

# Nouveautés

## Rentrée littéraire

### Octobre 2019

#### Les quatre coins du cœur - Françoise Sagan

Comme bien des femmes de sa génération , Fanny voyait des protecteurs dans ses amants , idée disparue depuis belle lurette . Châteaux, cours , collines , ciel bleu pâle , fin d'été la Touraine déroulait ses charmes .

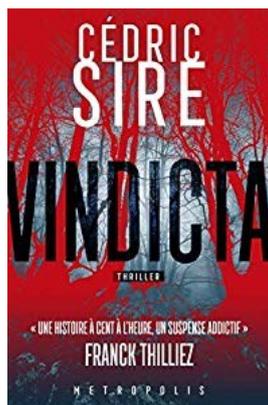
"Que la France est belle pensait Fanny ,et que mon amour est beau ."

Ludovic était derrière elle , l'avion sentait la bruyère et le seringa , survolé d'assez près pour qu'on le respire . A un moment , Fanny fut envahie d'un désir si vif , dû à un souvenir si précis de Ludovic , qu'elle se tourna vers lui , et se détourna aussitôt , sans l'avoir même touché du bout des doigts . Cet empêchement , cette impossibilité serait un de ses souvenirs les plus sensuels de sa vie amoureuse .



#### A la recherche d'Alice Love - Liane Moriarty

Alice Love tombe en faisant du sport. Lorsqu'elle se réveille, elle pense qu'elle a 29 ans, qu'elle est enceinte de son premier enfant et qu'on est en 1998. En réalité, on est en 2008, Alice a trois enfants, Madison, 10 ans, Tom, 8 ans et Olivia, 5 ans, et s'apprête à divorcer. Comment a-t-elle pu devenir cette femme autoritaire et maigrichonne (faire du sport ? elle DÉTESTE ça !) ? Pourquoi Elisabeth, sa soeur adorée, est-elle en froid avec elle ? Comment Nick, son amour de toujours, et elle en sont-ils venus à se détester ? Alice devra s'efforcer de reconstituer le puzzle de cette décennie oubliée et découvrira si son amnésie est une malédiction ou une bénédiction...



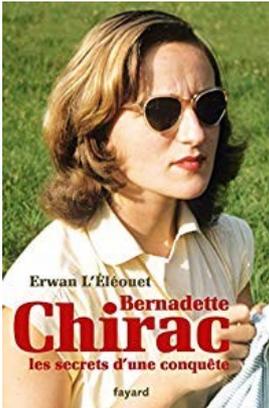
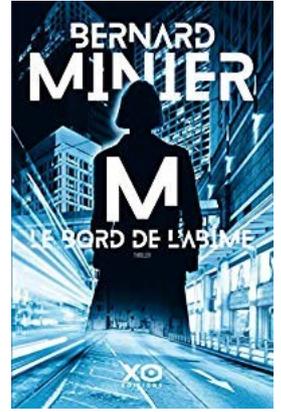
#### Vindicta - Cédric Siré

" On entre, on prend le fric, on ressort. Personne ne sera blessé. " Leur plan est sans risque. Le bijoutier ne portera pas plainte pour le vol car son argent est d'origine illégale. Damien, Élie, Audrey et Driss s'imaginent avoir trouvé la réponse miracle à tous leurs problèmes.

Fraîchement muté dans un groupe de surveillance, Olivier est loin d'imaginer que la planque qu'on lui a assignée fera de lui le témoin clé d'un cyclone meurtrier, dans le sillage d'un tueur glacial et méthodique que rien ne semble pouvoir arrêter. Des déserts du Moyen-Orient aux villes sombres et silencieuses du territoire français, quand la vindicte est en marche, plus rien ne peut vous sauver...

### M, le bord de l'abîme - Bernard Minier

Pourquoi Moïra, une jeune Française, se retrouve-t-elle à Hong Kong chez Ming, le géant chinois du numérique ? Pourquoi, dès le premier soir, est-elle abordée par la police ? Pourquoi le Centre, siège ultramoderne de Ming, cache-t-il tant de secrets ? Pourquoi Moïra se sent-elle en permanence suivie et espionnée ? Pourquoi les morts violentes se multiplient parmi les employés du Centre – assassinats, accidents, suicides ? Alors qu'elle démarre à peine sa mission, Moïra acquiert la conviction que la vérité qui l'attend au bout de la nuit sera plus effroyable que le plus terrifiant des cauchemars.

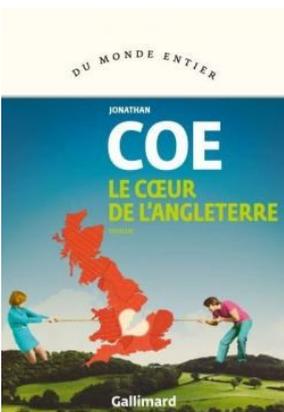
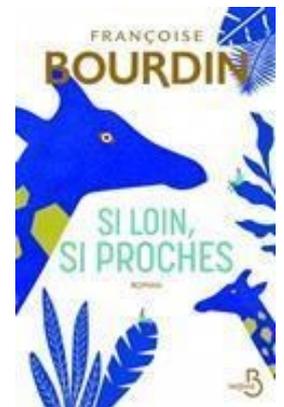


### Bernadette Chirac, les secrets d'une conquête - Erwan L'Eléouet

« Autoritaire », « démodée », « froide ». Ces mots ont été employés pour qualifier Bernadette Chirac, tout au long de sa vie et de sa carrière. Quoi qu'elle ait pu dire ou faire, le portrait qu'on tirait d'elle était toujours noir ou blanc, sans nuances. Et si tout n'avait pas été raconté ? Si l'ancienne première dame avait été, au même titre que son mari, une véritable femme politique, menant de front vie de famille et vie publique ? Si derrière le caractère séducteur et charismatique de Jacques Chirac se cachaient aussi les souffrances d'une femme blessée ? Bernadette Chirac a traversé, en conquérante, des époques où la parité n'existait pas. Sa forte personnalité s'est forgée dès l'enfance. Elle a bravé les codes de sa famille pour épouser un homme sans particule. Puis elle l'a aidé à accomplir son destin, jusqu'aux portes de l'Élysée. Elle a ensuite rattrapé sa popularité quand il risquait de la perdre, au point de devenir la première dame préférée des Français.

### Si loin, si proches - Françoise Bourdin

Lorenzo Delmonte consacre tout son temps au grand parc animalier qu'il a fondé dans le Jura. Quand un ancien camarade d'études lui propose de venir passer un mois dans la réserve de Samburu, au Kenya, Lorenzo voit là une occasion inespérée d'observer la faune sauvage dans son habitat naturel. Pour la première fois, il accepte de s'absenter et de confier la responsabilité du parc à son équipe, sous la direction de Julia, sa meilleure vétérinaire. Alors que ce grand voyage lui fait découvrir une nouvelle facette de son métier et confirme son engagement pour la protection des espèces menacées, ses sentiments pour la belle Julia s'imposent à lui. Loin des yeux, loin du cœur ? Bien au contraire : séparés par des milliers de kilomètres, ces deux êtres n'ont jamais été aussi proches...



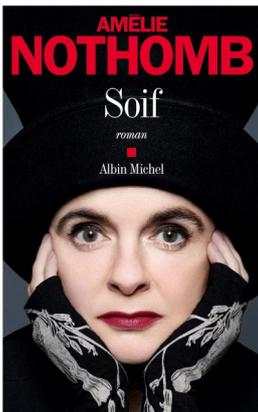
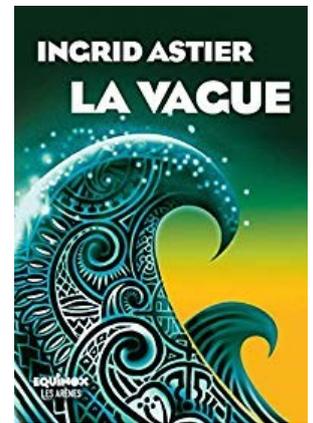
### Le cœur de l'Angleterre - Jonathan Coe

. Du premier gouvernement de coalition en Grande-Bretagne aux émeutes de Londres en 2011, de la fièvre joyeuse et collective des Jeux Olympiques de 2012 au couperet du référendum sur le Brexit, Le cœur de l'Angleterre explore avec humour et mélancolie les désillusions publiques et privées d'une nation en crise. Dans cette période trouble où les destins individuels et collectifs basculent, les membres de la famille Trotter reprennent du service. Benjamin a maintenant cinquante ans et s'engage dans une improbable carrière littéraire, sa soeur Lois voit ses anciens démons revenir la hanter, son vieux père Colin n'aspire qu'à voter en faveur d'une sortie de l'Europe et sa nièce Sophie se demande si le Brexit est une cause valable de divorce.

### La vague - Ingrid Astier

Sur la presqu'île de Tahiti, la fin de la route est le début de tous les possibles. Chacun vient y chercher l'aventure. Pour les plus téméraires, elle porte le nom de Teahupo'o, la plus belle vague du monde. La plus dangereuse aussi. Hiro est le surfeur légendaire de La Vague. Après sept ans d'absence, sa sœur Moea retrouve leur vallée luxuriante. Et Birdy, un ancien champion de surf brisé par le récif. Arrive Taj, un Hawaïen sous ice, qui pense que tout lui appartient. Mais on ne touche pas impunément au paradis.

Bienvenue en enfer.

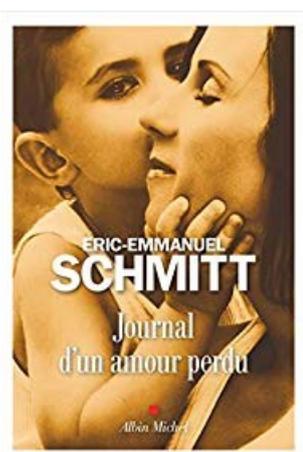
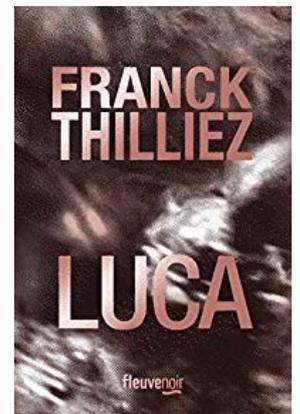


### Soif - Amélie Nothomb

"Pour éprouver la soif, il faut être vivant." Amélie Nothomb "On n'apprend des vérités si fortes qu'en ayant soif, qu'en éprouvant l'amour et en mourant : trois activités qui nécessitent un corps." Avec sa plume inimitable, Amélie Nothomb donne voix et corps à Jésus Christ, quelques heures avant la crucifixion. Elle nous fait rencontrer un Christ ô combien humain et incarné, qui monte avec résignation au sommet du Golgotha.

### Luca - Franck Thilliez

Partout, il y a la terreur. Celle d'une jeune femme dans une chambre d'hôtel sordide, ventre loué à prix d'or pour couple en mal d'enfant, et qui s'évapore comme elle était arrivée. Partout, il y a la terreur. Celle d'un corps mutilé qui gît au fond d'une fosse creusée dans la forêt. Partout, il y a la terreur. Celle d'un homme qui connaît le jour et l'heure de sa mort. Et puis il y a une lettre, comme un manifeste, et qui annonce le pire. S'engage alors, pour l'équipe du commandant Sharko, une sinistre course contre la montre. C'était écrit : l'enfer ne fait que commencer.



### Journal d'un amour perdu - Eric-Emmanuel Schmitt

« Maman est morte ce matin et c'est la première fois qu'elle me fait de la peine. » Pendant deux ans, Eric-Emmanuel Schmitt tente d'apprivoiser l'inacceptable : la disparition de la femme qui l'a mis au monde. Ces pages racontent son « devoir de bonheur » : une longue lutte, acharnée et difficile, contre le chagrin. Demeurer inconsolable trahirait sa mère, tant cette femme lumineuse et tendre lui a donné le goût de la vie, la passion des arts, le sens de l'humour, le culte de la joie. Ce texte explore le présent d'une détresse tout autant que le passé d'un bonheur, tandis que s'élabore la recomposition d'un homme mûr qui n'est plus « l'enfant de personne ». Éric-Emmanuel Schmitt atteint ici, comme dans La nuit de feu, à l'universel à force de vérité personnelle et intime dans le deuil d'un amour. Il parvient à transformer une expérience de la mort en une splendide leçon de vie.

## Désordre - Leslie Kaplan

Il était une fois, aujourd'hui, dans notre pays : « Il y eut ce printemps-là une série de crimes particuliers. Ceux qui les commettaient étaient des exploités de toutes sortes, employés, salariés, ouvriers agricoles, domestiques, misérables divers, et ceux qui étaient assassinés étaient des patrons, des gens pour qui il n'y a qu'à... étudier, faire un effort, traverser la rue, etc. »

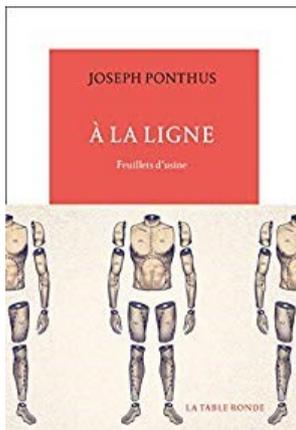
Ce petit livre est issu d'un mouvement de colère et d'indignation. Et d'un constat : le monde marche sur la tête. Il y a un mensonge sur l'origine de la violence. La violence vient d'abord d'en haut, pas d'en bas. De ceux qui possèdent le pouvoir, l'argent, l'éducation, etc., et qui se comportent comme des privilégiés. Elle ne vient pas des opprimés, des exploités, qui cherchent à défendre ou à élargir de maigres acquis en usant de moyens parfaitement légaux et inscrits dans la Déclaration universelle des droits de l'homme et du citoyen, comme le droit de manifester. C'est drôle, inquiétant et cruel. C'est une farce sanglante qui rappelle certains textes de Voltaire ou de Dostoïevski.

Leslie Kaplan

Désordre

ÇA SUFFIT  
LA CONNERIE!

P.O.L.



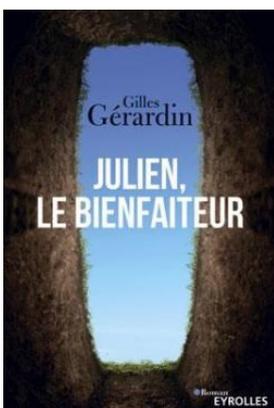
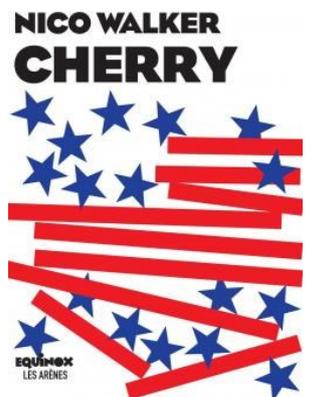
## À la ligne - Joseph Ponthus

C'est l'histoire d'un ouvrier intérimaire qui embauche dans les conserveries de poissons et les abattoirs bretons. Jour après jour, il inventorie avec une infinie précision les gestes du travail à la ligne, le bruit, la fatigue, les rêves confisqués dans la répétition de rituels épuisants, la souffrance du corps. Ce qui le sauve, c'est qu'il a eu une autre vie. Il connaît les auteurs latins, il a vibré avec Dumas, il sait les poèmes d'Apollinaire et les chansons de Trenet. C'est sa victoire provisoire contre tout ce qui fait mal, tout ce qui aliène. Et, en allant à la ligne, on trouvera dans les blancs du texte la femme aimée, le bonheur dominical, le chien Pok Pok, l'odeur de la mer. Par la magie d'une écriture tour à tour distanciée, coléreuse, drôle, fraternelle, la vie ouvrière devient une odyssee où Ulysse combat des carcasses de bœufs et des tonnes de boulots comme autant de cyclopes.

## Cherry - Nico Walker

Il a tout de suite aimé Emily. Jamais il n'a ressenti cela avec une autre. Quand il croit l'avoir perdue, il s'engage dans l'armée.

En Irak, il découvre la guerre absurde, un jeu vidéo qu'il faut oublier à coup d'anesthésiants et de You porn, gavé de testostérone. Il connaît le chagrin de la guerre, qui dure bien après le retour. Emily l'a attendu et la vague d'opioïde qui balaie le Midwest les emporte. Il leur faut de l'argent, toujours plus d'argent. Il devient braqueur de banque.

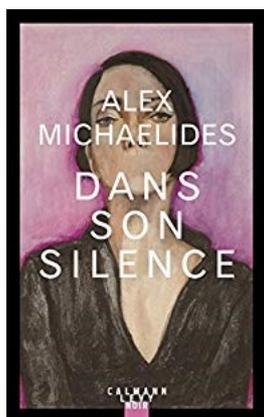


## Julien, le bienfaiteur - Gilles Gérardin

Julien, la quarantaine, marié, père de famille, est au chômage depuis plus d'un an. Au fil des jours, l'espoir de retrouver un emploi s'amenuise et le trou de ses dettes se creuse. Prenant conscience de l'inutilité de son existence, il décide d'y mettre fin. Mais au moment de passer à l'acte, il découvre que les assurances indemnisent beaucoup mieux le décès accidentel qu'un banal suicide. Julien entreprend donc d'organiser sa mort « accidentelle ». Ne reste plus qu'à régler quelques petits détails, le choix du cimetière et celui du moyen le plus efficace de passer de vie à trépas. Plus les préparatifs avancent, plus l'échéance fatale se rapproche, plus Julien hésite. Il n'est pas si facile de se résoudre à sa propre mort. La nouvelle de son généreux sacrifice s'ébruite. L'entourage se ligue alors pour l'aider à accomplir le destin exemplaire qu'il s'est choisi : devenir « le Bienfaiteur », ce héros des temps modernes prêt à offrir sa vie pour sauver sa famille.

### Quand nos souvenirs viendront danser - Virginie Grimaldi

"Lorsque nous avons emménagé impasse des Colibris, nous avions vingt ans, ça sentait la peinture fraîche et les projets, nous nous prêtions main-forte entre voisins en traversant les jardins non clôturés. Soixante-trois ans plus tard, les haies ont poussé, nos souvenirs sont accrochés aux murs et nous ne nous adressons la parole qu'en cas de nécessité absolue. Nous ne sommes plus que six: Anatole, Joséphine, Marius, Rosalie, Gustave et moi, Marceline. Quand le maire annonce qu'il va raser l'impasse - nos maisons, nos souvenirs, nos vies -, nous oublions le passé pour nous allier et nous battre. Tous les coups sont permis: nous n'avons plus rien à perdre, et c'est plus excitant qu'une sieste devant Motus." À travers le récit de leur combat et une plongée dans ses souvenirs, Marceline livre une magnifique histoire d'amour, les secrets de toute une famille et la force des liens qui tissent une amitié.

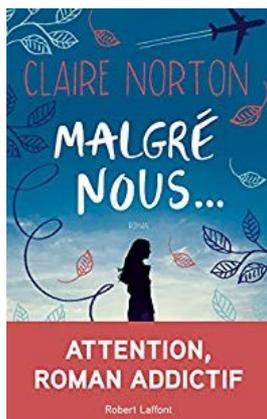


### Dans son silence - Alex Michaelides

Alice, jeune peintre britannique en vogue, vit dans une superbe maison près de Londres avec Gabriel, photographe de mode. Quand elle est retrouvée chez elle, hagarde et recouverte de sang devant son mari, assassiné, la presse s'enflamme. Aussitôt arrêtée, Alice ne prononce plus jamais le moindre mot, même au tribunal. Elle est jugée mentalement irresponsable et envoyée dans une clinique psychiatrique. Six ans plus tard, le docteur Theo Faber, ambitieux psychothérapeute, n'a qu'une obsession : parvenir à faire reparler Alice. Quand une place se libère dans la clinique où elle est internée, il réussit à s'y faire embaucher, et entame avec elle une série de face-à-face glaçants dans l'espoir de lui extirper un mot. Et alors qu'il commence à perdre espoir, Alice s'anime soudain. Mais sa réaction est tout sauf ce à quoi il s'attendait...

### La cerise sur le gâteau - Aurélie Valognes

La vie est mal faite : à 35 ans, on n'a le temps de rien, à 65, on a du temps, mais encore faut-il savoir quoi en faire... Bernard et Brigitte, couple solide depuis 37 ans, en savent quelque chose. Depuis qu'elle a cessé de travailler, Brigitte profite de sa liberté retrouvée et de ses petits-enfants. Pour elle, ce n'est que du bonheur. Jusqu'au drame : la retraite de son mari ! Car, pour Bernard, troquer ses costumes contre des pantoufles, hors de question. Cet hyperactif bougon ne voit vraiment pas de quoi se réjouir. Prêt à tout pour trouver un nouveau sens à sa vie, il en fait voir de toutes les couleurs à son entourage ! Ajoutez à cela des enfants au bord de la crise de nerfs, des petits-enfants infatigables, et surtout des voisins insupportables qui leur polluent le quotidien... Et si la retraite n'était pas un long fleuve tranquille ?

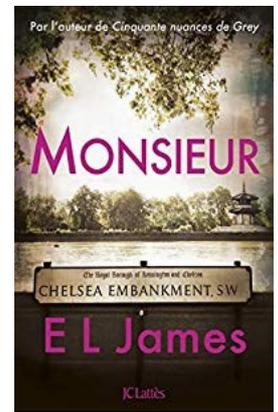


### Malgré nous... - Claire Norton

1988. Après avoir survécu à un terrible incendie en colonie de vacances, Théo, Maxime et Julien, 13 ans, se jurent une amitié indéfectible. Le premier juin 2009, le vol Rio-Paris s'écrase dans l'Atlantique. Parmi les passagers, Marine, l'épouse de Théo et la mère de leur fille Julie. Malgré la présence fidèle de Maxime et Julien, le jeune père de famille s'effondre. Très vite pourtant, des éléments troublants laissent planer un doute autour de la disparition de Marine. La jeune femme ne serait peut être pas montée à bord de l'avion. Est-elle toujours vivante ? Pourquoi Théo reste-t-il sans nouvelles ? Faut-il toujours faire confiance à ceux que l'on aime ?

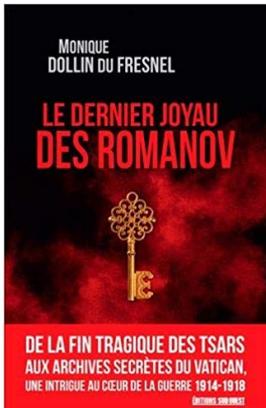
### Monsieur - E.L. James

Londres, 2019. Le séduisant Maxim Trevelyan a toujours mené une vie facile. Riche aristocrate, il n'a jamais travaillé et a rarement dormi seul. Et lorsque la tragédie frappe, son existence est bouleversée. Maxim hérite du titre, de la fortune et des domaines familiaux, avec toutes les responsabilités que cela implique. Un rôle auquel il n'est pas préparé. Mais son plus grand défi est de lutter contre son irrésistible attirance pour une jeune femme au passé trouble, dénuée de tout, qui vient d'arriver en Angleterre. Fasciné par cette mystérieuse musicienne, aussi discrète que belle, Maxim voit son désir se transformer en amour ; un sentiment qui lui est encore inconnu. Qui est vraiment Alessia Demachi ? Maxim peut-il la protéger du péril qui la menace ? Et comment réagira-t-elle, lorsqu'elle découvrira que lui aussi cache des secrets ?



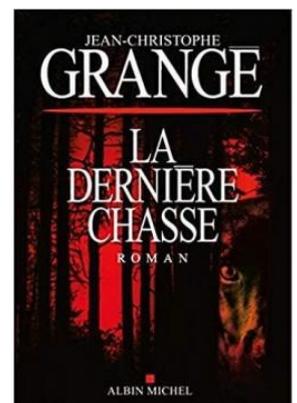
### Le dernier joyau des Romanov - Monique Dollin du Fresnel

En juin 1914, le lieutenant russe Dimitri Malkine est chargé de se rendre à Paris pour une mission diplomatique. La tsarine mère en profite pour lui demander secrètement de remettre à Londres un superbe bijou à sa soeur, la reine Alexandra. Dimitri s'acquitte de sa tâche, mais n'est pas au bout de ses peines... La reine Alexandra souhaite à son tour faire un présent à sa sœur : un oeuf de Fabergé unique, muni d'une serrure et dont le contenu reste énigmatique. Avant même que le lieutenant puisse emprunter le chemin du retour à Saint-Pétersbourg, il se trouve entraîné bien malgré lui dans ce qui deviendra l'un des conflits les plus sanglants de l'histoire de l'humanité. Il faudra alors attendre plus de soixante-dix ans pour que Camille, généalogiste successorale bordelaise, plonge dans cette histoire pour le compte de sa cliente, Madame de Limeuil. Ses recherches la conduisent de Bordeaux au cœur de la Gascogne, des Archives secrètes du Vatican à Cracovie, mais le mystère reste entier. Qu'est-il arrivé à Dimitri Malkine ? Où est passé cet œuf de Fabergé à la valeur inestimable ? Enfin, pourquoi a-t-elle l'impression qu'on s'en prend à tous les témoins de l'affaire ?



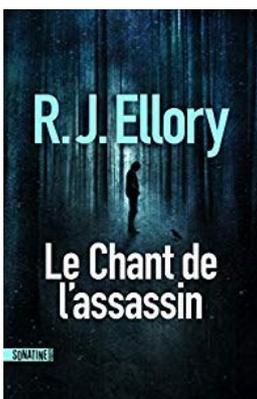
### La dernière chasse - Jean-Christophe Grangé

Le corps de Jürgen von Geyersberg, riche héritier de Souabe, est retrouvé décapité et castré. Saisi de l'affaire, le commandant Pierre Niémas et Ivana Bogdanovic, électron libre de la PJ, remontant la piste de la Pirsch, une chasse mystérieuse, multiplient les rencontres étranges qui les conduisent jusqu'aux Chasseurs noirs, un bataillon de criminels enrôlés par Himmler pour traquer les Juifs.



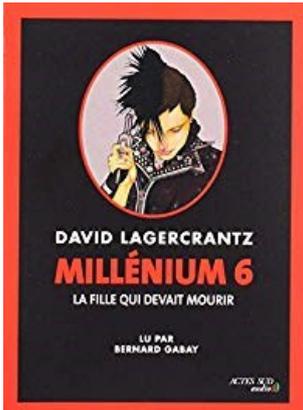
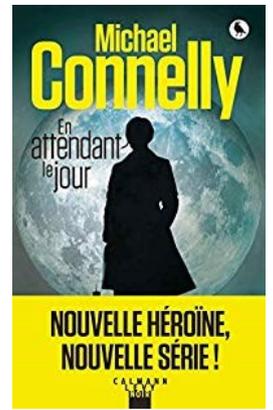
### Le chant de l'assassin - R.J. Ellory

1972. Condamné pour meurtre, derrière les barreaux depuis plus de vingt ans, Evan Riggs n'a jamais connu sa fille, Sarah, confiée dès sa naissance à une famille adoptive. Le jour où son compagnon de cellule, Henry Quinn, un jeune musicien, sort de prison, il lui demande de la retrouver pour lui donner une lettre. Lorsqu'Henry arrive à Calvary, au Texas, le frère de Riggs, shérif de la ville, lui affirme que la jeune femme a quitté la région depuis longtemps, et que personne ne sait ce qu'elle est devenue. Mais Henry s'entête. Il a fait une promesse, il ira jusqu'au bout. Il ignore qu'en réveillant ainsi les fantômes du passé, il va découvrir un secret que les habitants de Calvary sont prêts à tout pour ne pas voir divulguer.



### En attendant le jour - Michael Connelly

Reléguée au quart de nuit du commissariat d'Hollywood, l'inspectrice Renée Ballard se lance dans des enquêtes qu'elle n'a pas le droit de mener à leur terme. Le règlement l'oblige en effet à les confier aux inspecteurs de jour dès la fin de son service. Mais, une nuit, elle tombe sur deux affaires qu'elle refuse d'abandonner : le tabassage d'un prostitué laissé pour mort dans un parking, et le meurtre d'une jeune femme lors d'une fusillade dans un night-club. En violation de toutes les règles et contre les désirs mêmes de son coéquipier, elle décide de travailler les deux dossiers de jour tout en honorant ses quarts de nuit. L'épuisement la gagne, ses démons la rattrapent et la hiérarchie s'acharne, mais Renée Ballard n'est pas du genre à se laisser marcher sur les pieds.

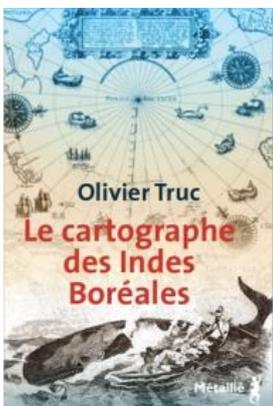


### Millenium VI : la fille qui devait mourir - David Lagercrantz

À Stockholm, un SDF est retrouvé mort dans un parc du centre-ville certains de ses doigts et orteils amputés. Dans les semaines précédant sa mort, on l'avait entendu divaguer au sujet de Johannes Forsell, le ministre de la Défense suédois. S'agissait-il des délires d'un déséquilibré ou y avait-il un véritable lien entre ces deux hommes ? Michael Blomqvist a besoin de l'aide de Lisbeth Salander. Mais cette dernière se trouve à Moscou, où elle a l'intention de régler ses comptes avec sa soeur Camilla.

### Une rencontre au bord de l'eau - Jenny Colgan

La suite des aventures de Flora et des habitants sur l'île de Mure, qui, bousculés dans leur quotidien bien tranquille, ouvrent leur horizon culturel ! Flora MacKenzie a troqué sa vie londonienne pour ouvrir un charmant café au bord de l'eau sur l'île écossaise de Mure, où elle a retrouvé sa famille. Elle vit désormais avec Joel, son ancien patron au caractère bien trempé. Mais Flora va découvrir que la vie lui réserve de nouvelles surprises, comme ces baleines qui s'approchent de la plage. Est-ce un bon ou un mauvais présage ? Avec Lorna, sa meilleure amie institutrice sur l'île, elles vont au même moment découvrir l'histoire de Saïf, un médecin réfugié, qui va bouleverser les habitudes des habitants de la petite île.



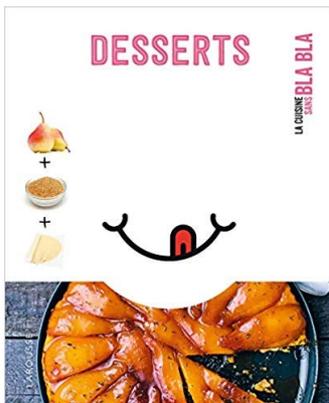
### Le cartographe des Indes Boréales

Stockholm, 1628. Alors que le magnifique Vasa s'enfonce dans les eaux sombres du Mälaren, Izko est témoin d'une scène étrange : un homme est tué, une femme en fuite met au monde un enfant. Elle fait un geste. Malédiction ou prémonition ? Comme tous les jeunes Basques, Izko rêvait de chasse à la baleine dans les eaux glacées des confins du monde sur les pas de son père, un harponneur de légende. Mais une force mystérieuse a changé le cours de son destin, le vouant au service de Dieu et du roi : il sera espion de Richelieu. Après avoir étudié la cartographie à Lisbonne et Stockholm, Izko part explorer les Indes boréales, où les Suédois espèrent trouver des mines d'argent pour financer leurs guerres tandis que des prêtres fanatiques convertissent les Lapons par la force. Tenu par un terrible chantage, Izko devra frôler mille morts, endurer cent cachots pour conjurer le sort et trouver sa liberté, aux côtés des Lapons fiers et rebelles et d'une femme qui l'a toujours aimé. Un extraordinaire roman d'aventures, porté par un héros courageux, dans l'Europe tourmentée des guerres de religion et de l'Inquisition. On embarque sans hésiter pour le Grand Nord du monde.

## Du côté des documentaires...

### Je tricote pour bébé ; 86 modèles basiques et chic

Quel bonheur de tricoter pour un nouveau-né... Petits chaussons, jolies brassières, tendres bonnets, manteaux, robes, gilets, couvertures, coussins, doudous, vous trouverez dans ce livre plus de 80 modèles à réaliser. Des idées délicates et raffinées qui feront de ravissants cadeaux de naissance. Des créations pleines de charme et de douceur pour le bien-être des enfants et pour faire plaisir à leur maman.

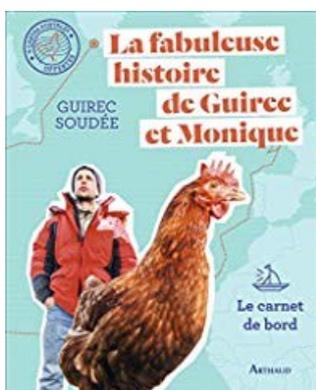
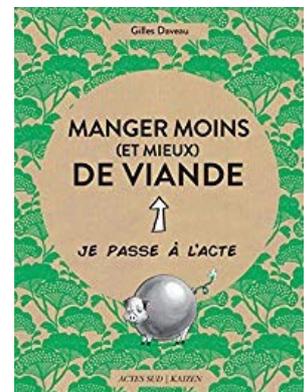


### Desserts, la cuisine sans blabla

Parce que nos vies trépidantes ne nous permettent pas de perdre du temps en cuisine, nous vous offrons 65 recettes, à saisir en un clin d'œil ! Vous avez envie de cuisiner mais pas le temps de déchiffrer 25 lignes de recettes ? Vous voulez bien acheter des crozets, mais n'avez aucune idée de ce à quoi cela peut bien ressembler ? Vous appréciez déguster de bons petits plats légers, mais l'idée de passer plus de 30 minutes en cuisine vous refroidit à chaque fois ? Découvrez donc vite 65 recettes instinctives à comprendre et très faciles à préparer, pour vous régaler au quotidien sans culpabiliser ! Ici vous ne trouverez que l'essentiel : additionnez les + et suivez les flèches ; aussi sûr que 1 + 1 font 2, ces 65 recettes et vous allez faire des merveilles !

### Manger moins (et mieux) de viande - Gilles Daviau

En nous aidant à identifier quel type de "mangeur" on est, ce livre nous emmène hors des sentiers battus du jugement sans appel et de la mauvaise conscience généralisée, et nous entraîne dans un passage à l'acte personnalisé et libérateur. Où le "moins" se transforme en "plus" : plus de saveurs, de couleurs et de nutriments. Et où le "mieux" permet enfin de rendre sa noblesse à un aliment "de choix", issu du vivant : la viande.



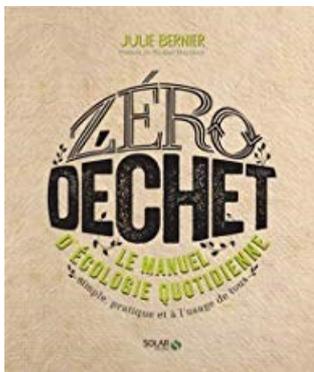
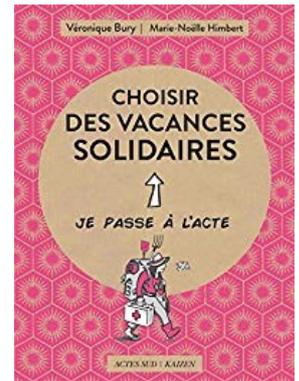
### La fabuleuse histoire de Guirec et Monique - Guirec Soudée

Parcourir les mers du monde avec une poule rousse comme membre d'équipage, voici la fabuleuse histoire de Guirec ! En 2013, à seulement 21 ans à bord d'un petit voilier en acier acheté avec ses économies durement gagnées en Australie, ce Breton entame la traversée de l'Atlantique. Première étape d'une épopée très médiatisée qui ne cesse de faire le buzz sur les réseaux sociaux. Après un hivernage de cent trente jours dans les glaces du Groenland, il devient à 24 ans le plus jeune navigateur à franchir le passage du Nord-Ouest dans l'océan Arctique. Guirec qui a arrêté l'école avant le bac est désormais un marin chevronné qui a traversé le Pacifique du nord au sud, affronté les soixantièmes stridents du mythique cap Horn et frôlé la mort face aux icebergs d'Antarctique ! De galère en victoire, cet aventurier ne se départit jamais de sa bonne humeur et retranscrit dans ce journal de bord tous ses souvenirs, ses joies et ses doutes. Avec sa soif d'aventure inépuisable et assez d'énergie pour déplacer les océans, Guirec et Monique - qui est loin d'être une poule mouillée - forment un duo détonant et attachant.

## Du côté des documentaires...

### Choisir des vacances solidaires - Véronique Bury & Marie-Noëlle Himbert

Vous avez envie de profiter de vos congés pour vous engager, être solidaire et aider autour de vous, mais voilà, vous ne savez pas quoi faire. Encore moins par où commencer. Pas d'inquiétude. Cet ouvrage est pour vous. Il existe en effet mille et une façons d'être solidaire aujourd'hui ; en partant à l'étranger, comme en restant chez soi ; que l'on veuille agir seul ou avec des amis, ou même en famille, avec des enfants ou des adolescents. Séjour humanitaire, congé solidaire, missions d'éco-volontariat, «woofing», chantiers participatifs, accueil d'enfants à son domicile, accompagnement de personnes isolées, jusqu'au montage de son propre projet : les auteurs vous dévoilent peu à peu la palette de solutions qui s'offre à vous, vous interrogent sur vos motivations profondes et vous révèlent vos capacités, afin de vous aider à vous lancer.



### Zéro Déchet, le manuel d'écologie quotidienne simple - Julie Bernier

Le manuel d'écologie quotidienne simple, pratique et à l'usage de tous ! De notre consommation, en passant par l'alimentation, l'hygiène, nos loisirs, l'école et le bureau, pour une action individuelle responsable et engagée vers le collectif ! Zéro déchet est une priorité pour l'avenir de notre planète ! En plus de préserver les ressources, cette démarche éco citoyenne nous permet d'améliorer notre quotidien, d'avoir plus de temps pour nous, de faire des économies et de veiller à notre santé et à l'avenir de nos enfants ! Ce manuel d'écologie quotidienne est là pour nous accompagner dans ce processus, en nous attaquant ensemble à la source du problème : le gaspillage et les déchets qu'il génère. Des petits pas quotidiens pour un grand bond vers le zéro déchet. Le meilleur déchet est celui qui ne se fabrique pas, nous pouvons intervenir à notre mesure !