plantes vivaces et des graminées d'ornement parmi plus de 3.000 variétés. Les végétaux peu rustiques sont regroupés dans un chapitre à part.



Rotation des cultures

Chavanne, Philippe (1958-....)

Artémis

Un guide sur la rotation des cultures, une méthode ancestrale simple à mettre en oeuvre qui améliore naturellement la santé et la productivité du potager. Les bienfaits de cette méthode sont expliqués et accompagnés de conseils pratiques pour identifier les grandes familles de légumes, planifier ses rotations, adapter la méthode à la taille de son jardin, entre autres.