

Sélection BDLA



documentaires adultes mars
2026





100 idées pour comprendre l'endométriose : l'endométriose de A à Z racontée en 100 idées claires et concises

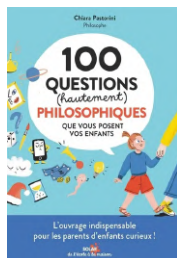
17,00 €

Baylé, Carla
Tom pousse

Date de parution : 15/10/2025

Des informations pour comprendre cette pathologie, mieux la vivre ou accompagner les personnes qui en souffrent. L'ostéopathe et le chirurgien gynécologue abordent l'histoire de la maladie, son anatomie, ses symptômes, ses formes cliniques, les méthodes diagnostiques ainsi que les traitements possibles.

EAN : 9782353453245



100 questions (hautement) philosophiques que vous posez vos enfants

19,90 €

Pastorini, Chiara (1976-....)
Solar

Date de parution : 10/04/2025

Cent questions philosophiques que peuvent se poser les enfants, dès 3 ans. Classées par thématiques (métaphysique, épistémologie, logique, morale et éthique, philosophie politique, entre autres), elles ont comme point de départ une situation de la vie quotidienne. Des éléments de réponse à la lumière des apports des grands penseurs sont apportés.

EAN : 9782263188510



30 voyages incroyables à vivre avec les enfants

25,00 €

Faure Ambroise, Marie
Gallimard loisirs

Date de parution : 31/10/2024

Trente destinations insolites à effectuer en famille pour visiter Budapest à vélo, faire de la tyrolienne au-dessus de la forêt tropicale au Costa Rica, dormir dans un bunker en Albanie, goûter des nouilles glacées en Corée ou traverser les Pyrénées à dos d'âne.

EAN : 9782742465514

**49 petites histoires du jazz**

17,90 €

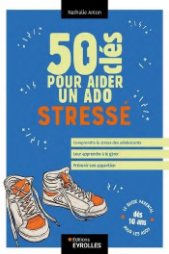
Laferrière, Stan (1962-....)

De Boeck supérieur

Date de parution : 02/10/2025

A travers 49 événements, morceaux et compositeurs célèbres ou oubliés, l'auteur retrace l'histoire du jazz, évoquant le premier titre joué en France, les manoeuvres employées par Ella Fitzgerald pour signer son premier contrat, la technique développée par Wes Montgomery à cause de ses voisins, entre autres. Un lien permet d'accéder à une playlist composée par l'auteur.

EAN : 9782807368477

**50 clés pour aider un ado stressé : le guide parental pour les ados dès 10 ans**

14,90 €

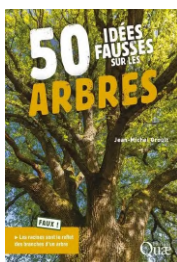
Anton, Nathalie (1974-....)

Eyrolles

Date de parution : 06/03/2025

L'école, l'orientation, les relations familiales, amicales et amoureuses, la puberté sont autant de facteurs pouvant générer des doutes et des craintes parfois ressentis intensément par les adolescents. L'auteure aide les parents à identifier les causes et les effets du stress chez les jeunes et offre des solutions pour prévenir son apparition et atténuer ses manifestations.

EAN : 9782416019258

**50 idées fausses sur les arbres**

23,00 €

Groult, Jean-Michel

Quae

Date de parution : 30/10/2025

Des informations pour déconstruire les croyances inexactes sur les arbres. L'auteur examine leur biologie, les forêts, leur place en ville ou encore l'arboriculture.

EAN : 9782759241101



Accompagner le développement du langage : de la naissance à 6 ans : toutes les étapes du développement du langage, l'importance de la lecture et du jeu, quand consulter

17,95 €

Thibaut, Justine
Mango

Date de parution : 17/01/2025

Orthophoniste, l'auteure propose des conseils (interaction, lecture et jeu) afin d'accompagner le développement du langage de l'enfant, de la naissance à 6 ans, du babillage aux premiers mots, en passant par la reconnaissance des lettres ou encore la lecture en autonomie.

EAN : 9782317036699



Ascendant beauf

18,50 €

Lamy, Rose
Seuil

Date de parution : 25/04/2025

Revenant sur son histoire, la militante féministe tisse un récit de la domination culturelle côté dominée, racontant le coût d'une existence déterminée par la classe sociale et le mépris de ceux qui incarnent le bon goût. Interrogeant les formes et les fonctions de ce mépris, porté parfois par le camp politique des classes populaires, elle montre ce que la figure du beauf permet d'invisibiliser.

EAN : 9782021596069



Bienvenue en daronnie

18,90 €

Fauveau, Jessica
Albin Michel

Date de parution : 30/10/2024

Destiné aux futurs et jeunes parents, un guide illustré pour dédramatiser les petits tracas ainsi que les bouleversements liés à la parentalité.

EAN : 9782226496966



Biodiversité : naviguer au fil des grandes idées

19,00 €

EDP sciences

Date de parution : 06/11/2025

L'auteur aborde huit thématiques en lien avec la biodiversité et, pour chacune, propose une carte mentale permettant de se familiariser avec les concepts, suivie d'une série de questions-réponses.

EAN : 9782759837076



Ca fait quoi ? : 100 expériences extrêmes expliquées par la science

19,90 €

Poisson Fécond (1988-....)

Leduc.s éditions

Date de parution : 22/05/2025

Le youtubeur explique de façon simple et détaillée les phénomènes scientifiques qui se cachent derrière cent expériences, dont 25 inédites, issues de sa chaîne Ca fait quoi.

EAN : 9791028533991



Corse : un peu, brocciu, à la folie

20,95 €

Hachette Tourisme

Date de parution : 14/05/2025

Des photographies, une sélection d'adresses responsables, des propositions de séjours ou d'itinéraires originaux afin de découvrir la Corse et d'organiser son voyage. Avec un lien donnant accès à une carte digitale.

EAN : 9782017315025

**Dans les nuages : lever les yeux pour se souvenir de l'impermanence de chaque chose**

25,00 €

Pretor-Pinney, Gavin
Chêne

Date de parution : 13/11/2024

Une exploration illustrée de tous les types de nuages, du stratus au cirrus, présentant leurs formes, leurs tailles, leurs noms latins, leur composition, leur comportement ainsi que leurs effets sur la météo.

EAN : 9782812321788

**Derrière l'objectif : ils ont marqué leur siècle : Henri Cartier-Bresson, Dorothea Lange, Robert Capa, Sebastiao Salgado, Elliott Erwitt...**

29,95 €

Editions de l'Imprévu

Date de parution : 07/03/2025

A travers leurs clichés emblématiques, le parcours des grandes figures du photojournalisme est retracé. Les images capturées par George Rodger, Margaret Bourke-White, Sebastiao Salgado, Steve McCurry, Dorothea Lange ou encore Abbas Attar témoignent de leur vision du monde ainsi que des événements historiques, associant esthétique et éthique.

EAN : 9791029510861

**Dix aventurières en quête d'absolu**

8,90 €

Heimermann, Benoît (1953-....)
Paulsen

Date de parution : 25/04/2024

Le destin de dix femmes qui ont marqué l'histoire de l'aventure polaire, de Jeanne Baret, première femme à faire le tour du monde, à Louise Boyd, qui a survolé le pôle Nord en avion, en passant par lady Franklin, commanditaire d'expéditions pour retrouver son mari, l'explorateur John Franklin.

EAN : 9782375023372

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

14,95 €

Corréard, Valère
Hachette Pratique

Date de parution : 04/06/2025

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.

EAN : 9782017161424

**Enfants sous silence : en finir avec le tabou des violences intrafamiliales**

18,00 €

Etienne, Emma (1986-...)
Payot

Date de parution : 05/11/2025

De la réalité des victimes aux carences du repérage de la maltraitance, du déni collectif à la misère de l'action sociale à l'enfance, de la lenteur des procédures judiciaires à la difficulté de la reconstruction, un constat de l'ampleur des violences intrafamiliales accompagné de pistes de solutions pour améliorer la situation des enfants.

EAN : 9782228940405

**En finir avec les idées fausses sur le handicap**

13,50 €

Editions de l'Atelier

Date de parution : 08/11/2024

Par sa simple existence dans une société qui lui est inadaptée et qui l'exclut socialement, le handicap est à l'origine de nombreuses projections erronées. L'auteure démonte 44 d'entre elles : s'il était handicapé, ça se verrait, les personnes handicapées sont des modèles de résilience, le Téléthon, c'est un grand élan de solidarité, etc.

EAN : 9782708247277



En finir avec les idées fausses sur les migrations

12,50 €

Bisiaux, Sophie-Anne
Editions de l'Atelier

Date de parution : 02/09/2025

Soixante préjugés et représentations fausses sur les migrations sont analysés et déconstruits afin de démontrer que l'arrivée des exilés est une chance pour la France et de répondre aux détracteurs des politiques d'accueil. A jour de la guerre en Ukraine, de l'arrivée au pouvoir de Giorgia Meloni, de l'élection de Donald Trump ou du Pacte européen sur la migration et l'asile.

EAN : 9782708295186



Épuisement parental : le prévenir, s'en sortir

8,90 €

Filliozat, Isabelle (1957-....)
Nathan

Date de parution : 30/04/2025

Un guide pratique pour prévenir l'épuisement parental et retrouver l'équilibre dans sa vie de famille à travers dix défis accessibles et concrets : faire de son enfant son allié, reprendre le contrôle de son temps, (re)dynamiser sa vie sexuelle, prendre soin de soi, entre autres.

EAN : 9782095042905



Explorer le monde en train : 60 voyages sur les rails pour voir le monde autrement

25,00 €

Lonely planet

Date de parution : 26/09/2024

Soixante voyages ferroviaires sur les lignes les plus spectaculaires ou à bord des trains les plus célèbres du monde : le Shinkansen au Japon, Tanger-Marrakech, le Kyle of Lochalsh en Ecosse ou encore le Rocky Mountaineer au Canada. Pour chacun, la description du parcours est illustrée de cartes et de photographies et complétée d'informations touristiques sur les endroits traversés.

EAN : 9782384925018

**Fabriquer ses meubles en bois sans outils (ou presque !) : 12 créations accessibles, utiles et écolos**

24,90 €

Montigny, Eric
Eyrolles

Date de parution : 26/09/2024

Présentation de douze meubles en bois pour la maison, à réaliser soi-même à l'aide de planches aux dimensions standards achetées en grandes surfaces de bricolage ainsi que d'une perceuse et d'un tournevis. Les dimensions de chacune des créations sont facilement personnalisables pour fabriquer des objets sur mesure.

EAN : 9782416016325

**Frida Kahlo**

39,95 €

Boittiaux, Inès
Hazan

Date de parution : 01/10/2025

L'essentiel de l'oeuvre de la peintre mexicaine est présenté à travers un choix de tableaux qui permet de suivre l'évolution de son travail, qui s'affranchit des diktats de l'art occidental pour puiser dans les traditions locales, l'histoire intime et les idéaux politiques. Six oeuvres incontournables sont présentées sous forme de dépliants et d'une notice détaillée.

EAN : 9782754116831

**Full santé mentale : le guide qui explore la santé mentale des 18-35 ans et les aide à trouver leur équilibre**

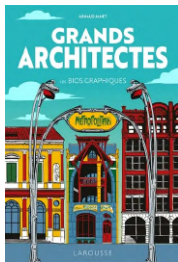
19,90 €

Tissot Grosset, Christelle
Vuibert

Date de parution : 10/10/2025

Depuis la pandémie de Covid-19, un jeune sur quatre présenterait des troubles dépressifs, raison pour laquelle la santé mentale a été déclarée grande cause nationale. Dédramatisant le sujet, l'auteure livre des clés pensées pour les jeunes générations, à travers un point de vue holistique, décomplexé et accessible. Elle aborde notamment la fête, la solitude, le burn-out ou encore l'écoanxiété.

EAN : 9782311151497



Grands architectes : les bios graphiques

19,99 €

Jamet, Arnaud (1976-....)

Larousse

Date de parution : 09/04/2025

D'Imhotep à Zaha Hadid, en passant par Viollet-le-Duc et Tadao Ando, la vie des grands architectes antiques et modernes est retracée en images, et leurs grandes réalisations décryptées : les pyramides, la Sagrada Familia, la villa Savoye, la Bourse du commerce, etc.

EAN : 9782036076464



Guide ultime de la randonnée ratée : 20 conseils pour gâcher ses vacances en toute saison

20,00 €

Léandri, Bruno (1951-....)

Editions du Trésor

Date de parution : 15/05/2025

Sous forme de chroniques humoristiques et d'anecdotes, l'auteur réunit les pires conseils pour organiser ses randonnées : usage du papier toilette en pleine nature, conduite à tenir dans une grotte ou en cas d'incapacité à terminer sa randonnée.

EAN : 9791091534963



Héroïnes de la littérature : d'Antigone à Emma Bovary : un nouveau regard sur 12 figures littéraires

25,95 €

Pinel, Elodie (1982-....)

Mango

Date de parution : 17/10/2025

D'Emma Bovary à Manon Lescaut, en passant par Carmen, Nana, Marguerite Gautier, Guenièvre ou Antigone, le portrait de douze personnages féminins qui ont marqué l'histoire de la littérature. Amoureuses, filles, sorcières, séductrices ou manipulatrices, elles incarnent des rôles qui véhiculent des stéréotypes persistants. L'autrice propose de porter un nouveau regard sur elles.

EAN : 9782317036750



Italie : parcours d'exception à travers l'art, la nature et la culture

29,90 €

Ed. White star

Date de parution : 16/10/2025

Itinéraires à travers l'Italie, du nord au sud en passant par la Sardaigne et la Sicile, pour découvrir les villes d'art et de culture, les lieux historiques, la gastronomie du pays mais aussi les fêtes et les spécialités de chaque terroir.

EAN : 9788832916416



Je mange équilibré sans me priver ! : 4 semaines de menus simples et rapides pour toute la famille : retrouvez votre poids de forme sans frustration, 80 recettes 100 % gourmandes

16,90 €

Benakli, Ysaline

Marabout

Date de parution : 28/02/2024

80 recettes saines, gourmandes et équilibrées pour retrouver son poids de forme en quatre semaines, avec des alternatives de produits disponibles en grande surface, des conseils nutritionnels et des variantes en fonction des saisons : salade de riz aux crevettes et légumes, barres de céréales maison, tarte à la courgette et burrata, salade de chou au sésame, carpaccio de fraises, entre autres.

EAN : 9782501180382



La Bretagne sauvage : au plus proche de la nature

20,90 €

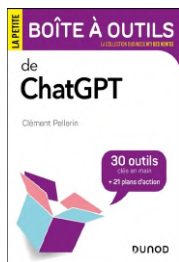
Peucat, Yann (1975-....)

Tana

Date de parution : 07/05/2025

Un guide pour découvrir les paysages sauvages et les lieux atypiques de Bretagne, avec des informations culturelles et de nombreux conseils pour vivre de nouvelles expériences, seul ou en famille, au plus près de la nature : s'abriter dans une crique en bord de mer, apprendre à pêcher ou encore dormir dans une forêt.

EAN : 9791030106350



La petite boîte à outils de ChatGPT : 30 outils clés en main + 21 plans d'action

16,90 €

Pellerin, Clément
Dunod

Date de parution : 01/10/2025

Du paramétrage de compte à la revue de ses différentes versions, afin de choisir la plus adaptée à ses besoins, l'auteur donne des conseils concrets pour réussir ses premiers pas avec ChatGPT, le plus connu des logiciels d'intelligence artificielle générative. Il explique comment exploiter les très nombreuses possibilités de cet outil en constante expansion. Avec des interviews d'experts.

EAN : 9782100884209



La vie est belle ! : de A à Z !

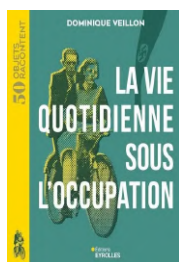
28,00 €

Toqué, Félix
Alternatives

Date de parution : 03/04/2025

Sous forme d'abécédaire, une monographie de ce duo artistique qui embellit le paysage urbain depuis le milieu des années 2010 avec des peintures colorées et des messages pleins d'humour et de poésie.

EAN : 9782073110657



La vie quotidienne sous l'Occupation : 1939-1945

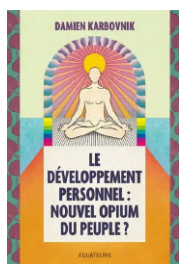
21,90 €

Veillon, Dominique (19...-....)
Eyrolles

Date de parution : 27/02/2025

L'histoire de l'Occupation est retracée au regard de cinquante objets emblématiques de cette période. Ceux-ci témoignent du quotidien des Français, des pénuries, de la collaboration ou encore de l'engagement dans la Résistance : l'étoile jaune, les drapeaux nazis, les cartes de rationnement, les postes de radio, les faux papiers, entre autres.

EAN : 9782416016936



Le développement personnel : nouvel opium du peuple ?

19,00 €

Karbovnik, Damien
Editions des équateurs

Date de parution : 24/09/2025

S'appuyant sur la sociologie des religions, l'auteur montre en quoi l'obsession du développement personnel est corrélée aux problèmes de la société contemporaine comme la précarisation de l'emploi, l'augmentation des inégalités, la surconsommation, l'essor de l'individualisme et des réseaux sociaux ou la remise en cause des institutions officielles.

EAN : 9782382848555



Le dico de la voie pro : près de 300 formations tous domaines confondus : des fiches diplômes, des repères, des conseils pour s'orienter

15,00 €

Office national d'information sur les enseignements et les professions
(France)
Onisep

Date de parution : 05/11/2025

Des informations pour se repérer dans les diplômes et les établissements de formation professionnelle accessibles après la classe de 3e : CAP, BPA et bac professionnel. Avec des témoignages d'apprentis et d'enseignants, des fiches thématiques sur l'insertion ainsi que des liens vers des contenus vidéo en ligne.

EAN : 9782273017381



Le petit guide illustré de l'intelligence émotionnelle : enfin comprendre ses émotions pour mieux vivre avec !

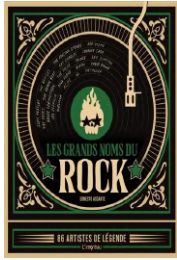
19,90 €

Haag, Christophe
Albin Michel

Date de parution : 15/10/2025

Des informations sur l'intelligence émotionnelle et ses mécanismes. L'auteur montre comment elle améliore la gestion du stress, la santé ou encore les relations, à partir d'illustrations claires et de situations concrètes : colères d'enfants, disputes de couples, anxiété, entre autres.

EAN : 9782226503404

**Les grands noms du rock : 86 artistes de légende**

45,00 €

Assante, Ernesto (1958-2024)

Editions de l'Imprévu

Date de parution : 10/10/2025

A la fin des années 1950, la jeunesse des Etats-Unis, portée par un élan de révolte, s'empare du rythm'n'blues pour lui insuffler une nouvelle énergie et créer le rock'n'roll. D'Elvis Presley à Nick Cave, en passant par David Bowie, les Beatles et Kiss, l'auteur retrace les grandes étapes de cette histoire musicale et humaine.

EAN : 9791029511011

**Les zones grises : enquête familiale aux lisières du Troisième Reich**

20,90 €

Saemmer, Alexandra

Bayard

Date de parution : 10/09/2025

Descendante de Sudètes, l'auteure enquête sur l'histoire longtemps cachée de sa famille pour comprendre si son grand-père, soldat de la Wehrmacht, a adhéré au national-socialisme, élucider le mystère des origines de sa mère et retrouver son oncle mystérieusement disparu. S'appuyant sur des archives, des entretiens et des groupes Facebook, elle plonge dans les zones grises de l'histoire.

EAN : 9782227503038

**Lettres d'un père à son ado : le guide pour accompagner les transformations de l'adolescence**

18,90 €

Seznec, Jean-Christophe

Solar

Date de parution : 06/02/2025

L'adolescence est une période d'instabilité, de transformations ainsi que d'interrogations. En s'appuyant sur son expérience personnelle, l'auteur, psychologue formé à la thérapie de l'acceptation et de l'engagement (ACT), expose les problématiques auxquelles sont confrontés les jeunes et propose des conseils pour les accompagner au mieux dans cette étape parfois compliquée de leur vie.

EAN : 9782263189326

**L'ivresse des sommets : l'Allemagne et les Allemands (1918-1933)**

24,80 €

Jähner, Harald (1953-....)

Actes Sud

Date de parution : 03/09/2025

Une histoire de la république de Weimar, une période marquée par des turbulences politiques profondes, des crises mais aussi l'euphorie de la modernité et l'angoisse d'un avenir incertain. En 1933, l'instabilité politique, les crises économiques et la violence sociale fragilisent l'Allemagne et Hitler accède au pouvoir.

EAN : 9782330209902

**L'océan, notre futur : découvrir, comprendre, agir avec Nausicaä**

40,00 €

Nausicaä (Boulogne-sur-Mer, Pas-de-Calais)

Glénat

Date de parution : 15/10/2025

Une découverte illustrée de la biodiversité marine, du rôle des océans sur le climat ou encore sur l'équilibre de la planète, enrichie d'entretiens avec des experts tels que des soigneurs et des médiateurs qui partagent leurs connaissances sur des sujets variés. Parmi les différents chapitres thématiques, les stratégies de préservation des récifs coralliens figurent au nombre des sujets abordés.

EAN : 9782344069844

**Mères solos : le combat invisible**

18,00 €

Luyssen, Johanna (1982-....)

Payot

Date de parution : 04/09/2024

La France compte plus de deux millions de mères célibataires dont 35 % vivent sous le seuil de la pauvreté. L'auteure analyse les blocages systémiques qui grèvent le quotidien de ces femmes.

EAN : 9782228936545



Mon ado au lycée, comment s'y retrouver ? : toutes les questions-réponses pour l'accompagner dans sa scolarité

18,90 €

Colombel, Matthieu

Solar

Date de parution : 28/08/2025

Des conseils à destination des parents pour accompagner leur adolescent dans le passage du collège au lycée. L'auteur répond à plus de 80 questions qui traitent de l'entrée en seconde, de l'emploi du temps, du temps de travail personnel, des spécialités, du bac, du grand oral, de l'orientation, de la vie lycéenne, de l'accompagnement à la maison, des relations avec l'école, entre autres.

EAN : 9782263189449



Mon bébé pleure beaucoup : RGO, Kiss, besoins intenses (Babi), coliques... : trouvez les solutions pour apaiser sa souffrance

19,90 €

Ferriol, Caroline

Marabout

Date de parution : 22/01/2025

Des conseils pour identifier et soulager les causes des souffrances des bébés, notamment en agissant sur les trois piliers fondamentaux que sont la sécurité émotionnelle, la nutrition et le sommeil. Les deux expertes indiquent sept vérifications essentielles, dont les tensions, les carences et les allergies, qui aident à adopter des mesures appropriées.

EAN : 9782501189828



Norvège : perdre le nord au pays des fjords

20,95 €

Casabianca, Raphaël de

Hachette Tourisme

Date de parution : 14/05/2025

Des propositions de séjour, des adresses locales et des itinéraires pour découvrir la Norvège.

EAN : 9782017314998



Nos parents : le guide drôle et illustré pour comprendre le vieillissement et aider nos parents

19,90 €

Hammami, Sarah
De Boeck supérieur

Date de parution : 05/05/2025

Sous forme de bande dessinée, une immersion dans la tête de personnes vieillissantes afin d'éclairer la psychologie du vieillissement et de permettre aux enfants adultes d'aider à leur tour leurs parents.

EAN : 9782807367715



Nous sommes tous des minorités

20,00 €

Speranza, Juliette (1985-....)
Faubourg

Date de parution : 03/10/2025

A travers une approche anthropologique basée sur des témoignages, l'auteure porte un regard nouveau sur la notion de minorité. Elle considère en effet les minorités comme des mouvements régulateurs, producteurs de savoir, d'humanité et de lien social.

EAN : 9782487867352



Où habiter demain ? : comprendre les migrations climatiques

10,00 €

Billioud, Jean-Michel (1964-....)
Casterman

Date de parution : 08/10/2025

Des clés de compréhension pour comprendre les enjeux des migrations climatiques. L'auteur présente une perspective nuancée de ces réalités complexes, combattant les idées reçues sur le sujet.

EAN : 9782203298187



Périnée : votre superpouvoir : ma méthode pour reprendre le contrôle de votre corps

18,90 €

Ernoux, Clarisse
Albin Michel

Date de parution : 11/02/2026

Professeure de yoga et de Pilates, l'auteure, créatrice du compte Instagram @clarisseernoux, explique comment reconnecter toutes les étapes de la vie des femmes et se recentrer sur le périnée, ce muscle indispensable à l'équilibre et à la qualité de vie. Elle propose des outils ainsi que des exercices ciblés pour mieux se connaître.

EAN : 9782226502155



Petite histoire de la photo : chefs-d'oeuvre, genres, techniques

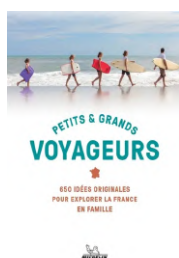
22,90 €

Smith, Ian Haydn
Flammarion

Date de parution : 03/09/2025

Une synthèse sur les grandes périodes de l'histoire de la photographie, l'évolution de ses techniques et ses genres. Avec cinquante photographies emblématiques commentées.

EAN : 9782080474049



Petits & grands voyageurs : 650 idées originales pour explorer la France en famille

24,95 €

Michelin Editions

Date de parution : 17/10/2025

650 idées de voyages en famille, pour un week-end ou les vacances, afin de découvrir la France autrement : conduire une péniche, discuter avec des manchots, escalader un volcan, entre autres. Avec des informations pratiques et des adresses pour organiser son séjour.

EAN : 9782067268043

**Prenez soin de votre santé mentale au travail : et de celle des autres**

21,00 €

Guerrin, Noémie
Vuibert

Date de parution : 12/09/2024

Des conseils et des techniques pour prendre soin de sa santé mentale au travail, gérer le stress, établir des limites saines et soutenir les personnes en détresse. L'auteure propose des ressources pour améliorer son bien-être psychique et met en évidence le rôle des managers et des dirigeants dans la promotion du bien-être.

EAN : 9782311627565

**Rando solo : le guide féministe**

19,90 €

Albert, Marie (1994-....)
Gallimard

Date de parution : 08/05/2025

Destiné aux femmes, ce guide pratique fournit des conseils pour se lancer seule dans la randonnée. Aventurière féministe ayant parcouru des milliers de kilomètres à pied en France et en Espagne, l'auteure partage les leçons de ses expériences afin de permettre aux lectrices de se réappropriier les chemins, dormir seules en bivouac, se défendre face aux agressions ou encore apprécier la solitude.

EAN : 9782742468171

**Reconnectez-vous à la nature : hortithérapie, bains de forêt, cueillette urbaine, aromathérapie...**

18,95 €

Martin, Mélusine
Larousse

Date de parution : 13/03/2024

En s'appuyant sur des études scientifiques, l'auteure révèle les connexions de l'humain au vivant et à la nature. Elle explique comment intégrer la nature dans le quotidien pour profiter de ses bienfaits, sur les plans physique, psychique et émotionnel, même en habitant en ville.

EAN : 9782036045392



Réussir sa carrière sans rater sa vie : éviter le piège de l'addiction au travail

23,00 €

Tordjman Bourdet, Delphine
Gereso

Date de parution : 27/02/2025

Des conseils, des témoignages ainsi que des exercices pour concilier vies professionnelle et privée. Les multiples facettes de l'addiction au travail ou encore ses conséquences sur la santé mentale et physique sont explorées.

EAN : 9791039710190



Slow aventure : 30 échappées en France pour sortir du quotidien

22,00 €

Giard, Mathilde
Arthaud

Date de parution : 24/04/2024

Du Jura à l'Ardèche en passant par la Haute-Savoie, trente idées d'escapades pour découvrir les régions françaises et leurs paysages. Des encadrés rassemblent des conseils afin d'organiser son séjour.

EAN : 9782080427724



Symphonies sauvages : carnet de voyages d'un audio-naturaliste

29,95 €

Deroussen, Fernand
Rustica

Date de parution : 17/10/2025

Un voyage sonore un peu partout dans le monde pour découvrir la planète autrement à travers les bruits, cris et chants des animaux, de la taïga russe à la forêt amazonienne en passant par les marais de la baie de Somme ou le Sahel en Mauritanie. Plus de deux heures d'écoute sont disponibles via des QR codes.

EAN : 9782815323215



Ulysse, Athéna et les autres : la mythologie gréco-romaine racontée par la peinture

35,00 €

Jouneaux, Camille
Chêne

Date de parution : 15/10/2025

De Botticelli à Chagall en passant par Rubens et Artemisia Gentileschi, des tableaux ayant pour thème la mythologie gréco-romaine sont contextualisés par le récit des mythes qui les ont inspirés, des repères dans la littérature antique et par un décryptage pas à pas. Des pages thématiques dressent le portrait de divinités, de héros et de créatures ou récapitulent les grandes épopées.

EAN : 9782812321733



Ve République : anatomie d'un régime en crise : 45 questions pour tout comprendre

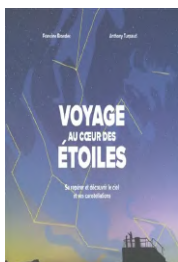
17,00 €

Snégaroff, Thomas (1974-....)
Les Arènes

Date de parution : 07/05/2025

Analyse des fragilités actuelles de la Ve République, marquée par l'instabilité politique et des légitimités contestées, à travers une lecture historique des crises passées et des réflexions sur un possible changement de régime. Avec des cartes, des infographies et des textes de référence.

EAN : 9791037513823



Voyage au coeur des étoiles : se repérer et découvrir le ciel et ses constellations

16,50 €

Brondex, Francine
Editions Gilletta

Date de parution : 15/05/2025

Des conseils pratiques et des explications scientifiques pour observer le ciel et ses constellations. Avec un almanach des événements célestes tels qu'éclipses, comètes ou encore conjonctions.

EAN : 9782359562286