



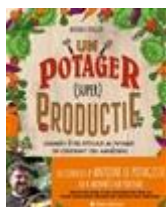
Abrahami, André

Réussir son potager bio en partant de zéro : tout ce qu'il faut savoir quand on ne sait rien (ou presque)

Des conseils pour réaliser un potager biologique classés par ordre alphabétique, depuis les formes d'aménagement possibles jusqu'à la lutte contre les maladies et les ravageurs en passant par l'analyse du sol ou les outils de jardinage. Avec un calendrier mensuel et des renseignements pour conserver les récoltes ou faire évoluer le potager.

Tana

C



Antoine le potagiste

Un potager (super) productif : comment être efficace au potager en s'inspirant des maraîchers

Des conseils pour démarrer son potager et obtenir de belles récoltes de légumes bio sans y consacrer plus d'une demi-journée par semaine : matériel, semences, entretien, récolte, nuisibles, compost, entre autres.

Albin Michel

C



Barret, Julien

Parler avec style : toutes les astuces pour avoir un style unique

Des conseils pour utiliser les figures de style de la langue française afin de rendre ses discours plus attrayants : syntaxe, images, jeux de mots, formes poétiques, entre autres.

First Editions

FDL



Baud, Jacques

Poutine : maître du jeu ?

Une analyse en cinquante points des questions géopolitiques relatives à la Russie de V. Poutine. L'auteur aborde notamment la question ukrainienne, ainsi que le rapprochement avec la Chine comme conséquence des sanctions américaines.

Max Milo

FDL



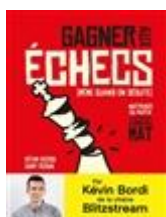
Boniface-Mercier, Nathalie

Destins tragiques de princesses

En brochant le portrait de princesses mortes de façon tragique à travers l'histoire, l'auteure établit un parallèle entre ces destinées funestes. Sophie-Charlotte d'Alençon, Sissi, la tsarine Alexandra et lady Diana figurent parmi les femmes dont les derniers instants sont relatés.

Jourdan

FDL



Bordi, Kévin

Robin, Samy

Gagner aux échecs (même quand on débute) : maîtriser sa partie de l'ouverture jusqu'au mat

Ancien joueur d'échecs professionnel, l'auteur partage des techniques et coups de maîtres célèbres tels que le gambit de la reine, la défense sicilienne, le mat du couloir, le coup de la fourchette, entre autres.

Hoëbeke

FDL



Castanet, Victor

Les fossoyeurs

Une enquête de plusieurs années visant à montrer les dérives dans les Ehpad et les cliniques du groupe Orpea, leader de la gestion des maisons de retraite, des scandales à la maltraitance en passant par les fraudes. A travers des témoignages et des documents inédits, elle met au jour la maltraitance envers les résidents et les salariés ou encore la dilapidation des fonds publics.

Fayard

P



Coleman, Eliot

Des légumes en hiver : produire en abondance, même sous la neige

Des conseils techniques pour cultiver des légumes biologiques pendant l'hiver.

Actes Sud

C



Duval, Björn

Vivre sans argent : les premiers pas vers l'autosuffisance

L'auteur de la chaîne YouTube *Ma ferme autonome* explique comment devenir autonome en eau, en électricité et en chauffage, produire sa nourriture et fabriquer ses vêtements ou ses produits d'hygiène. Une quinzaine de fiches méthodologiques proposent des pas à pas illustrés pour se lancer vers l'autosuffisance : fabriquer des toilettes sèches, pratiquer la permaculture, stocker ses aliments, etc.

Albin Michel

C



Ejarque, Brian

Saget, Jennifer

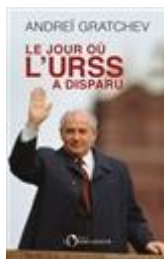
Oser quitter la ville ! : de citadin à néo-autonome, comment j'ai composté mon ancienne vie

Ayant quitté Paris pour vivre en autonomie dans le Tarn, B. Ejarque, créateur de la chaîne Youtube *L'ArchiPelle*, explique comment il en est venu à cette idée et partage son nouveau mode de vie, ses expériences, ses rencontres, ses réussites et ses échecs. Il évoque les façons de stocker l'eau de pluie,

l'installation de panneaux solaires, le jardinage ou encore l'hygiène.

Ulmer

C



Gracev, Andrej Serafimovic

Le jour où l'URSS a disparu

Le dernier porte-parole du président de l'URSS Mikhaïl Gorbatchev revient sur la fin de l'Union soviétique en 1991. Témoin privilégié de cette période, il partage des anecdotes et met en perspective les nouvelles configurations géopolitiques.

Editions de l'Observatoire

C



Kerninon, Julia

Toucher la terre ferme

Devenue mère à 30 ans, J. Kerninon témoigne du cheminement de sa maternité, le poids du regard des autres et les difficultés de la grossesse. Elle raconte la mue progressive qui réconcilie l'ancienne jeune femme et la nouvelle mère.

l'Iconoclaste

P



Laureys, Steven

Méditer avec le Dr Steven Laureys : carnet d'exercices de méditation

Trente exercices de méditation guidés de durée et de niveau adaptables. Le neurologue expose les bienfaits de cette pratique sur le fonctionnement cérébral, le système immunitaire et le bien-être global.

O. Jacob

C



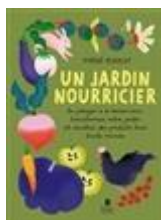
Palme, Wolfgang

Le potager au coeur de l'hiver : les 70 légumes que vous pourrez vous aussi récolter

Vulgarisant les apports de la physiologie végétale et de la climatologie, l'auteur montre que l'hiver n'est pas une saison perdue pour le potager. Il présente 70 espèces et variétés à cultiver : carottes, salades, choux, pois, souchets, pak-choï, chervis, choux mizuna, entre autres. Avec des conseils et astuces, notamment pour protéger les légumes du froid sans recourir à une serre chauffée.

Tana

C



Roulot, Maud

Un jardin nourricier : du potager à la basse-cour, transformez votre jardin et récoltez des produits frais toute l'année

Un guide pour mettre en place un potager sans pesticides, inspiré de la permaculture, de l'agroécologie, de l'agroforesterie et du maraîchage. L'auteure explique comment choisir son espace, préparer les sols, conserver sa production, entre autres.

Tana

C



Tessae

Frôler les murs

Victime de cyberharcèlement et de harcèlement scolaire, l'auteure raconte les brimades dont elle a fait l'objet pour briser le tabou de la phobie scolaire. Artiste musicale, elle décrit la dépression dans laquelle elle est tombée puis son chemin de guérison.

Lattès

Wagram livres

P