

Facile : Le guide pratique de la vie d'adulte / Margaux Motin

Livre

MOTIN, Margaux. Auteur. Illustrateur

Edité par Casterman. Paris - 2026

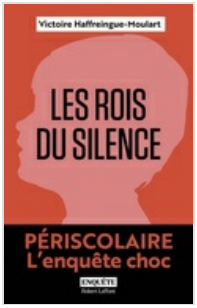
Créé et illustré par Margaux Motin, FACILE aborde les fondamentaux du quotidien de manière simple, concrète et directement applicable. C'est le guide idéal, destiné à celles et ceux qui s'apprêtent à prendre leur envol, ou qui sont déjà lancés et parfois dépassés, mais aussi aux parents qui veulent transmettre les bons repères avec simplicité. Vous y trouverez toutes les clés de la vie d'adulte afin de toujours savoir quoi faire, quand et comment. Les illustrations donnent le ton : oui, le quotidien peut être plus drôle et plus léger quand on a les bons outils pour le gérer !

Voir la collection «Romans graphiques»

Autres documents dans la collection «Ro…

Type de document	Livre
Langue	français
Description physiq..	319 p. ; ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 24 cm
Date de publication	2026
Collection	Romans graphiques
Cotes	• 640 MOT
Sections	Adulte
Public visé	Adultes
ISBN	978-2-203-28980-2
EAN	9782203289802
Sujets	• Vie quotidienne : guide pratique

Plus d'informations...



Les Rois du silence / Victoire Haffreingue-Moulart

Livre

HAFFREINGUE-MOULART, Victoire. Auteur

Edité par Robert Laffont. Paris cedex 13 - 2026

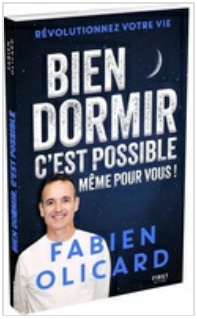
"On nous a dit de ne rien dire aux parents". Cris, humiliations, violences, enfants handicapés laissés sans prise en charge adaptée, animateurs débordés ou non formés... Et, dans les failles béantes du système, des recrutements à la va-vite qui ouvrent la porte à des comportements dangereux, jusqu'aux violences sexuelles. Présenté comme un service aux familles, le périscolaire est l'un des plus grands angles morts de la protection de l'enfance. Pendant des mois, Victoire Haffreingue-Moulart s'est infiltrée à l'école, auprès des parents, a interpelé les décideurs politiques, a enquêté sous couverture, recueilli des dizaines de témoignages sidérants. Elle livre ici des révélations inédites et met au jour un système sous-financé, sous-surveillé, parfois hors de contrôle malgré les alertes. Les Rois du silence expose ce que les politiques et les institutions préfèrent ignorer : un scandale d'Etat qui touche des millions d'enfants. Une enquête choc, indispensable pour comprendre. Urgent pour agir. Essentiel pour protéger.

Voir la collection «EnQuête»

Autres documents dans la collection «En…

Type de document	Livre
Langue	français
Description physiq..	258 p. ; couv. ill. en coul. ; 21 cm
Date de publication	21/05/2026
Collection	EnQuête
Cotes	• 362.76 HAF
Sections	Adulte
Public visé	Adultes
ISBN	978-2-221-28778-1
EAN	9782221287781
Sujets	• Violence : enfant • Violence sexuelle : enfant

Plus d'informations...



Bien dormir c'est possible, même pour vous ! / Fabien Olicard

Livre

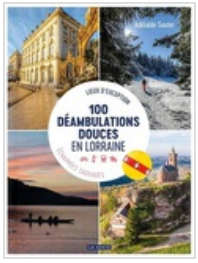
OLICARD, Fabien. Auteur

Edité par First. Paris - 2026

Et si le vrai problème de votre vie... était votre sommeil ? Aujourd'hui, 43 % des Français dorment mal. Nous avons normalisé la fatigue. Nous nous vantons de dormir peu. Nous vivons comme si le sommeil était une option. Résultat ? Fatigue chronique, stress permanent, mémoire en berne, créativité en baisse, émotions à fleur de peau... Et pourtant, nous continuons à croire que mal dormir est une fatalité. Bonne nouvelle : ça ne l'est pas ! Les découvertes scientifiques récentes sont formelles : pendant que vous dormez, votre cerveau se nettoie, consolide vos souvenirs, régule vos émotions, renforce votre immunité et prépare vos performances du lendemain. C'est le socle de tout. Dans ce livre, Fabien Olicard vous donne des outils concrets et applicables dès ce soir, avec : Votre diagnostic express : Zombie, Hibou, Caméléon ou Marmotte, identifiez enfin votre vrai chronotype. La boîte à outils anti-insomnie : méthode " 3-2-1 ", shuffle cognitif et même le secret des pilotes de chasse pour vous endormir en quelques minutes. Un programme de 30 jours pour transformer vos nuits et utiliser votre pleine forme chaque jour. Une lecture éclairante de notre société, dans laquelle bien dormir est devenu un véritable acte de résistance. Ce livre ne vous promet pas un miracle, mais il vous propose une révolution... Le sommeil n'est pas un luxe, faites-en votre priorité.

Type de document	Livre
Langue	français
Description physiq..	288 p. ; couv. ill. en coul. ; 22 cm
Date de publication	13/05/2026
Cotes	• 613.7 OLI
Sections	Adulte
Public visé	Adultes
ISBN	978-2-412-10704-1
EAN	9782412107041
Popularité	Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois
Sujets	• Sommeil • Sommeil : trouble

Plus d'informations...



100 déambulations douces en Lorraine : Echappées sauvages / Adélaïde Sauter

Livre

SAUTER, Adélaïde. Auteur

Edité par La Geste. La Crèche - 2025

La Lorraine compte 4 départements. Du moins peuplé au plus peuplé, on trouve ainsi la Meuse, les Vosges, la Meurthe-et-Moselle et la Moselle. Chacun d'entre eux est ici représenté par 25 lieux, qui forment ensemble 100 déambulations douces en Lorraine. D'un palais ducal, du temps où la région était un puissant duché à un ossuaire renfermant les restes de milliers de soldats et où les chefs d'Etat français et allemands ont scellé une poignée de main historique, en passant par l'église que l'on surnomme la chapelle Sixtine lorraine ou encore la maison qui a vu naître Jeanne d'Arc... Tous ces lieux sont visitables. Déambulations douces, car pour chacune de ces balades, sont proposées différentes mobilités douces : à pied, vélo, cheval, train, bus, ou même bateau.

Type de document	Livre
Langue	français
Description physiq..	232 p. ; ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 26 cm
Date de publication	12/08/2025
Cotes	• 944.38 SAU
Sections	Adulte
Public visé	Adultes
ISBN	979-10-353-2735-4
EAN	9791035327354
Popularité	Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois
Sujets	• Lorraine : guide touristique

Plus d'informations...



Assaut contre la frontière / Leïla Slimani

Livre

SLIMANI, Leïla. Auteur

Edité par Editions Gallimard. Paris - 2026

"Il me semble que tout roman est la tentative de répondre à une question. Et que celle qui fut à l'origine et au centre de ma trilogie est celle-ci : pourquoi est-ce que je ne parle pas ma langue ? Cette langue arabe, qu'est-elle pour moi ? Penser à ça, à la langue arabe, c'est ressentir un mélange de chagrin et de honte, de colère et de frustration. Comment pourrais-je vous raconter, vous faire comprendre que je parle comme une enfant la langue qui devrait être la mienne ? Que je vis avec une langue fantôme comme on parle d'un membre fantôme dont on sent encore la présence bien qu'il ait été amputé. Cette langue, je l'ai cherchée partout. Je l'ai désirée, je l'ai poursuivie, j'ai pu suivre des inconnus dans la rue simplement pour les entendre prononcer ces syllabes familières. Je pourrais aisément reprendre à mon compte les mots de l'écrivaine et peintre libanaise Etel Adnan : "Je me suis retrouvée à la porte de cette langue. Je l'ai érigée en mythe, en une sorte de paradis perdu. "" Une première version de ce texte a été lue en public par Leïla Slimani lors du Festival d'Avignon 2025.

Voir la collection «Blanche»

Autres documents dans la collection «Bl…

Type de document	Livre
Langue	français
Description physiq..	73 p. ; couv. coul. ; 18 cm
Date de publication	19/03/2026
Collection	Blanche
Cotes	• 844 SLI
Sections	Adulte
Public visé	Adultes
ISBN	978-2-07-315293-0
EAN	9782073152930
Popularité	Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois
Sujets	• Arabe (langue) : essai

Plus d'informations...



Main basse sur le Louvre : Les secrets du casse / Jean-Michel Décugis, Nicolas-Charles Torrent, Jérémie Pham-Lê

Livre

DECUGIS, Jean-Michel. Auteur | TORRENT, Nicolas-Charles. Auteur | PHAM-LÊ, Jérémie. Auteur

Edité par Flammarion. Paris - 2026

Le 19 octobre 2025, en moins de quatre minutes, un commando minutieusement préparé dérobe les joyaux de la Couronne de France dans la galerie d'Apollon, au Louvre. Un casse hors norme qui défraye la chronique à travers la planète. C'est une course contre la montre qui démarre : il faut retrouver ce trésor au plus vite, avant qu'il ne disparaisse à jamais. Documents secrets, rapport fracassant, sources au plus proche de l'enquête, les auteurs ont eu accès à des éléments inédits pour s'immerger dans les coulisses des investigations menées par les services de police. Très vite, la piste d'une bande de cambrioleurs maladroits se fait jour. Comment les suspects, quatre amis de Seine-Saint-Denis, ont-ils pu neutraliser les systèmes de sécurité du plus grand musée du monde ? Et pourquoi la direction du Louvre a-t-elle si longtemps ignoré les alertes qui lui parvenaient ? Mais surtout, où se cachent ces joyaux inestimables ? Une plongée palpitante dans une enquête ultra-sensible, au cœur du célèbre musée dans la tourmente.

Voir la collection «Enquêtes»

Autres documents dans la collection «En…

Type de document	Livre
Langue	français
Description physiq..	250 p. ; couv. ill. en noir et blanc ; 24 cm
Date de publication	27/05/2026
Collection	Enquêtes
Cotes	• 364.16 DEC
Sections	Adulte
Public visé	Adultes
ISBN	978-2-08-015889-5
EAN	9782080158895
Popularité	Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois
Sujets	• Musée du Louvre : Paris • Vol (délit) : musée du Louvre : 2025
Genre	• Littérature française

Plus d'informations...



Le guide pour réensauvager les jardins / Quentin Travaillé

Livre

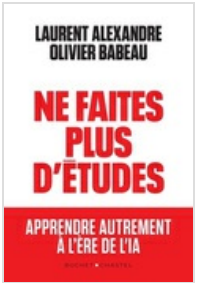
TRAVAILLÉ, Quentin. Auteur

Edité par Albin Michel. Paris - 2026

Et si votre "chez vous" devenait un refuge pour le vivant ? Balcon, terrasse, mur, petit jardin de ville ou grand terrain en lisière de campagne... la biodiversité s'invite partout, à condition de lui laisser la place pour s'exprimer. Mais comment faire ? En s'inspirant de ce qui nous entoure. Dans ce livre, Quentin Travaillé, créateur de "La vie partout", nous invite à ouvrir les yeux sur la faune et la flore qui peuplent nos écosystèmes et à nous en inspirer pour réintroduire le vivant dans nos espaces extérieurs, quels qu'ils soient. Exposition plein sud ou zone ombragée, sol sec ou humide, surface minuscule ou vaste : chaque contrainte devient une opportunité. Plantes locales résilientes, aménagements simples, gestes accessibles... chacun peut réensauvager à son échelle.

Type de document	Livre
Langue	français
Description physiq..	304 p. ; ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 23 cm
Date de publication	01/04/2026
Cotes	• 635 TRA
Sections	Adulte
Public visé	Adultes
ISBN	978-2-226-49969-1
EAN	9782226499691
Popularité	Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois
Sujets	• Biodiversité • jardin : écologie • Jardin : aménagement • Nature : ecosystème
Genre	• Littérature française

Plus d'informations...



Ne faites plus d'études : apprendre autrement à l'ère de l'IA / Laurent Alexandre, Olivier Babeau

Livre

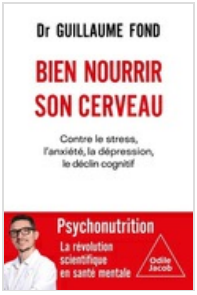
ALEXANDRE, Laurent. Auteur | BABEAU, Olivier. Auteur

Edité par Buchet-Chastel. Paris - 2025

Pendant des siècles, étudier était le meilleur investissement possible. Ce monde-là est mort. L'intelligence devient gratuite et infiniment disponible. Les études, telles qu'on les connaît, sont devenues contre-productives. Ce livre est un appel au sursaut. En exposant les effets destructeurs de la révolution cognitive en cours et en proposant des chemins pour apprendre autrement, il répond à la question fondamentale : que nos enfants devront-ils apprendre demain ? Ne faites plus d'études n'est pas un pamphlet contre le savoir. Il invite à se préparer à une société où l'apprentissage sera une activité exigeante, permanente et profondément personnelle.

Type de document	Livre
Langue	français
Description physiq..	290 p. ; 20 cm
Date de publication	16/10/2025
Cotes	• 303.48 ALE
Sections	Adulte
Public visé	Adultes
ISBN	978-2-283-04249-6
EAN	9782283042496
Popularité	Document emprunté 4 fois ces 6 derniers mois
Sujets	• Intelligence artificielle : apprentissage

Plus d'informations...



Bien nourrir son cerveau : Contre le stress, l'anxiété, la dépression, le déclin cognitif / Guillaume Fond

Livre

FOND, Guillaume. Auteur

Edité par Editions Odile Jacob. Paris - 2025

Des conseils pour améliorer la santé de son cerveau et sa santé mentale grâce à l'alimentation et les nutriments. Chercheur en psychonutrition, l'auteur aborde notamment l'acide docosahexaénoïque (DHA), la vitamine D3, les anti-âge cognitifs, la L-théanine et les compléments alimentaires.

Type de document	Livre
Langue	français
Description physiq..	225 p. ; couv. ill. en coul. ; 22 cm
Date de publication	22/01/2025
Cotes	• 613.2 FON
Sections	Adulte
Public visé	Adultes
ISBN	978-2-415-01056-0
EAN	9782415010560
Popularité	Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois
Sujets	• Psychonutrition • cerveau • Alimentation : Santé

Plus d'informations...

Export effectué le 05/11/2026 00:35:35