

Extract of Médiathèque Jacques BAUMEL

<https://www.mediatheque-rueilmalmaison.fr/Sciences-Techniques-165>

# Sciences, Techniques

- Archives - Les infos Renoir - Entrée en "Seine" - Documentaires -

Publication date: jeudi 1er avril 2004

## **Description:**

Liste des dernières nouveautés 2003, bibliothèque-annexe de Rueil-sur-Seine, thème "Documentaires / Sciences, Techniques".

---

**Copyright © Médiathèque Jacques BAUMEL - Tous droits réservés**

---

**Liste des dernières nouveautés 2003, bibliothèque-annexe de Rueil-sur-Seine, thème "Documentaires / Sciences, Techniques".**

**Les Régimes**

Hervé ROBERT

Solar (Réponses à 100 questions)

**613.2 ROB**

Donne pour objectif de susciter une réflexion sur les origines de la prise de poids. Présente une revue critique des méthodes d'amaigrissement existantes et propose quelques clés essentielles pour maigrir et éviter les erreurs classiques qui entravent la perte de poids.

**Le Guide de la diététique et de la santé**

Andrew WEIL

Lattès (L'Ame et le corps)

**613.2 WEI**

Un guide pour une alimentation saine et savoureuse qui propose de : comprendre les fondements de la nutrition (lipides, protéines, glucides, minéraux et vitamines), connaître les risques du dernier régime miracle, lire correctement les étiquettes des produits alimentaires.

**50 exercices contre le stress**

Jean-Christophe BERLIN

Flammarion (50 exercices)

**613.7 BER**

Des exercices de difficulté croissante pour se détendre et se relaxer présentés étape par étape.

**Yoga anti stress**

Ina TOWNSEND

Marabout (Marabout)

**613.704 6 TOW**

Des conseils et des mouvements pour relâcher les points de tension de son corps ainsi que des exercices de méditation pour apaiser l'esprit, avec un zeste de philosophie venue d'ailleurs

**Homéo bébé**

Thierry JOLY

Hachette (homéoguide)

**615.532 JOL**

Grâce à son action rapide mais douce, l'homéopathie est bien adaptée aux enfants. Maladies infantiles ou petits troubles de la vie quotidienne, le docteur Joly donne la solution appropriée.

**Guide des urgences familiales**

René GENTILS

Solar

**616.02 GEN**

Dictionnaire complet dont le classement alphabétique permet un accès facile à l'information. Présente également des situations d'urgence avec des indications précises de la conduite à tenir et de nombreuses informations touchant

à la prévention.

### **Bien vivre son asthme**

Masson

#### **616.2 BIE**

Afin de mieux connaître la maladie et apprendre à la gérer au quotidien, cet ouvrage complète l'information donnée par votre médecin en répondant de façon claire et précise à vos interrogations et à celles de votre entourage. Fait la synthèse des connaissances scientifiques les plus récentes et est le fruit de l'expérience acquise auprès des patients.

### **Et si ça venait du ventre ?**

Pierre PALLARDY

Laffont

#### **616.3 PAL**

P. Pallardy analyse les relations entre le ventre et les troubles fonctionnels en se basant sur son expérience personnelle et professionnelle. Il propose des méthodes pour améliorer son hygiène de vie et la santé de son ventre.

### **Petit ou grand anxieux ?**

Alain BRACONNIER

O. Jacob

#### **616.852 BRA**

Explore la complexité du caractère anxieux, les petits comme les grands anxieux, les extravertis comme les introvertis. Montre comment cet affect se présente comme une sorte de défi, toute la vie durant.

### **Ne sois pas triste mon enfant**

Stéphane CLERGET

Marabout (Marabout)

#### **616.852 CLE**

La dépression de l'enfant se soigne bien, sans recours à des médicaments, pour peu qu'on sache la diagnostiquer. Ce livre a pour but d'informer clairement les parents sur les mécanismes et les symptômes de cette dépression.

### **Guérir le stress, l'anxiété et la dépression**

David SERVAN-SCHREIBER

Laffont (Réponses)

#### **616.852 SER**

Présentation de nouvelles méthodes permettant de guérir stress, anxiété et dépression sans médicaments ni psychothérapie : désensibilisation par les mouvements oculaires, régularisation du rythme cardiaque par bio-feedback, la synchronisation des horloges biologiques par les simulateurs d'aube, rôle bénéfique de l'exercice physique ou des acides gras "oméga-3".

### **Anorexie : ados au régime, ados en danger ?**

Alain MEUNIER

Platypus press

#### **616.852 6 MEU**

Alain Meunier, spécialiste du comportement des adolescents, cherche à donner aux familles la possibilité de repérer les premiers signes de l'anorexie et de s'engager sur la voie de la guérison.

### **Répondre à vos questions sur la dyslexie**

Annie DUMONT

Solar

### **616.855 DUM**

Pour permettre de mieux connaître et comprendre ce trouble qui peut être gênant au moment de l'apprentissage de la lecture, au cours de la scolarité et bien au-delà... et pour aider les parents et les professionnels de l'enfance à aider plus efficacement les enfants concernés.

### **Revivre après un choc**

Aurore SABOURAUD-SEGUIN

O. Jacob (Guide pour s'aider soi-même)

### **616.891 SAB**

Pour tous ceux qui ont été victimes, ou témoins, d'une catastrophe naturelle, d'un accident, d'une agression, d'une prise d'otages, de violences sexuelles..., la psychiatre A. Sabouraud-Séguin propose des témoignages, des explications, des conseils et des exercices pratiques, afin d'apprendre à revivre normalement.

### **Les Allergies**

Sigrid FLADE

Vigot (Santé & bien être)

### **616.97 FLA**

Rhume des foins, asthme et autres allergies sont de plus en plus communes. Grâce à la médecine naturelle, des méthodes simples sont ici proposées pour se soigner.

### **Ma grossesse, mon enfant**

René FRYDMAN

Odile Jacob

### **618.2 FRY**

Deux grands spécialistes vous accompagnent au long de votre grossesse et pendant la première année de votre enfant. Pour vivre sereinement vos débuts dans la vie de maman.

### **Pipi au lit, ça se soigne**

Michel CYMES

Jacob-Duvernet (Guide France info)

### **618.928 49 CYM**

Pour mieux comprendre l'énurésie, ses causes et ses traitements.

### **Le Drame du Titanic**

Philippe MASSON

Tallandier (Documents d'histoire)

### **623.824 MAS**

Le 15 avril 1912, le Titanic, le plus grand et le plus luxueux paquebot du monde, réputé insubmersible, sombre dans l'Atlantique Nord après avoir heurté un iceberg. Un spécialiste de l'histoire de la marine s'est penché sur cette catastrophe.

### **Jardiner cool**

Tobias GOLD

Ulmer

### **635 GOL**

Un livre pratique destiné aux débutants qui aiment le jardin mais qui n'ont pas que ça à faire. Des idées simples d'aménagement, des plantes faciles d'entretien, et le savoir-faire pour entretenir.

### **Un Jardin en ville**

Pierre-Alexandre RISSER

Solar

#### **635 RIS**

Après la découverte des lieux et l'analyse des contraintes naturelles, vous pourrez définir précisément vos envies et vos besoins et passer du désir à la réalité, tout en disposant de tous les conseils nécessaires à l'entretien de votre jardin. Des listes de végétaux adaptés à chaque situation, des recommandations de matériaux vous donneront les clés de la réussite.

### **Cuisine à la vapeur**

Isabelle BRANCO

Hachette (Cuisine nomade)

#### **641.5 BRA**

Paupiettes de veau farcies au jambon, terrine de merlan au brocoli, papillote de banane, asperges sauce à l'orange, raie aux câpres, etc.

### **Cuisine à la cocotte**

Isabelle BRANCO

Hachette (Cuisine nomade)

#### **641.5 BRA**

Boeuf bourguignon, lapin à la moutarde, ratatouille, blanquette de poisson, etc.

### **La Cuisine traditionnelle**

Atlas (Les Bonnes saveurs)

#### **641.5 CUI**

Réunit 150 recettes des terroirs de France avec pour chacune : ingrédients, temps de préparation, variantes, tours de main, temps de cuisson, coût.

### **Les Gratins de Christophe**

Christophe FELDER

Minerva

#### **641.5 FEL**

80 recettes simples à réaliser, pour des gratins salés ou sucrés, aux légumes ou aux fruits.

### **Crêpes, pancakes, blinis**

Camille LE FOLL

Marabout (Côté cuisine)

#### **641.5 LEF**

Des recettes savoureuses et originales mêlant toutes sortes de traditions, bretonnes, russes ou anglo-saxonnes, pour faire sauter les crêpes !

### **Menus vitesse : 54 recettes rapides**

Filipacchi (Elle à table)

#### **641.5 MEN**

54 recettes permettent de préparer un repas savoureux et complet, entrée, plat, dessert, en moins de 30 minutes.

### **Le Régime à la carte**

Elsa de LA MAZIERES

Marabout

### **641.563 LAM**

Propose 91 jours de menus complets adaptés aux aliments de l'automne et de l'hiver, sous forme de calendrier et suivant un programme quotidien, des courses jusqu'à la table. 300 recettes pour des repas de moins de 1.500 calories.

### **Poissons et crustacés**

Kathrin GRITSCHNEDER

Solar (Horizons gourmands)

### **641.692 GRI**

En soupe, en salade, grillés ou mijotés, tous les produits de la mer se retrouvent dans ces recettes qui concilient plaisir et bien-être, pour tous les jours ou pour les grandes occasions. Avec des explications détaillées et des conseils pour maîtriser les gestes techniques.

### **Cuisine au grill**

Bruno BALLUREAU

Flammarion

### **641.76 BAL**

Pour découvrir une cuisine originale au grill, sur braises ou sur pierrade, à réaliser toute l'année en intérieur comme en extérieur, cet ouvrage propose des recettes d'entrées, de légumes, de viandes, de poissons et de desserts qui sortent des sentiers battus et satisfont la gourmandise de chacun tout en permettant de garder la ligne.

### **Sauces**

Cornelia ADAM

Hachette (Petits pratiques)

### **641.81 ADA**

Des idées pour accompagner tous les plats : des sauces salées aux sauces sucrées.

### **Entrées**

Edelgard PRINZ-KORTE

Solar (Horizons gourmands)

### **641.812 PRI**

Des entrées du monde entier, à base de légumes, de viandes, de poissons ou de fruits de mer : légumes marinés au romarin, enchiladas au jambon et aux légumes, blinis au saumon fumé.

### **Confitures et compotes de Sophie**

Sophie DUDEMAINE

Minerva

### **641.85 DUD**

Présente 80 recettes, simples et faciles à réaliser, de confitures et compotes. Avec des conseils sur le choix des fruits, la mise en pot et la conservation.

### **Gâteaux de mamie**

Marabout

### **641.86 GAT**

Ces recettes de gâteaux très simples permettent de retrouver les saveurs de l'enfance : madeleines, langues de chat, financiers, charlottes, clafoutis.

### **Comment créer votre entreprise ?**

Miren LARTIGUE

Studyrama (Guides J)

### **658.11 LAR**

Quel que soit le profil du futur entrepreneur, présente toutes les étapes d'une création réussie : la définition du projet, l'étude de marché, le dossier financier, le choix du statut juridique, le financement, le démarrage de l'activité. Fournit les coordonnées des organismes d'aide et de conseil à la création d'entreprise.

### **Tests d'entreprise**

Gilles AZZOPARDI

Marabout

### **658.311 AZZ**

Propose de découvrir les tests de recrutement et en déjouer les pièges.

### **Le Recrutement dans tous ses états**

Alain GAVAND

IPM

### **658.311 GAV**

Présentation des techniques de recrutement et de leur symbolique. Sont mis en avant les enjeux de la recherche de compétences pour l'entreprise et les dangers d'un recrutement uniformisé non respectueux des différences des candidats.

### **Le Guide du coaching**

John WHITMORE

Maxima

### **658.314 WHI**

Permet de mettre en pratique, dans sa vie professionnelle et personnelle, les conseils pour progresser et faire progresser ceux qui travaillent avec nous au moyen du coaching, moyen considéré comme le plus efficace pour améliorer individuellement ses performances professionnelles.

### **Maîtriser le marketing**

Mango (101 trucs et conseils)

### **658.8 MAI**

Des conseils pratiques qui vous indiquent comment conquérir de nouveaux clients, créer et développer une image forte et optimiser une campagne publicitaire grâce aux outils du marketing.

### **Brico facile**

#### **Sélection du Reader's Digest**

Des conseils précis accompagnés d'illustrations permettent, étape par étape, de tout faire à la maison : peindre, coller du papier-peint, poser du parquet ou du carrelage, réparer sa toiture.

### **Bien décorer et aménager votre maison**

Hélène CAURE

Solar

### **684 CAU**

Véritable encyclopédie pour rénover, aménager, embellir toutes les pièces de la maison : renseignements pratiques, conseils de professionnels, idées de décoration, pièges à éviter, état des lieux pièce par pièce, conseils pour améliorer le confort et organiser l'espace.

### **Refaire sa cuisine**

Julian CASSELL

Marabout (Côté brico)

### **690 CAS**

40 étapes décomposées pas à pas, avec une présentation des grands principes de construction, de la conception, de l'installation proprement dite et de la rénovation, pour réaliser une cuisine.

### **Refaire sa salle de bains**

Julian CASSELL

Marabout (Côté brico)

### **690 CAS**

40 étapes pour aborder la réalisation d'une salle de bains : installation de lavabos, baignoires et douches, pose de céramiques... et des conseils pour résoudre les problèmes courants : remplacer joints et robinets, déboucher les toilettes, poser de la frissette.