

# NOUVEAUTES DOCUMENTAIRES

*Mars 2020*



EX.1021855089  
158.1 DUM

## Détox digitale : décrochez de vos écrans !

*Dumas, Thibaud*

Mango

Comprendre, agir, changer

Résumé : Le neuroscientifique offre des clés pour comprendre l'hyperconnexion et des exercices pour entamer une détox digitale vis-à-vis de son téléphone portable, des réseaux sociaux et des médias numériques en général.



EX.1021858089  
551.4 REC

## Histoire d'un ruisseau

Suivi de Histoire d'une montagne

*Reclus, Elisée*

Arthaud

Arthaud poche. Les fondamentaux de l'écologie

Résumé : Deux textes à portée écologique du géographe et libertaire français. Dans le premier, il décrit les phénomènes naturels et les paysages au fil d'un ruisseau, de la source à l'embouchure. Le second, paru en 1880, est un traité de vulgarisation géographique en même tant qu'une méditation poétique et morale sur la montagne.



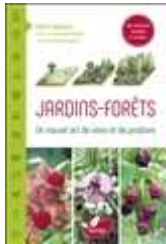
## L'homme qui ne savait plus écrire

*Matheron, François*

Zones

Résumé : Témoignage du professeur de philosophie, victime d'un accident vasculaire cérébral en novembre 2005. Il raconte cette épreuve, de la dépression à la reconquête du langage et de l'écriture.

EX.1021860089  
616.8 MAT



## Jardins-forêts : un nouvel art de vivre et de produire

*Desjours, Fabrice*

Ed. de Terran

Résumé : Présentation de la technique du jardin-forêt, née de la permaculture et de l'agroforesterie, qui permet de créer des paysages comestibles et de prendre soin de la nature. Il présente une centaine d'arbres, d'arbustes, de lianes et d'herbacées, complémentaires de fruitiers et de légumes. Avec les techniques de conception, les flores associées en fonction des climats et du type de paysage souhaité.

EX.1021853089  
635 DES



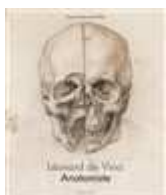
## Les légumes d'hiver : recettes & portraits

*Brunet, Delphine*

Thermostat 6

Résumé : 17 fiches sur les légumes d'hiver, de la betterave au topinambour en passant par les blettes, le cerfeuil tubéreux et les panais, présentant pour chacun ses différentes variétés, ses vertus, ses valeurs nutritionnelles et les diverses façons de le cuisiner. Trois entretiens avec un producteur, une nutritionniste et un ethnobotaniste complètent l'ouvrage.

EX.1021852089  
641.5 BRU



## Léonard de Vinci anatomiste

*Clayton, Martin*

*Philo, Ron*

Actes Sud

EX.1021854089  
741 CLA

Résumé : Recueil de planches anatomiques dessinées par l'artiste et conservées à la Royal Library, au château de Windsor. Elles sont confrontées aux connaissances physiologiques du début du XXIe siècle.

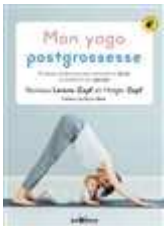


## Les marchandises émotionnelles : l'authenticité au temps du capitalisme

Premier Parallèle

Résumé : Ces contributions montrent comment les marchandises et les émotions sont désormais coproduites et s'intriquent au point de se définir mutuellement. Créées par des industries aussi diverses que celles du tourisme, de la musique, du cinéma, du sexe ou des psychothérapies, les marchandises émotionnelles entendent transformer et améliorer le moi.

EX.1021859089  
306.4 MAR



## Mon yoga postgrossesse : 10 séries d'exercices pour retrouver la forme et renforcer son périnée

Lorenz-Zapf, Romana

Zapf, Holger

Jouvence

Parentalité heureuse

EX.1021856089  
613.7 LOR

Résumé : Dix séries d'exercices de courte durée, adaptés aux femmes venant d'accoucher pour les aider à retrouver de l'énergie et à muscler leur périnée.



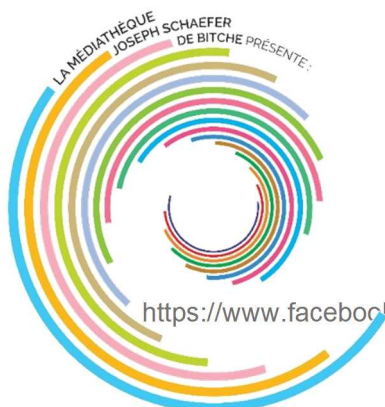
## Préparer et bien vivre sa retraite

Prat

Les guides pratiques pour tous

Résumé : Des questions-réponses et des conseils sur tous les aspects de la vie quotidienne d'un retraité : capital santé, couple, sécurité du domicile, différents régimes de retraite, médias spécialisés, activités de loisirs ou encore prélèvement à la source sur les retraites. A jour des dernières mesures.

EX.1021857089  
306 PRA



RETROUVEZ NOUS SUR

<https://www.facebook.com/mediathequedepartementale.josephschaefer/>

<http://www.mediatheque-josephschaefer.fr/>

