



Les 50 plus belles échappées cyclables en France : escapades de 1 à 4 jours

Cinquante itinéraires thématiques de un à quatre jours sur les différentes véloroutes de France : échappées dans le Nord, bouffées d'air marin, circuits dans les vignes, découverte du patrimoine français, routes du soleil. Les trajets passent notamment par la ViaRhôna, la Méditerranée à vélo ou la Vélo maritime. Avec des informations pour chaque trajet (cartes, accès aux gares, hébergements).

1 vol. (441 p.) ; illustrations en couleur, cartes ; 24 x 17 cm

914.4
VEL



70 gestes santé : prévenir plutôt que guérir !

Valinducq, Vincent

Un guide pratique présentant des conseils et gestes de prévention à adopter dans divers domaines du quotidien (alimentation, hygiène, activité physique, sommeil, entre autres) pour améliorer sa santé.

1 vol. (171 p.) ; illustrations en couleur ; 22 x 17 cm

613
VAL



A vélo en Europe : 30 itinéraires pour pédaler le nez au vent

De la Suède à l'Espagne en passant par la Côte d'Azur, trente itinéraires d'une à trois semaines, entre petites routes tranquilles et parcours vallonnés, pour parcourir l'Europe en vélo.

1 vol. (315 p.) ; illustrations en couleur, cartes ; 24 x 18 cm

914
VEL



Andalousie

Ce guide propose un choix de restaurants et d'hôtels adaptés à tous types de budgets, des suggestions d'itinéraires et d'activités selon la durée du séjour envisagée, des cartes détaillées, un calendrier des festivités, entre autres. Avec un rappel sur l'histoire et le patrimoine culturel et naturel de cette région du sud de l'Espagne.

1 vol. (384 p.) ; illustrations en couleur, cartes ; 20 x 13 cm

914.68
AND



Ardèche et Drôme : explorer la région

Angot, Claire

Cirendini, Olivier

Rothan, Elodie

Guide pour visiter l'Ardèche et la Drôme : la caverne du Pont-d'Arc, le palais du facteur Cheval, le mont Gerbier-de-Jonc ou le parc naturel du Vercors. Avec des indications sur le patrimoine, des anecdotes, des focus sur les établissements culturels ou les événements traditionnels, etc. Avec un cahier détachable regroupant des itinéraires à vélo.

1 vol. (352 p.-1 dépl.) ; illustrations en couleur, cartes ; 20 x 13 cm

914.458
ARD



Argentine et Uruguay

Guide présentant l'Argentine et l'Uruguay, les activités en plein air possibles comme les randonnées, l'alpinisme et la pêche. Des chapitres sont consacrés à la culture et à la cuisine pour mieux appréhender la société des deux pays. Propose également des options de voyage durable. Avec un plan détachable de Buenos Aires.

1 vol. (678 p.) ; illustrations en couleur, cartes ; 20 x 13 cm ; 1 plan

918.2
ARG



Atelier cyanotype : techniques & projets : origines, mode d'emploi, herbiers, créations

Soulayrol, Camille

Vendittelli, Marie

Les créatrices de la marque Invincible été proposent une série de réalisations selon le procédé du cyanotype inventé au XIXe siècle : fougères, philodendrons, feuilles exotiques et autres feuillages mais aussi napperons et autres tissus peuvent être employés pour créer des motifs graphiques imprimés en bleu de Prusse.

1 vol. (127 p.) ; illustrations en noir et en couleur ; 25 x 21 cm

745.5
SOU



Baie de Somme et littoral des Hauts-de-France en quelques jours

Montard, Nicolas

Guide proposant de découvrir le temps d'un court séjour le littoral depuis la Somme jusqu'à la frontière belge en passant par la Côte d'Opale et le Marquenterre, avec les sites à visiter, des suggestions d'itinéraires, des idées d'activités avec les enfants ou de découverte de la nature, des adresses pour se restaurer ou faire des achats.

1 vol. (160 p.) ; illustrations en couleur, cartes ; 16 x 11 cm ; 1 plan

914.427
BAI



Bologne en quelques jours

Malandrino, Adriana

Guide pour des courts séjours à Bologne proposant une sélection de sites remarquables, de musées et de monuments ainsi que des adresses pour se loger, se restaurer et sortir. Il invite à découvrir la Piazza Santo Stefano, le Mercato delle Erbe ou la festive Via del Pratello.

1 vol. (176 p.-1 dépl.) ; illustrations en couleur, cartes ; 16 x 11 cm ; 1 plan

914.54
BOL



La clinique de la dignité

Fleury, Cynthia

Mêlant approches philosophique, littéraire et psychanalytique, une réflexion à travers laquelle l'auteure pose les fondements d'une politique de la dignité en action.

1 vol. (212 p.) ; 22 x 15 cm

179.7
FLE



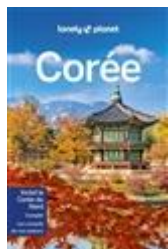
Compostez ! : au jardin, sur le balcon, dans la cuisine

Padovani, Antonin

Un guide complet sur le compostage, qui présente les avantages et les inconvénients de toutes les méthodes existantes, répond aux idées reçues sur le compost, détaille son fonctionnement, entre autres.

1 vol. (111 p.) ; illustrations en couleur ; 22 x 18 cm

631.8
PAD



Corée

Présentation de l'histoire, de la culture, des milieux naturels, de la gastronomie du pays ainsi que du bouddhisme. Les auteurs proposent, pour visiter Séoul, les grandes régions de la Corée du Sud et la Corée du Nord, des renseignements pratiques, des suggestions de visites et une sélection d'adresses : hôtels, restaurants, loisirs, activités de plein air, entre autres.

1 vol. (462 p.) ; illustrations en noir et en couleur, cartes ; 20 x 13 cm

915.19
COR



Côte varoise en quelques jours

Un guide conçu pour les courts séjours proposant une découverte du littoral varois, de Toulon et sa rade à Saint-Tropez en passant par les îles d'Or et le massif de l'Esterel. Découpé en six chapitres, il propose pour chacun un focus sur les sites incontournables, des suggestions de balades ainsi que des adresses pour se restaurer, sortir, visiter ou faire des achats.

1 vol. (160 p.) ; illustrations en couleur, cartes ; 16 x 11 cm ; 1 plan

914.493
GAL



Crète

Un guide pour visiter la région en découvrant la société crétoise et l'histoire du pays, la faune et la flore locales, les parcs nationaux et les sites remarquables. Il propose des idées d'itinéraires organisés et des activités de plein air : randonnées, trekking, canyoning et escalade. Avec des conseils pratiques sur les lieux d'hébergement et des adresses pour se restaurer.

1 vol. (272 p.) ; illustrations en couleur, cartes ; 20 x 13 cm

914.959
CRE



Devenez votre propre psy : une neuroscientifique, un thérapeute : théorie et pratique pour contrôler votre cerveau

Clair, Anne-Hélène

Trybou, Vincent

Présentation des outils les plus adaptés pour comprendre le fonctionnement du cerveau et maîtriser ses émotions. Respectivement docteure en neurosciences et psychothérapeute, les auteurs proposent des techniques utilisées par les professionnels pour intervenir positivement sur les mécanismes cérébraux, calmer les émotions virulentes et transformer les pensées négatives.

1 vol. (298 p.) ; 18 x 11 cm

152.2
CLA



L'économie circulaire pour les nuls

Fromant, Eric

Le modèle de l'économie circulaire expliqué dans un langage accessible. Dans un contexte d'épuisement des ressources naturelles et de pollution, ses enjeux sont abordés avec des exemples d'applications au niveau des Etats comme des entreprises.

1 vol. (458 p.) ; illustrations en noir et blanc, cartes ; 23 x 19 cm

338.927
FRO



Eloge des vertus minuscules

Van Zuylen, Marina

A partir de textes de Spinoza, Tchekhov, Levinas, Schopenhauer ou Proust, l'auteure invite à porter un regard différent sur les notions de succès et d'échec. Dans les actes et les pensées de personnages secondaires, elle détecte les vertus des vies ordinaires et les qualités cachées derrière l'ennui, l'oisiveté ou encore le manque d'ambition.

1 vol. (254 p.) ; 21 x 14 cm

809.93
VAN



Escapades vers le vivant : rencontres, adresses et expériences pour renouer avec la nature en France

Orgeval, Alice d'

Une sélection d'expériences en France pour se reconnecter avec la nature : apprendre à décrypter une écorce d'arbre aux alentours de Paris, s'initier au monde des insectes en Provence, visiter une ferme nouvelle génération en Charente, partir sur les traces du loup dans le Vercors, etc. Avec des informations scientifiques et des idées d'étapes éthiques : adresses responsables, activités durables.

1 vol. (293 p.) ; illustrations en couleur, cartes ; 24 x 18 cm

914.4
ORG



Un été avec Jankélévitch

Fleury, Cynthia

Adapté d'une série d'émissions diffusées sur France Inter, l'ouvrage évoque le parcours et l'œuvre de Vladimir Jankélévitch, philosophe du XXe qui a connu un succès médiatique à la fin de sa vie. Ses pensées sur le temps, l'instant et ses paradoxes ainsi que sur la jeunesse d'esprit comme remède contre les passions tristes sont évoquées dans un dialogue entre Vladimir et Alain, son disciple.

1 vol. (188 p.) ; 17 x 11 cm

194
JAN



Faites votre glucose révolution : la formule scientifique efficace pour perdre du poids et retrouver votre énergie

Inchauspé, Jessie

Biochimiste spécialiste de la vulgarisation scientifique, l'auteure donne des conseils pour gérer son taux de glucose dans le sang, désigné par la courbe glycémique. Elle explique comment l'organisme absorbe ce sucre, décrit les conséquences d'une glycémie élevée sur la santé ou encore le vieillissement de la peau et partage des stratégies pour baisser son taux de sucre sans régime.

1 vol. (364 p.) ; 22 x 14 cm

613.2
INC



Golfe du Morbihan, Vannes : + micro-aventures pour explorer la destination

Gloaguen, Philippe

Pour découvrir la vaste baie bretonne, de Vannes à Belle-Ile-en-Mer, sous différents aspects : histoire, patrimoine, sports et loisirs, nature ou encore gastronomie. Avec des anecdotes, des renseignements pratiques, des descriptions de circuits et une sélection d'adresses.

1 vol. (175 p.) ; illustrations en couleur, cartes ; 20 x 12 cm ; 1 plan

914.413
GOL



Une histoire du conflit politique : élections et inégalités sociales en France, 1789-2022

Cagé, Julia

Piketty, Thomas

Une mise en perspective de l'histoire du vote en France depuis 1789 avec celle des revenus, du capital et des inégalités. Des clés pour comprendre et sortir de la situation politique actuelle sont notamment proposées.

1 vol. (851 p.) ; illustrations en couleur ; 23 x 16 cm

320.944
CAG



Italie du Sud

Un guide pour découvrir le sud de l'Italie, de la Campanie à la Calabre en passant par la Basilicate, les Pouilles et la Sicile. Avec des informations pour planifier son voyage, trouver des idées d'activités ou de lieux de séjour, ainsi que pour préparer un itinéraire sur mesure.

1 vol. (320 p.) ; illustrations en couleur, cartes ; 20 x 13 cm

914.57
ITA



Jordanie

Walker, Jenny

Clammer, Paul

Ce guide propose un aperçu des différentes régions du pays, des informations culturelles, des sélections thématiques (sources thermales, expériences bédouines, randonnées, artisanat, etc.) et des suggestions d'itinéraires pour organiser son voyage. Des conseils pratiques permettent de profiter sereinement de son séjour : transports, traditions locales, sécurité, etc.

1 vol. (367 p.) ; illustrations en noir et en couleur, cartes ; 20 x 13 cm

915.695
JOR

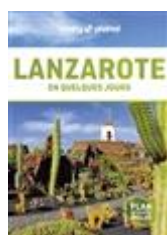


Jura (France et Suisse) et Franche-Comté : explorer la région

Un guide couvrant l'ensemble de la région : le Doubs, le Jura, la Haute-Saône, le Territoire de Belfort, l'Ain et trois cantons suisses (Vaud, Neuchâtel, Jura). Avec une présentation des plus beaux sites naturels et des cités historiques ainsi que dix itinéraires de randonnée, dix parcours sans voiture, un cahier vélo détachable ainsi que des compléments vidéo et audio.

1 vol. (304 p.) ; illustrations en couleur, cartes ; 20 x 13 cm

914.447
JUR



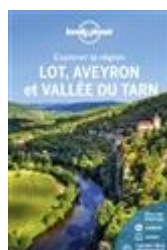
Lanzarote en quelques jours

Noble, Isabella

Un guide pour des courts séjours à Lanzarote afin de découvrir l'essentiel, les incontournables et les aspects insolites de l'île. Avec des informations pratiques et touristiques, des adresses ainsi que des idées de visites.

1 vol. (152 p.) ; illustrations en couleur, cartes ; 16 x 11 cm ; 1 plan

916.4
LAN



Lot, Aveyron et vallée du Tarn : explorer la région

Une découverte de cette région proposant une sélection de lieux et d'itinéraires ciblés sur l'histoire, les arts et la culture. Avec des focus sur le patrimoine religieux, les grottes ou les villages remarquables et des informations pratiques pour se restaurer, se loger et sortir, ainsi que des ressources complémentaires disponibles en téléchargement.

1 vol. (352 p.-1 dépl.) ; illustrations en couleur, cartes ; 20 x 13 cm

914.47
LOT



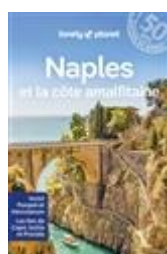
Malte

Guillot, Serge

Un guide documenté du pays et proposant des informations pratiques, économiques, démographiques, ainsi que quatorze itinéraires détaillés : le circuit des églises, les musées de La Valette, le tour des remparts, Vittoriosa, la côte Ouest, les îles de Comino et de Gozo, entre autres. Avec des cartes supplémentaires et un carnet d'adresses enrichi.

1 vol. (272 p.) ; illustrations en couleur, cartes ; 22 x 12 cm

914.585
MAL



Naples et la côte amalfitaine

Bonetto, Cristian

Sainsbury, Brendan

Un guide pour visiter Naples et sa baie, le Vésuve, les cités ensevelies de Pompéi et d'Herculanum. Il propose des itinéraires de promenade incontournables dans la ville et dans ses alentours. Avec un plan de Naples et une sélection d'adresses d'hébergements, de restaurants et lieux de sortie.

1 vol. (256 p.) ; illustrations en couleur, cartes ; 20 x 13 cm ; 1 plan

914.57
NAP



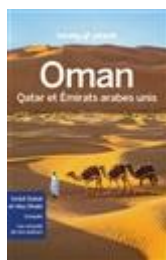
Les oiseaux de mer et de rivage par la couleur

Duquet, Marc

Cet ouvrage permet à l'amateur d'ornithologie débutant d'identifier grâce à leur couleur les oiseaux de pleine mer ou proches des littoraux. Les oiseaux sont classés par type de silhouette puis par caractère de couleur commun. Chaque oiseau fait l'objet d'une fiche technique détaillée (biologie, comportement, habitat, etc.) et illustrée.

1 vol. (128 p.) ; illustrations en couleur ; 19 x 14 cm

598.176
DUQ



Oman, Qatar et Emirats arabes unis

Un guide pour découvrir Oman, le Qatar et les Emirats arabes unis. Avec des cartes, des itinéraires ainsi que des informations culturelles et pratiques.
1 vol. (399 p.) ; illustrations en couleur, cartes ; 20 x 13 cm

915.35
OMA



Paris en quelques jours

Ce guide, conçu pour les courts séjours, permet aux visiteurs de découvrir les incontournables tout en explorant l'insolite de Paris. Il contient des interviews et des portraits d'habitants offrant une autre vision de la ville. Une découverte par thèmes (art en plein air, clubbing ou encore activités pour les enfants) permet de répondre aux envies de chacun.

1 vol. (248 p.) ; illustrations en couleur, cartes ; 16 x 11 cm ; 1 plan

914.436 1
PAR



Pays basque (France et Espagne) et Béarn : explorer la région

Guide pour découvrir les sites incontournables de ces régions, les meilleures adresses, la culture et la gastronomie basques et béarnaises, les activités de plein air et les chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle. Avec des itinéraires de visite, dont certains ne nécessitant pas de voiture, des informations pratiques, des ressources en ligne et un carnet détachable d'itinéraires à vélo.

1 vol. (352 p.) ; illustrations en couleur, cartes ; 20 x 13 cm

914.471
PAY



Pérou

Des informations pratiques, culturelles et historiques pour préparer son voyage dans ce pays d'Amérique du Sud, avec des données touristiques région par région, en commençant par Lima, la capitale. Avec un chapitre consacré aux activités de plein air, des informations sur le tourisme responsable ou encore des parcours hors des sentiers les plus fréquentés.

1 vol. (618 p.) ; illustrations en noir et en couleur, cartes ; 20 x 13 cm

918.5
PER



Les plantes d'intérieur : 180 espèces de plantes pour la maison ou la véranda

Des conseils pour cultiver et mettre en valeur les plantes d'appartement. 180 plantes sont présentées avec, pour chacune, les origines, les besoins en eau et en lumière, la température, l'exposition, la multiplication et les associations possibles.

1 vol. (408 p.) ; illustrations en couleur ; 25 x 20 cm

635.9
PLA



Poètes français des XIXe et XXe siècles

Présentation des poètes en fonction du mouvement auquel ils appartient. Une introduction explique l'inspiration qui est à l'origine des poèmes, du romantisme à la naissance du moderne. Un index monographique en fin d'ouvrage évoque brièvement la vie des poètes et leurs œuvres.

1 vol. (192 p.) ; 18 x 11 cm

P.
POE



Pouilles

Dello Russo, William

Mangili, Matteo

Rando, Rossana Cinzia

Un guide pratique et culturel pour découvrir cette région du sud de l'Italie, avec les sites incontournables, les plus belles plages, les coins secrets, les célébrations traditionnelles et les fêtes estivales, des suggestions d'itinéraires, des sélections thématiques pour organiser un voyage selon ses envies ou encore un focus sur la gastronomie des Pouilles.

1 vol. (383 p.) ; illustrations en noir et en couleur, cartes ; 20 x 13 cm

914.57
POU



La prochaine fois que tu mordras la poussière

Pascot, Panayotis

Autour de trois thématiques, la relation paternelle, l'homosexualité et la dépression, l'auteur propose un récit autobiographique dans lequel il raconte son passage à l'âge adulte.

1 vol. (231 p.) ; 22 x 14 cm

848.03
PAS



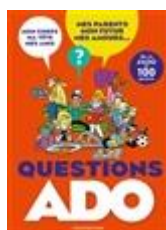
Quarante voleurs en carence affective : bagarres animales et guerres humaines

Cyrulnik, Boris

Réflexion sur les sources de la violence à la lumière de l'interaction entre les individus et les sociétés. L'auteur montre comment l'environnement naturel et les interactions sociales, aussi bien chez l'homme que chez l'animal, affectent l'individu et conditionnent son comportement. L'avenir du monde commun est également abordé.

1 vol. (345 p.) ; 22 x 15 cm

155.9
CYR



Questions ado : ma vie d'ado en 100 questions

Szapiro, Nathalie

Friedman, Sylvie

Des témoignages et des questions d'adolescents sur tous les aspects de la puberté, avec les réponses d'une médecin et d'une anthropologue : acné, affirmation de soi, amour, dispute, drogue, fantasmes, harcèlement, confiance, parents, poids, règles, stress, transpiration, secret, entre autres.

1 vol. (223 p.) ; illustrations en couleur ; 24 x 17 cm

155.5
SZA



Reims et la Champagne en quelques jours

Un guide touristique pour découvrir la Champagne, de Reims et sa cathédrale au parc national de la forêt d'Orient en passant par le lac du Der et les sites de la Première Guerre mondiale en Argonne. Avec un focus particulier sur la région viticole champenoise.

1 vol. (176 p.) ; illustrations en couleur, cartes ; 16 x 11 cm ; 1 plan

914.431
REI



Reprendre la terre aux machines : manifeste pour une autonomie paysanne et alimentaire

L'Atelier paysan

Alors que l'usage des pesticides augmente, que les petites fermes disparaissent au profit de fermes usines et que la qualité alimentaire se dégrade, les auteurs appellent à changer de modèle agricole et alimentaire. Ils plaident pour le retour à une agriculture d'intérêt général favorisant les technologies paysannes et militent pour la fin des lobbies agro-industriels et du capital.

1 vol. (232 p.) ; 18 x 11 cm

338.1
ATE



Résistez aux dictateurs : la lutte pour notre avenir

Ressa, Maria

Lauréate du prix Nobel de la paix en 2021, la journaliste a passé des décennies à s'opposer aux puissants, notamment au président philippin Rodrigo Duterte qui a fait d'elle l'ennemie publique n° 1. Combattant la désinformation et l'autoritarisme numérique, elle décrit comment les autocrates et les dictateurs minent les démocraties.

1 vol. (335 p.) ; illustrations en noir et blanc ; 24 x 16 cm

070.92
RES



Sardaigne

Clark, Gregor

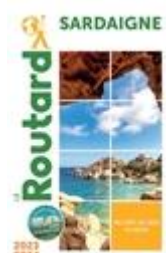
Christiani, Kerry

Garwood, Duncan

Toutes les informations pour réussir son séjour en Sardaigne et découvrir ses traditions, ses fêtes, sa gastronomie. Avec des adresses d'hébergement et de restaurants pour tous les budgets, un chapitre sur les activités de plein air (randonnée, voile, kitesurf), des itinéraires à ne pas manquer, des renseignements utiles sur le transport, la langue, le climat.

1 vol. (303 p.) ; illustrations en noir et en couleur, cartes ; 20 x 13 cm

914.59
SAR



Sardaigne : 2023-2024

Gloaguen, Philippe

Un guide pour visiter l'île grâce à des informations historiques et culturelles, la présentation de lieux incontournables, des renseignements pratiques ainsi qu'une sélection d'adresses pour se restaurer et se loger.

1 vol. (363 p.) ; illustrations en noir et en couleur, cartes ; 20 x 12 cm

914.59
SAR



Slovénie

Baker, Mark (journaliste de voyage)

Ham, Anthony

Lee, Jessica (auteur de guides touristiques)

Des renseignements pratiques pour voyager en Slovénie : informations historiques et culturelles, sites incontournables région par région, suggestions d'itinéraires et indications pour expérimenter des activités de plein air, comme la randonnée, le ski, la spéléologie, la pêche, la chute libre, entre autres.

1 vol. (303 p.) ; illustrations en couleur, cartes ; 20 x 13 cm

914.973
SLO



Tu n'es pas obligée

Ovidie

Un essai illustré à destination des jeunes filles abordant avec humour et liberté de ton des thématiques relatives au corps et à la sexualité féminine : l'épilation, la vie de couple, l'orientation sexuelle, le consentement, entre autres.

1 vol. (75 p.) ; illustrations en couleur ; 21 x 16 cm

306.7
OVI



Turquie : Istanbul, côte turque et Cappadoce

Présentation des sites touristiques les plus remarquables accompagnée d'adresses d'hôtels et de restaurants, de cartes et de conseils pour organiser au mieux un séjour dans le pays. Une couverture géographique adaptée aux voyageurs qui partent entre une et trois semaines.

1 vol. (462 p.) ; illustrations en couleur, cartes ; 20 x 13 cm ; 1 plan

915.61
TUR



Vivre avec son passé : une philosophie pour aller de l'avant

Pépin, Charles

Une réflexion philosophique consacrée au poids du passé sur le présent et aux façons de s'en détacher. S'appuyant notamment sur les récentes découvertes en neurosciences, l'auteur montre que le bonheur dépend de la capacité à accepter les souvenirs traumatiques tout en les réécrivant.

1 vol. (301 p.) ; 20 x 13 cm

128.4
PEP