

## Permadétox / Anne Dufour, Catherine Dupin

Livre

[Dufour, Anne \(1971-...\).](#) Auteur | [Dupin, Catherine \(1953-....\).](#) Auteur

Édité par [Leduc.s pratique. Paris](#) - 2019

PLUS QU'UN RÉGIME, UNE PHILOSOPHIE DE VIE. On a longtemps cru que la détox consistait à boire des jus verts infects les soirs de pleine lune, se priver de viande, suer sang et eau (à la salle de sport, au hammam, au sauna...) et faire des enveloppements de bouillie bordelaise ou d'argile rare venue de Mars. Non seulement il n'en est rien, mais c'est exactement l'inverse. Le corps est spécialement bien équipé pour prendre en charge notre détox, qui se révèle permanente et non « en cure » (est-ce que vous sortez vos poubelles « en cures » ou chaque jour ?). Le tout est de ne pas entraver ses délicats mécanismes d'autonettoyage. Notre corps et notre peau sont aussi une planète en danger. Réapprenons à respecter leurs ressources naturelles, leur biorythme, leurs énergies propres, et à vivre en harmonie avec leur environnement. Une équation alchimique permadétox qui mène à plus d'énergie, de bien-être, de santé, de minceur, de lucidité, de bonne humeur. Vivre et laisser vivre ! L'idée de la détox n'est pas tant de se détoxifier et de se « priver de tout » que d'alléger son corps et son esprit de tout ce dont il n'a pas besoin, pour profiter à fond de l'essentiel.



Site	Emplacement	Cote
Lespignan		613.2 DUF



## Paléobiotique : la méthode Marion Kaplan : changez radicalement d'alimentation, mangez comme vos ancêtres, sauvez votre microbiote

Livre

[Kaplan, Marion \(1956-....\).](#) Auteur

Édité par [Thierry Souccar éditions. Vergèze](#) - 2015

« Je me sens, au plus profond de ma conscience, solidaire avec l'action menée par Marion Kaplan dans son invitation à manger comme nos ancêtres » Pierre Rabhi. Si vous souffrez de troubles intestinaux récurrents, de problèmes de peau, d'allergies, d'inflammations, de fatigue chronique ou de dépression, le remède ne viendra pas en consommant plus de médicaments, mais en prêtant attention à votre intestin. Il est urgent de le chouchouter ! Le microbiote intestinal est constitué de 100 000 milliards de bactéries dont vous dépendez pour tous les aspects de votre santé, physique comme mentale. Mais depuis votre plus jeune âge, cette population amicale a été décimée par l'abus d'antibiotiques, le gluten et les produits laitiers, le sucre, les édulcorants, les additifs, les aliments trop mous et trop cuits, les pesticides, les médicaments. Peut-on réparer ces dégâts ? Oui, dit Marion Kaplan ! Son programme nutritionnel basé sur l'alimentation ancestrale restaure progressivement le microbiote. Peu à peu vous retrouvez l'équilibre, l'énergie et la joie de vivre. Ce programme souple, personnalisé, se décline en 3 étapes : 1 Détox : jeûne suivi d'une alimentation paléo stricte 2 Adaptation : vous introduirez des aliments un à un pour savoir ce que votre microbiote tolère ou pas 3 Tolérance : vous pourrez vous faire plaisir tout en respectant les bactéries qui vous veulent du bien Et n'ayez crainte, ce n'est pas un parcours du combattant ! Marion est très gourmande et les 70 recettes qu'elle vous a concoctées vont vous permettre de passer avec succès chaque étape



sans la moindre frustration : magret de canard sauce aigre-douce, homard et sa julienne de légumes façon tandoori, courges farcies aux cèpes et aux marrons, moelleux au chocolat, et même un Nutella version saine de Marion ! Marion Kaplan est bionutritionniste, élève du Dr Kousmine et auteur d'une vingtaine d'ouvrages sur le thème de la santé et de l'alimentation. Préface de Pierre Rabhi, paysan, écrivain, reconnu expert international en agroécologie et engagé pour la lutte contre la désertification, la sécurité alimentaire des populations et la sauvegarde des patrimoines nourriciers depuis plus de 40 ans.

Site	Emplacement	Cote
Lespignan		613.2 KAP

Jean Baudrillard

Le système  
des objets

## Le système des objets / Jean Baudrillard

Livre

[Baudrillard, Jean \(1929-2007\). Auteur](#)

Édité par [Gallimard. Paris](#) - 1978

Les objets en particulier n'épuisent pas leur sens dans leur matérialité et leur fonction pratique. Leur diffusion au gré des finalités de la production, la ventilation incohérente des besoins dans le monde des objets, leur sujétion aux consignes versatiles de la mode : tout cela, apparent, ne doit pas nous cacher que les objets tendent à se constituer en un système cohérent de signes, à partir duquel seulement peut s'élaborer un concept de la consommation. C'est la logique et la stratégie de ce système d'objets, où se noue une complicité profonde entre les investissements psychologiques et les impératifs sociaux de prestige, entre les mécanismes projectifs et le jeu complexe des modèles et des séries, qui sont analysées ici.



Site	Emplacement	Cote
Lespignan		339 BAU



## Le dernier hiver du Cid / Jérôme Garcin

Livre

[Garcin, Jérôme \(1956-...\). Auteur](#)

Édité par [Gallimard. Paris](#) - 2019

Il y a soixante ans, le 25 novembre 1959, disparaissait Gérard Philipe. Il avait trente-six ans. Juste avant sa mort, ignorant la gravité de son mal, il annotait encore des tragédies grecques, rêvait d'incarner Hamlet et se préparait à devenir, au cinéma, l'Edmond Dantés du Comte de Monte-Cristo. C'est qu'il croyait avoir la vie devant lui. Du dernier été à Ramatuelle au dernier hiver parisien, semaine après semaine, jour après jour, l'acteur le plus accompli de sa génération se préparait, en vérité, à son plus grand rôle, celui d'un éternel jeune homme.



Site	Emplacement	Cote
Lespignan		R GAR



## Plats veggie du monde / Stéphanie de Turckheim

Livre

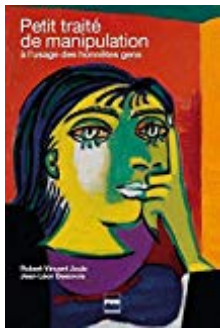
[Turckheim, Stéphanie de. Auteur](#)

Édité par [Hachette cuisine](#) - 2019

100 plats végétariens pour un voyage culinaire autour du monde En Europe avec la soupe gratinée à l'oignon, le risotto aux cèpes... En Amérique du Nord et en Amérique latine avec le jambalaya aux légumes et épices cajun, le coleslaw et grilled cheese... Au Maghreb et au Moyen-Orient avec les tagines et couscous de légumes, les falafels sauce au yaourt... En Inde avec les naans au fromage, le dahl de lentilles roses curry et lait de coco... En Asie avec le wok de nouilles sautées aux légumes, la fondue chinoise...



Site	Emplacement	Cote
Lespignan		641.5 TUR



## Petit traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens / Robert-Vincent Joule, Jean-Léon Beauvois

Livre

[Joule, Robert-Vincent. Auteur](#) | [Beauvois, Jean-Léon. Auteur](#)

Édité par [Presses universitaires de Grenoble. Grenoble](#) - 2014

Madame O. revient et nous dévoile de nouveaux fragments de sa vie... Avec cette nouvelle version, les auteurs ont souhaité actualiser leur best-seller, sur le plan bibliographique et sur le plan des témoignages vécus. Ils ont également ajouté un chapitre inédit portant sur les techniques utilisées par les professionnels du marketing pour modeler, à notre insu, nos goûts et nos façons de consommer.



Site	Emplacement	Cote
Lespignan		158 JOU
Nissan lez Ensérune		158 JOU



## Objectif zéro déchet : en cuisine et au quotidien : save food, save money & save the planet / Aurélie Lequeux et Sara Quémener

Livre

[Lequeux, Aurélie. Auteur](#) | [Quémener, Sara. Auteur](#)

Édité par [Hachette cuisine](#) - 2019

Produire moins de déchets...mais arrêter de culpabiliser! On a vite fait d'être découragé devant l'ampleur de la tâche quand on veut réduire nos déchets. Pas de panique, ce n'est pas parce qu'on ne peut tout faire qu'on ne peut rien faire! Avec ce livre, découvrez comment vous pouvez agir, en commençant par la pièce de la maison qui en produit le plus: la cuisine. Changez votre quotidien à votre rythme, et découvrez de savoureux menus sans gâchis, composés à partir de produits locaux sans emballage et



de saison. PLUS DE 50 RECETTES SANS GASPILLAGE, AVEC DES PRODUITS DISPONIBLES SANS EMBALLAGE. DES TUTORIELS POUR "DEPLASTIFIER" SA CUISINE. DES ASTUCES POUR CONSOMMER PLUS ECO-RESPONSABLE.

Site	Emplacement	Cote
Lespignan		641.5 LEQ



## Nos 52 week-ends coups de cœur dans les villes d'Europe / Philippe Gloaguen

Livre

[Gloaguen, Philippe \(1951-....\). Auteur](#)

Édité par [Hachette tourisme. Vanves](#) - 2017

Après les "1200 coups de cœur Monde" et "France", le Routard vous propose d'explorer les 52 plus belles villes d'Europe. De Londres à Milan en passant par Budapest, Prague, Florence, Moscou ou Istanbul, vous saurez tout sur ces villes et sur ce que vous pourrez y faire, le temps d'un week-end. Partir à la découverte des grands canaux à vélo à Amsterdam. Déjeuner dans d'anciens containers à bateaux. Se rendre dans le plus vieux pub de la ville à Dublin. Partir sur la trace des grands écrivains russes à Saint-Pétersbourg. Attendre l'heure du fado dans une tasca, à Lisbonne. Que vous partiez à deux, en amoureux, entre amis ou en famille, le Routard a passé au crible chaque quartier de ces grandes villes et vous propose son best of : musées, restaurants, parcours thématiques, street food, vie nocturne, boutiques... Vous y trouverez aussi bien les grands classiques, que les suggestions les plus tendances et inattendues. Pour chaque ville, les coups de cœur du Routard sont déclinés en 4 thèmes : Découvrir, Savourer, Sortir et Shopping. Des zooms culturels mettent également l'accent sur ce que vous ne trouverez nulle part ailleurs. En prime, de nombreuses photos, et pour chaque ville, un plan détaillé avec tous les coups de cœur positionnés. Et comme le Routard pense à votre porte-monnaie, toutes ces destinations sont accessibles avec des vols Low-Cost.



Site	Emplacement	Cote
Lespignan		914 GLO
Montady		914 GLO



## Le logement social en France : 1789 à nos jours / Jean-Marc Stébé

Livre

[Stébé, Jean-Marc \(1956-....\). Auteur](#)

Édité par [Presses Universitaires de France - Humensis. Paris](#) - 2019

"L'institution HLM gère aujourd'hui 4,8 millions de logements accueillant près de 11 millions de personnes : c'est dire l'importance du logement social dans le parc immobilier français et son rôle dans l'économie de l'habitat. Or, ce secteur traverse depuis quelques années une crise importante : dépréciation de son image, paupérisation grandissante des locataires, dégradation du bâti, déliquescence des liens sociaux, enfermement territorial... Cet ouvrage se propose de retracer l'histoire de l'habitat social et de faire la synthèse des concepts qu'il mobilise, alors que la question des banlieues sensibles, des



politiques de la ville, des cités HLM reléguées, est au coeur de polémiques politico-médiatiques récurrentes"

Site	Emplacement	Cote
Lespignan		307.76 STE



## Gagner contre le cancer : La découverte dont la République n'a pas voulu / Sylvie Beljanski

Livre

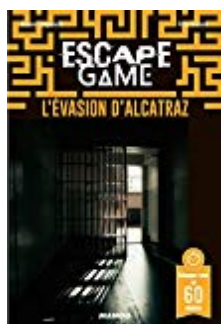
[Beljanski, Sylvie. Auteur](#)

Edité par [Souffle d'or. Barret-le-Bas \(Hautes-Alpes\)](#) - 2019

Mirko et Monique Beljanski ont poursuivi pendant cinquante ans des recherches biologiques financées par l'Etat, dont presque trente ans à l'Institut Pasteur de Paris, les conduisant à l'élaboration de produits efficaces contre le cancer et autres maladies graves. Pourtant, en 1996, ils assistent, impuissants, à la destruction de leur laboratoire par le GIGN. Traumatisée et indignée, leur fille, Sylvie, avocate installée à New York, décide de reprendre le flambeau et crée la Fondation Beljanski, sans se douter de l'aventure qui l'attend. A travers Gagner la lutte contre le cancer, Sylvie Beljanski emmène le lecteur dans sa propre quête, partageant ses émotions et ses doutes, mais aussi son besoin de comprendre, sa soif d'explications tant scientifiques qu'historiques. Le récit est à la fois haletant, amusant, émouvant, et surprenant. La notion de déstabilisation progressive de l'ADN comme cause du cancer, et les solutions que cette vision apporte, deviennent finalement accessibles à tous lecteurs, même sans formation scientifique. L'auteure fait part des publications scientifiques de plusieurs grandes universités américaines qui viennent valider les recherches de ses parents et se concentre sur l'aventure tant humaine que scientifique de la reprise de la recherche aux Etats-Unis. Elle détaille notamment l'effet de l'environnement sur les cellules humaines, base de l'épigénétique, et présente des traitements naturels qui peuvent aussi accompagner les traitements chimio thérapeutiques.



Site	Emplacement	Cote
Lespignan		616.99 BEL



## L' évasion d'Alcatraz / Océane Campanella, Victor Grimoin

Livre

[Campanella, Océane. Auteur](#) | [Grimoin, Victor. Auteur](#)

Edité par [Mango](#) - 2019

Ce livre se joue à deux : un des joueurs est face au livre, tandis que l'autre joue avec des fiches préalablement téléchargées sur le site : [www.escapegame-livre.fr](http://www.escapegame-livre.fr). Il est impossible de s'échapper de la prison d'Alcatraz... Ou presque ! Le gardien que vous avez soudoyé vous a donné 1 heure pour rejoindre la rive et atteindre le canoë qui vous permettra de fuir. Mais attention, vous n'êtes pas seul dans votre quête de liberté... Dans cette aventure, vous devrez observer, manipuler et résoudre des casse-tête comme dans un vrai escape game. Grâce à ces énigmes (alphabet crypté, labyrinthe,



déduction logique, etc.), vous avancerez dans l'enquête et dans le livre, pour trouver la solution en 60 minutes max !

Site	Emplacement	Cote
Lespignan		794 CAM



## Fantastic escape game : Cauchemar en Ecosse / Simon Gabillaud

Livre

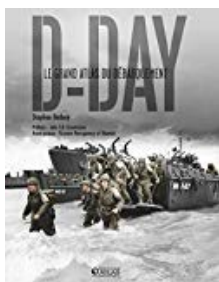
[Gabillaud, Simon. Auteur](#)

Edité par [Solar. Paris](#) - 2019

Echappez-vous du manoir écossais où vous êtes piégés en suivant le youtubeur spécialiste de l'exploration des lieux hantés : le Grand JD (2,3 millions d'abonnés). Réolvez les énigmes pour trouver les six clés qui ouvrent les portes vers de plus paisibles paysages... Gardez votre sang-froid ! Vous êtes enfermés en compagnie du Grand JD dans un manoir hanté, résolvez ensemble des énigmes, ouvrez l'oeil pour trouver des éléments cachés, sauvez le fantôme piégé dans ces lieux. Vous n'avez qu'une heure pour obtenir les 6 clefs qui ouvrent la porte d'entrée avant que celle-ci ne se verrouille à jamais ! Vous serez confrontés à des dizaines d'énigmes qui mettront à rude épreuve votre logique, votre observation... et vos nerfs ! Vous pourrez explorer les pièces du manoir grâce à un plan, trouver des clés et autres accessoires détachables. Des indices vous seront soufflés par le fantôme d'une exploratrice. Le Grand JD vous emmène avec lui dans cette exploration haletante et pleine de surprises ! Des panoramas des diverses pièces du manoir, des détails à analyser, des serrures à ouvrir, au fil des pages : résolvez les énigmes et vous pourrez enfin vous échapper ! Retrouvez aussi 1 bande-son originale pour une ambiance idéale, 2 vidéos (cachées) originales du Grand JD, des éléments détachables prédécoupés et 1 trailer.



Site	Emplacement	Cote
Lespignan		794 GAB



## D-Day : le grand atlas du Débarquement / Stephen Badsey

Livre

[Badsey, Stephen. Auteur](#)

Edité par [Atlas](#) - 2019

Dans les coulisses de la plus importante opération militaire de l'Histoire À l'occasion de la commémoration des 75 ans du débarquement du 6 juin 1944, revivez les moments forts de la plus grande opération militaire jamais menée. Il aura fallu deux ans d'un travail acharné aux commandements britanniques et américains pour planifier ce qui sera le « jour le plus long ». Dans une opération qui mobilise la plus grande flotte d'invasion de l'Histoire, les armées alliées vont réussir à débarquer en masse en Normandie et à franchir les murs apparemment imprenables de la « Forteresse d'Europe ». Appuyées par des unités aéroportées et des bombardements massifs, les armées parviennent, dès le premier soir, à assurer quatre têtes de pont. C'est le début de l'Opération Overlord, une offensive sanglante et laborieuse



qui ne s'arrêtera qu'à la victoire finale. Les succès remportés par les Alliés témoignent du courage et de la rage de vaincre des soldats. Écrit par un historien militaire, avec une préface de John S. D. Eisenhower et du Vicomte Montgomery of Alamein, ce livre fournit un aperçu de l'une des actions militaires les plus significatives de l'époque contemporaine. Illustré de photographies tirées des archives alliées et allemandes, de cartes explicatives et d'objets ayant appartenu aux belligérants, il nous plonge en plein cœur de la lutte pour la libération de l'Europe.

Site	Emplacement	Cote
Lespignan		940.54 BAD



## Comment vivre son cancer au quotidien : mon compagnon de route de l'annonce de la maladie à la résilience / Caroline Paufichet-Burnouf

Livre

[Paufichet-Burnouf, Caroline \(1982-....\). Auteur](#)

Édité par [La Martinière](#) - 2018

Avec ce guide, Caroline Paufichet s'adresse aux femmes qui ont un cancer et sont en cours de traitement, mais aussi à leur entourage et aux soignants. Ayant elle-même traversé cette épreuve, elle apporte des réponses pratiques à toutes les questions que chacune est en droit de se poser. Sur un ton résolument positif, elle met son expérience personnelle au service de ces femmes. De l'annonce de la maladie à la résilience, elle aborde toutes les problématiques du quotidien (comment s'apaiser après le choc de l'annonce de la maladie, mieux vivre l'opération, atténuer les effets secondaires des traitements, bien s'alimenter, préserver son couple, sa féminité, prendre soin de soi, envisager l'après-traitement, les méthodes complémentaires...). Avec au fil des pages des conseils, beaucoup d'allant et de réconfort, des informations pratiques : marques de produits, adresses de cures et autres, sites internet... En écho, les illustrations de Claire Delvaux apportent douceur, féminité, complicité, élégance, poésie, un brin de légèreté... faisant de ce livre un objet précieux, intime, à garder sur soi. Le compagnon de route indispensable pour s'informer, s'orienter, se soigner, prendre soin de soi pour mieux lutter contre la maladie.

Site	Emplacement	Cote
Lespignan		616.99 PAU



## 3 minutes pour comprendre les 50 grands courants de la culture rock / directeur d'ouvrage, Mike Evans

Livre

Édité par [Le courrier du livre](#) - 2018

Depuis la déferlante rock'n'roll du milieu des années 1950, la culture rock a intégré une multitude de genres. Pourriez-vous dire ce qui relie le gospel et le doo-wop ? Sauriez-vous distinguer le heavy metal du rock alternatif ? la britpop de la pop bubblegum ? Cet ouvrage de "vulgarisation intelligente" offre



un éclairage passionnant sur l'histoire du rock et de ses principaux courants, et dresse les portraits de ses groupes et musiciens marquants. Il explore également l'influence sociale du rock — qui a eu un impact considérable sur la mode, le cinéma ou encore la littérature — et traite de la création musicale, en particulier l'instrumentation, l'arrivée des singles puis des albums 33-tours, ou encore l'importance des producteurs et des auteurs-compositeurs. Du blues et du rock'n'roll classique à l'électro, en passant par le rock progressif, le heavy metal, le punk et le rock iodé, des artistes aussi variés que Elvis Presley, Nirvana, Blondie, Bob Dylan ou les White Stripes vous entraîneront dans leur musique langoureuse, déchirante, contestataire, effrénée ou endiablée. Une tournée mondiale, inoubliable, vous est offerte en leur compagnie, à travers les villes de Liverpool, Memphis, New York, Détroit, Manchester, mais aussi Tokyo ou Berlin.

Site	Emplacement	Cote
Lespignan		780 EVA



## 3 minutes pour comprendre 50 grands courants et acteurs de l'histoire du cinéma / sous la direction de Pamela Hutchinson

Livre

[Hutchinson, Pamela. Directeur de publication. Auteur](#) | [Gagnon, André \(19..-....\) - traducteur. Traducteur](#) | [Ackland-Snow, Nicky. Illustrateur](#)

Édité par [Le Courrier du Livre. Paris](#) - 2019

Ce livre magnifiquement illustré propose un véritable tour du monde cinématographique, des premiers tours de manivelle de l'ère du muet à la réalisation numérique. Vous découvrirez ainsi toute l'épopée du septième art ainsi que tous ceux qui ont contribué à le façonner.

Site	Emplacement	Cote
Lespignan		791.43 HUT



## 3 minutes pour comprendre 50 grands courants, acteurs et films du cinéma français / Gaël Golhen

Livre

[Golhen, Gaël. Auteur](#)

Édité par [Le courrier du livre](#) - 2018

A mi-chemin entre la science et la poésie, le cinéma a modifié notre rapport au temps, à l'imagination, aux images et nous a fait entrer dans l'ère moderne. De son invention par les frères Lumière à son industrialisation par Charles Pathé, des vues émouvantes du cinéma muet aux premiers réalisateurs du cinéma parlant - Pagnol, Guitry... -, découvrez la formidable épopée du septième art à travers les faits marquants de son histoire. D'une plume alerte, Gaël Golhen dépeint la création de la cinéphilie par Henri Langlois, présente les incontournables cinéastes révolutionnaires de la Nouvelle Vague qui a submergé le cinéma français - Truffaut, Godard, Resnais, Demy, Rohmer... -, et retrace le triomphe des producteurs tout comme le récent renouveau du cinéma de genre. Riche en anecdotes éclairantes et passionnantes, ponctué





de portraits de cinéastes, d'acteurs et de producteurs marquants, cet ouvrage de "vulgarisation intelligente" magnifiquement illustré nous offre un superbe et haletant travelling sur l'aventure unique du cinéma français.

Site	Emplacement	Cote
Lespignan		791.43 GOL



## Tu t'appelais Maria Schneider / Vanessa Schneider

Livre

[Schneider, Vanessa \(1969-....\). Auteur](#)

Édité par [Grasset](#) - 2018

« Tu étais libre et sauvage. D'une beauté à couper le souffle. Tu n'étais plus une enfant, pas encore une adulte quand tu enflamas la pellicule du Dernier Tango à Paris, un huis clos de sexe et de violence avec Marlon Brando. Tu étais ma cousine. J'étais une petite fille et tu étais célèbre. Tu avais eu plusieurs vies déjà et de premières fêlures. Tu avais quitté ta mère à quinze ans pour venir vivre chez mes parents. Ce Tango marquait le début d'une grande carrière, voulais-tu croire. Il fut le linceul de tes rêves. Tu n'étais préparée à rien, ni à la gloire, ni au scandale. Tu as continué à tourner, mais la douleur s'est installée. Cette histoire, nous nous étions dit que nous l'écrivions ensemble. Tu es partie et je m'y suis attelée seule, avec mes souvenirs, mes songes et les traces que tu as laissées derrière toi. Ce livre parle beaucoup de toi et un peu de moi. De cinéma, de politique, des années soixante-dix, de notre famille de fous, de drogue et de suicide, de fêtes et de rires éclatants aussi. Il nous embarque à Londres, à Paris, en Californie, à New York et au Brésil. On y croise les nôtres et ceux qui ont compté, Alain Delon, Brigitte Bardot, Patti Smith, Marlon Brandon, Nan Goldin... Ce livre est pour toi, Maria. Je ne sais pas si c'est le récit que tu aurais souhaité, mais c'est le roman que j'ai voulu écrire ».



Site	Emplacement	Cote
Lespignan		B SCH



## Sorcières : la puissance invaincue des femmes / Mona Chollet

Livre

[Chollet, Mona \(1973-....\). Auteur](#)

Édité par [Zones. Paris](#) - 2018

Les 1re et 4e de couv. indiquent : "Qu'elles vendent des grimoires sur Etsy, postent des photos de leur autel orné de cristaux sur Instagram ou se rassemblent pour jeter des sorts à Donald Trump, les sorcières sont partout. Davantage encore que leurs aînées des années 1970, les féministes actuelles semblent hantées par cette figure. La sorcière est à la fois la victime absolue, celle pour qui on réclame justice, et la rebelle obstinée, insaisissable. Mais qui étaient au juste celles qui, dans l'Europe de la Renaissance, ont été accusées de sorcellerie ? Quels types de femme ces siècles de terreur ont-ils censurés, éliminés, réprimés ? Ce livre en explore trois et examine ce qu'il en reste aujourd'hui, dans nos préjugés et nos représentations : la femme indépendante - puisque les veuves et les célibataires furent particulièrement



visées ; la femme sans enfant - puisque l'époque des chasses a marqué a fin de la tolérance pour celles qui prétendaient contrôler leur fécondité ; et la femme âgée - devenue, et restée depuis, un objet d'horreur. Enfin, il sera aussi question de la vision du monde que la traque des sorcières a servi à promouvoir, du rapport guerrier qui s'est développé alors tant à l'égard des femmes que de la nature : une double malédiction qui reste à lever".

Site	Emplacement	Cote
Colombiers		305.4 CHO
Maureilhan		305.4 CHO
Lespignan		305.4 CHO



## La vie érotique de mon potager / Xavier Mathias

Livre

[Mathias, Xavier \(1970-...\)](#). Auteur

Édité par [Terre vivante](#) - 2019

"Un pommier de Normandie, au printemps, se fait l'amour par cent mille fleurs" [...] (René Barjavel) Quoi de plus érotique qu'un potager ? Pas grand-chose si l'on en croit les mines réjouies, les soupirs de ravissement, les cris de surprise et les sourires entendus de tous ces jardiniers ravis rentrant de quelques heures au jardin ! Quoi de plus émoustillant en effet que ces fruits ou racines aux formes aguicheuses, ces belles aux pétales frémissants, aux corolles épanouies ? Ne nous étonnons pas de cette ambiance torride au potager, entre pistil accueillant et étamines dressées ! Merci, merci et merci encore aux plantes d'avoir inventé la sexualité ! Tout apprendre des moeurs potagères et des réalités physiologiques liées à la reproduction nous permet de mieux comprendre et cultiver nos fruits et légumes — en freinant par exemple l'empressement des laitues ou en encourageant l'appétit sexuel des tomates —, mais également de mieux nous comprendre... Découvrons dans ce livre "tout ce que nous avons toujours voulu savoir sur les plantes sans jamais oser le demander" (modes et organes de reproduction, classifications, techniques jardinières appropriées et suggestives...), puis partons pour "quatre saisons de plaisir dans un jardin potager" : une promenade érudite pour découvrir les mystères de l'ail, de la bourrache, du houblon, de la menthe ou du piment. Pas moins de 45 plantes nous dévoileront ainsi leurs intimes secrets et petits trucs inattendus, à nous qui pensions pourtant bien les connaître ! Un beau livre, illustré de photos et dessins, agréablement plus licencieux que les habituels manuels de jardinage, à l'image de nos potagers finalement : gais, source de plaisir, de découvertes et d'émerveillements. Bref, tellement pleins de vie ! Les plantes nous ont offert la sexualité, l'art de séduire, de se parer ou d'embaumer... prenons-en de la graine !



Site	Emplacement	Cote
Lespignan		635 MAT



## Mes bien chères sœurs / Chloé Delaume

Livre

[Delaume, Chloé \(1973-....\). Auteur](#)

Édité par [Seuil](#) - 2019

" Ceci est une adresse. Aux femmes en général, autant qu'à leurs alliés. Je vous écris d'où je peux. Le privé est politique, l'intime littérature ". En France, la quatrième vague féministe a fait son entrée : non plus des militantes, mais des femmes ordinaires. Qui remettent en cause les us et les coutumes du pays de la gaudriole, où une femme sur dix est violée au cours de sa vie, et où tous les trois jours une femme est assassinée par son conjoint. Dans ce court texte incisif qui prône la sororité comme outil de puissance virale, Chloé Delaume aborde la question du renouvellement du féminisme, de l'extinction en cours du patriarcat, de ce qu'il se passe, et peut se passer, depuis le mouvement #metoo



Site	Emplacement	Cote
Colombiers		R DEL
Lespignan		305.4 DEL



## Les Finlandais sont des gens heureux : Le sisu ou comment retrouver sa force intérieure / Katja Pantzar

Livre

[Pantzar, Katja. Auteur](#)

Édité par [Belfond](#) - 2019

Alors qu'elle traverse une profonde dépression, Katja Pantzar, journaliste à succès canadienne, décide de retourner vivre en Finlande, le pays de ses parents mais aussi – toutes les études le soulignent – celui où les gens sont les plus heureux au monde. Leur secret ? Le voici : - le mouvement comme médicament : se déplacer à vélo, marcher, se baigner dans la mer en toute saison ; - la green therapy : se promener dans la nature ou simplement prêter attention aux arbres et aux fleurs qui nous entourent ; - le régime nordique : simplifier les repas, choisir les aliments en fonction des saisons et surtout manger sans culpabilité ; - le sisu : un état d'esprit combatif et résilient typiquement finlandais.



Site	Emplacement	Cote
Lespignan		158 PAN

## White / Bret Easton Ellis

Livre

[Ellis, Bret Easton \(1964-....\). Auteur](#)

Édité par [Robert Laffont. Paris](#) - 2019

Que raconte White, première expérience de " non-fiction " pour Bret Easton Ellis ? Tout et rien. " Tout dire sur rien et ne rien dire surtout " pourrait être la formule impossible, à la Warhol, susceptible de condenser ce livre, d'en exprimer les contradictions, d'en camoufler les intentions. White est aussi ironique que Moins que zéro, aussi glaçant qu'American Psycho,



aussi menaçant que Glamorama, aussi labyrinthique que Lunar Park, aussi implacable que Suite(s) impériale(s). Loin des clichés toujours mieux partagés, plus masqué que jamais, Bret Easton Ellis poursuit son analyse décapante des Etats-Unis d'Amérique, d'une façon, comme il le dit lui-même, " ludique et provocatrice, réelle et fausse, facile à lire et difficile à déchiffrer, et, chose tout à fait importante, à ne pas prendre trop au sérieux ". Que raconte White en ayant l'air à la fois de toucher à tout et de ne rien dire ? Peut-être que le fil à suivre est celui du curieux destin d'American Psycho, roman d'horreur en 1991 métamorphosé en comédie musicale à Broadway vingt-cinq ans plus tard. Ellis a dit autrefois : " Patrick Bateman, c'est moi ". Il ne le dit plus. Et si Patrick Bateman était devenu président ?

Site	Emplacement	Cote
Lespignan		810 ELL

## Retour à Birkenau / Ginette Kolinka

Livre

[Kolinka, Ginette \(1925-....\). Auteur](#)

Edité par [Bernard Grasset. Paris](#) - 2019

"Moi-même je le raconte, je le vois, et je me dis c'est pas possible d'avoir survécu..." Arrêtée par la Gestapo en mars 1944 à Avignon avec son père, son petit frère et son neveu, Ginette Kolinka est déportée à Birkenau. Elle sera seule à revenir. Aujourd'hui, elle raconte, dans toutes les classes de France, pour qu'on n'oublie jamais...

Auschwitz-Birkenau : elle sera seule à en revenir, après avoir été transférée à Bergen-Belsen, Raguhn et Theresienstadt. Dans ce convoi du printemps 1944 se trouvaient deux jeunes filles dont elle devint amie, plus tard : Simone Veil et Marceline Rosenberg, pas encore Loidan – Ivens. Aujourd'hui, à son tour, Ginette Kolinka raconte ce qu'elle a vu et connu dans les camps d'extermination. Ce à quoi elle a survécu. Les coups, la faim, le froid. La haine. Les mots. Le corps et la nudité. Les toilettes de ciment et de terre battue. La cruauté. Parfois, la fraternité. La robe que lui offrit Simone et qui la sauva. Que tous, nous sachions, non pas tout de ce qui fut à Birkenau, mais assez pour ne jamais oublier ; pour ne pas cesser d'y croire, même si Ginette Kolinka, à presque 94 ans, raconte en fermant les yeux et se demande encore et encore comment elle a pu survivre à "ça"...

Site	Emplacement	Cote
Maureilhan		940.547 KOL
Lespignan		940.547 KOL



## L'humanité en péril : Virons de bord, toute ! / Fred Vargas

Livre

[Vargas, Fred. Auteur](#)

Edité par [Flammarion. Paris](#) - 2019

« Mais bon sang, comment vais-je me sortir de cette tâche insensée ? De cette idée de m'entretenir avec vous de l'avenir du monde vivant ? Alors que je sais très bien que vous auriez préféré que je vous livre un roman policier. Il y a dix ans, j'avais publié un très court texte sur l'écologie. Et quand on m'a prévenue qu'il serait lu à l'inauguration de la COP 24, c'est alors que j'ai conçu un projet de la même eau, un peu plus long, sur l'avenir de la Terre, du monde vivant, de l'Humanité. Rien que ça. » Ce livre, qui explore l'avenir de



la planète et du monde vivant, souhaite mettre fin à la « désinformation dont nous sommes victimes » et enrayer le processus actuel.

Site	Emplacement	Cote
Maraussan		577 VAR
Maureilhan		577 VAR
Lespignan		577 VAR



## Escape game : Casting mortel / Clémence Gueidan

Livre

[Gueidan, Clémence. Auteur](#)

Édité par [Mango. Paris](#) - 2018

Saurez-vous vous évader de cette aventure ? Cela fait des semaines que vous cherchez un scoop à rapporter à votre patron quand on vous informe qu'un incident s'est produit sur l'émission de télé-réalité La star de demain ! Une candidate assassinée ? Un résultat truqué ? Un producteur malhonnête ? Dans cette aventure, vous devrez observer, manipuler et résoudre des casse-tête comme dans un vrai escape game ! Grâce à ces énigmes (alphabet crypté, labyrinthe, déduction logique, etc.), vous avancerez dans l'enquête et dans le livre pour trouver la solution en 60 minutes max ! Ce livre nécessite un accès à Internet et à un téléphone ! Qu'est-ce qu'un Escape Game ? En équipe, vous vous retrouvez enfermés dans une salle thématique. Votre objectif est de réussir à en sortir en fouillant la pièce, résolvant des énigmes et décryptant des codes, le tout en moins de 60 minutes. Sur le principe de l'escape game, voici le livre qui vous permettra d'y jouer chez vous, seul ou à plusieurs !



Site	Emplacement	Cote
Lespignan		794 GUE



## Charles Manson par lui-même / propos recueillis par Nuel Emmons

Livre

[Manson, Charles \(1934-2017\). Auteur](#)

Édité par [Séguier. Paris](#) - 2019

Tout semblait avoir été dit sur les crimes de cet été 1969 et leur commanditaire, Charles Manson, devenu l'un des pires cauchemars de l'Amérique... tout, sauf bien sûr la version du criminel. Jusqu'à ce qu'en 1979, Nuel Emmons, l'un de ses anciens compagnons de prison, lui soumette le projet d'une autobiographie où Manson se raconterait sans détour. Le résultat, écrit à la première personne, est le seul récit jamais livré par l'homme de sa furieuse existence : brut de décoffrage, dénué de tout romantisme et presque entièrement crédible. "Mec, fallait pas écrire tout ce que je t'ai raconté !", réalisa plus tard Manson. "Tu me mets à poil, carrément. Tout ce qu'a dit le procureur au monde entier, ça me faisait comme une carapace, ça me protégeait, ça m'immortalisait." Emmons avait donc vu juste en avançant dans son introduction que "le mythe de Charles Manson" ne pourrait survivre à ce livre. Ce mythe, c'est l'accumulation des chansons, des films, des livres, des pages Web qui, en l'espace de cinquante ans, ont forgé une sorte de



légende noire du leader de la "Famille". Autant de projections fantasmatiques, d'images-écrans superposées au réel, à travers lesquelles Manson — mort en 2017— court toujours. Comment l'un des plus dangereux criminels de l'histoire est-il devenu une icône sombre de la pop culture ? Qui était vraiment l'homme derrière le masque grimaçant de psychopathe ? Une partie des réponses, à n'en pas douter, se trouve dans le labyrinthe de ces pages glaçantes, longtemps confinées au silence et enfin traduites en français.

<b>Site</b>	<b>Emplacement</b>	<b>Cote</b>
Lespignan		B MAN