VIE PRATIQUE ET LOISIRS

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

Bibliothèques de Rennes

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

Les pouvoirs du drainage lymphatique : 30 automassages à réaliser chez soi

Duarte, Nathalie

Larousse

Le drainage lymphatique est une technique de massage doux qui permet de mouvoir la lymphe et de détoxifier le corps. Kinésithérapeute convaincue par la méthode Renata França, l'autrice propose de stimuler son système immunitaire, de soulager la sensation de jambes lourdes ou encore d'atténuer la cellulite grâce à des pompages ganglionnaires, à des glissements et à des manoeuvres d'auto-drainage.

Les intolérances alimentaires : "je ne veux plus être malade"

Willem, Jean-Pierre (1938-....)

Guy Trédaniel

Un guide sur l'intolérance alimentaire permettant de reconnaître les affections caractéristiques des intolérances, tout en aidant à surveiller l'alimentation, pour mieux connaître les aliments et les substances qui peuvent se révéler nocives.

L'homme qui tartinait une éponge : mieux vivre avec Alzheimer dans la bienveillance et la dignité

Roumanoff, Colette (1941-....)

Points

Des témoignages de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer recueillis par l'auteure qui en retire des leçons de vie et des recommandations de bon sens. Une inspiration pour les soignants et les aidants dans l'accompagnement des malades.

Comprendre et surmonter vos traumatismes : corps, cerveau, mémoire... libérez-vous de vos blessures invisibles !

Terrisse, Fanny

Vuibert

Analyse des mécanismes du psychotraumatisme dans le corps, la mémoire et le cerveau. Rédigé par une psychologue clinicienne, le guide expose des repères pratiques et des exercices progressifs pour identifier les troubles, apaiser l'hypervigilance et amorcer la reconstruction personnelle après des blessures psychologiques.

© Données Electre

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

Chère santé : le système de santé français face à son devenir

Claveranne, Jean-Pierre (1948-....)

Management et société

Des outils de compréhension ainsi qu'une réflexion autour du système de santé en France dont la pérennité fait débat auprès des experts.

Mieux vivre avec l'endométriose : une approche complète, naturelle et intégrative : avec 12 protocoles de soins

Minker, Carole (1983-....)

Terre vivante

Une présentation complète de cette maladie encore méconnue, alors qu'elle affecte au moins 10 à 15 % des femmes. Pharmacienne experte, l'autrice indique différents protocoles, en fonction des situations, afin d'alléger les symptômes et d'avoir une meilleure qualité de vie.

Une histoire mondiale du sida (1981-2025)

Aballéa, Marion (1984-....)

CNRS Editions

Synthèse des travaux publiés depuis quarante ans, cette histoire du sida propose une approche globale, tant géographique que thématique. Offrant un portrait de cette première pandémie des temps modernes, elle explore les enjeux qui font de cette maladie un défi toujours actuel et interroge le rapport des sociétés contemporaines au risque infectieux.

Cueillir et cuisiner les plantes sauvages en famille : 25 plantes à récolter, 30 recettes sucrées et salées

Minker, Carole (1983-....)

Terre vivante

Des conseils pour identifier 25 plantes sauvages comestibles, avec des recettes pour les cuisiner : ortie, pâquerette, pissenlit, plantain, cynorrhodon, ail des ours, ronce, tilleul, entre autres.

© Données Electre

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

La cuisine antillaise : les meilleures recettes

Bertin, Jérôme

Mango

Des recettes pour découvrir la cuisine des Antilles, entre grands classiques et créations originales, pour un voyage exotique mêlant les parfums et les couleurs : féroce d'avocat, patés créoles, acras de morue, colombo de poulet, bokits, rhums arrangés, entre autres.

Simple too

Ottolenghi, Yotam (1968-....)

Hachette Pratique

120 recettes à préparer en moins de trente minutes : riz aux tomates, beurre et citron noir, poulet confit aux pois chiches, pâtes aux courgettes et câpres croustillantes, pommes de terre rôties aux épices et yaourt, entremets aux abricots, marmelade d'oranges et amandes, entre autres.

150 recettes pour intestins en crise : le programme en 3 phases : la crise, la régénération, la rémission

Lucaci, Dorica

Hachette Pratique

Un carnet de recettes adaptées aux personnes souffrant d'une maladie chronique de l'intestin : pain d'épices à la banane, aubergines au four, curry de légumes, entre autres.

Jurassic plantes : ginkgos, magnolias, prêles... : l'esprit jungle dans votre jardin

Maire, Romain

Ulmer

Des conseils pour créer un jardin luxuriant avec une quarantaine de plantes déjà présentes au temps des dinosaures, comme les fougères, les cycas ou les pins.

© Données Electre

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

Un jardin comme un parfum

Garbe, Pascal

Ulmer

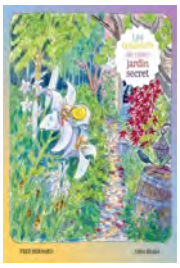
Le parfumeur J.-C. Ellena et le jardinier P. Garbe apportent leur expertise pour réaliser un jardin parfumé tout au long de l'année grâce à une sélection de cent fleurs et feuilles odorantes.

Jardins de pluie : comment restaurer le cycle de l'eau : guide pratique

Lazarin, Aymeric (1987-....)

Ed. de Terran

Des conseils pour concevoir son jardin de pluie en adéquation avec l'hydrologie régénérative. Sont présentés des outils de diagnostic selon les contextes, dix aménagements efficaces et esthétiques, des rappels techniques et des fiches consacrées à trente plantes adaptées.

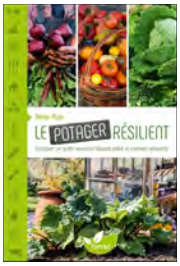


Les couleurs de mon jardin secret

Bernard, Frédéric (1969-....)

Albin Michel

Recueil de plus de 200 croquis consacrés à la faune et à la flore du jardin de l'auteur, qui partage diverses réflexions personnelles et philosophiques autour de la couleur.



Le potager résilient : concevoir un jardin nourricier robuste, sobre et vraiment autonome

Flipo, Didier

Ed. de Terran

Des conseils et des solutions pour jardiner de façon écologique, avec des fiches de légumes, des contenus bonus, des clés pour produire ses propres semences, entre autres.

© Données Electre

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

Comment nos maisons nous construisent : parcours et réflexions d'une architecte d'intérieur au service des habitants

Dorn, Maïlys

Eyrolles

Convaincue que l'habitat joue un rôle-clé dans les relations interpersonnelles, le bien-être de ses occupants ou encore la manière d'élever les enfants, l'architecte d'intérieur revient sur son parcours, notamment les moments charnières qui ont forgé sa vision de son métier ainsi que de l'habitat. Elle enrichit son propos d'études de cas concrets qui illustrent ses aspirations.

Dopamine déco : le guide des intérieurs audacieux et pleins de peps !

Verney, Rachel

Eyrolles

Un guide adapté à tous les budgets pour laisser libre cours à sa créativité et créer un lieu vibrant, chaleureux et inspirant.

Le génie des bébés : comment les protéger

Guedeney, Antoine

O. Jacob

Le pédopsychiatre explique le développement du cerveau des bébés au cours des deux premières années de la vie, soulignant l'importance de la proximité et de la synchronisation avec les parents.

Un ado concentré, c'est possible ! : le guide pour aider mon ado à rester attentif

Guilleray, Frédéric

Magenta éditions

Des clés pour aider les parents à gérer le manque de concentration des adolescents, dû aux écrans, aux pensées intrusives, aux émotions, entre autres. L'auteur propose des outils pour bien accompagner, avec des conseils pour gérer son temps ainsi que des défis à réaliser en famille.

© Données Electre

Ce que votre enfant essaie de vous dire : décryptez ses réactions pour débloquer les situations du quotidien sans vous épuiser : 50 outils concrets pour les 3-12 ans

Laviolette, Marie

Marabout

La coach parentale donne des clés pour accompagner son enfant en apprenant à décrypter ses besoins, à travers seize grandes problématiques éducatives : autonomie de l'enfant, cadre de vie commun, soutien scolaire, complicité au sein de la famille, entre autres.

Familles queer : parentalités mode d'emploi

Cayrol, Léa

la Plage

Une exploration des démarches possibles, des aspects légaux et des réalités vécues pour mener une vie de famille et être parents, à destination des personnes membres de la communauté LGBTQIA+.

La fabrique des papas : le guide pour prendre en main son rôle de papa, de l'annonce de la grossesse aux premières semaines de bébé !

Quesada, Julieta

Vuibert

Afin d'aider les futurs pères à comprendre et à trouver leur place pendant la grossesse, la médecin urgentiste du compte @docteur.urgences aborde l'accouchement, le soutien à la mère, le congé paternité, la fatigue, les soins du nourrisson et le chamboulement émotionnel accompagnant l'arrivée d'un enfant.

Concentre-toi un peu ! : comment faire face au TDAH de son enfant

Toth, Eva

Mango

Des explications pour comprendre le TDAH, des outils concrets pour gérer les devoirs et les tensions au quotidien, des conseils pour travailler avec les enseignants, des témoignages de parents, de courtes histoires et des questions-réponses destinées aux enfants.

© Données Electre

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

L'or de la vie : dépasser mes peurs et mes limites

Apithy, Manon

R. Laffont

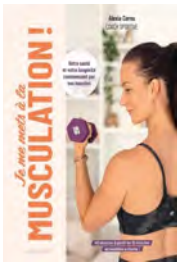
L'escrimeuse médaillée d'or aux jeux Olympiques de Paris en 2024 revient sur son parcours, abordant notamment son retour après la maternité et les enseignements que son sport lui a appris.

100 % Zidane

Ejnès, Gérard (1951-...)

Solar

A partir des déclarations publiques du footballeur, le parcours de Zinédine Zidane est retracé, de son enfance à sa nomination comme sélectionneur de l'équipe de France, en passant par ses victoires en tant que joueur et entraîneur.

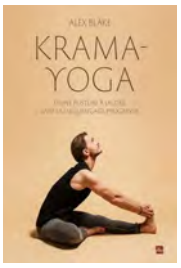


Je me mets à la musculation ! : votre santé et votre longévité commencent par vos muscles : 40 séances à partir de 10 minutes, accessibles à toutes !

Cornu, Alexia

Larousse

Guide pour accompagner les femmes, sportives ou non, désirant se mettre à la musculation. L'auteure présente les spécificités de la physiologie féminine et l'importance du renforcement musculaire à tout âge puis propose des séances de difficulté croissante pour créer une routine personnalisée.



Krama-yoga : d'une posture à l'autre, l'art du séquençage progressif

Blake, Alex

la Plage

Une invitation à pratiquer le yoga en douceur pour progresser de façon épurée : fondements théoriques du krama, postures à mettre en pratique, progression intelligente, entre autres.

© Données Electre

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

Les échecs coups par coups

Chernev, Irving (1900-1981)

Marabout

Présentation des différents mouvements du jeu d'échecs à partir de l'analyse de 33 parties complètes.

Le guide du padel : la découverte, l'histoire, l'équipement, le jeu, la tactique, le physique : 50 conseils pour progresser

Bergeron, Johan

Marabout

Un guide pour découvrir le padel et progresser grâce à un décryptage des codes de ce sport, des tactiques, des conseils pour gagner ainsi que des exercices pour renforcer son jeu.

Réparation textile : faire durer ses tissus et tricots : raccommoder, repriser, remailler, stopper, broder, renforcer, rapiécer, tisser

Parsons, Lu

Eyrolles

Des conseils pour entretenir ou reprendre ses vêtements selon la technique la plus efficace en fonction du tissu concerné : reprise, remaillage, stoppage, entre autres.

Sashiko perlé : 23 motifs traditionnels, 22 samplers & 12 accessoires

Yonenaga, Mayumi

Editions de Saxe

Initiation au sashiko perlé, une technique associant la broderie sashiko et les perles, entre raffinement et modernité. L'auteure propose de nombreux motifs, samplers et accessoires à broder point par point, avec ou sans perles, pour créer des compositions uniques.

© Données Electre

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

Blouses & chemises : 11 modèles romantiques, féminins et un brin vintage : patrons à taille réelle, du 34 au 48

Weider, Morgane

Editions Marie-Claire

Onze modèles de blouses et de chemises alliant féminité, légèreté et raffinement à la croisée du vintage chic et de la modernité, à coudre grâce à des patrons en taille réelle ainsi que des explications détaillées pas à pas.

L'atelier du teinturier : guide pratique & graphique

Morille, Sophie

Eyrolles

Un guide illustré accompagnant le lecteur pas à pas dans l'apprentissage de la teinture végétale.

© Données Electre