

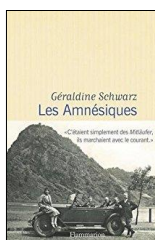
Novembre
2017

Comité lecture adulte



Bibliothèque
Départementale de la
Mayenne

DOCUMENTAIRES

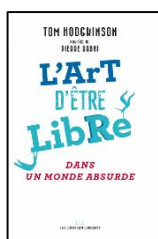


Les annésiques : récit / Géraldine Schwarz. - Flammarion, 2017

L'auteure, journaliste, découvre que son grand-père a acheté à bas prix une entreprise en 1938 à des Juifs morts à Auschwitz. Après la guerre, Karl Schwarz plonge dans le déni de ses responsabilités comme la majorité du peuple allemand. Une enquête sur les traces du travail de mémoire au fil de trois générations qui permet aux Allemands de passer d'une dictature à une démocratie. Electre 2017.

943.086 SCH

[>> Accédez à la notice](#)

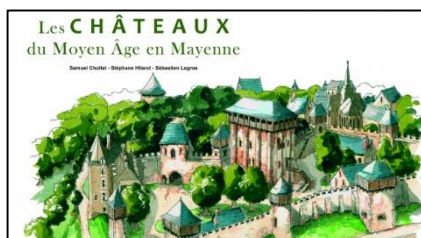


L'art d'être libre : dans un monde absurde / Tom Hodgkinson ; préface de Pierre Rabhi. Les Liens qui libèrent, 2017

Dénigrant aussi bien les joies factices de la consommation que l'ennui qui s'est abattu sur le monde à la suite de décennies de recherche exclusive du profit, l'auteur propose un manifeste de résistance au monde contemporain et nous appelle à redevenir des esprits autonomes, et enfin libres. Electre 2017.

306.3 HOD

[>> Accédez à la notice](#)



Les châteaux du Moyen Âge en Mayenne / Samuel Chollet, Stéphane Hiland, Sébastien Legros. - Société d'Archéologie et d'Histoire de la Mayenne, 2017

728.8 CHO

[>> Accédez à la notice](#)



Le coup de marteau sur la tête du chat : la science des faits divers / Edouard Launet. - Seuil, 2017. - (Science ouverte)

Une soixantaine de chroniques scientifiques, publiées pour certaines sur le site de la revue Délibéré, ayant pour point de départ un fait divers. Electre 2017.

502 LAU

[>> Accédez à la notice](#)

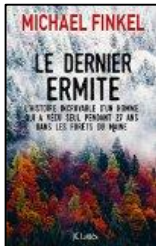


Dans l'ivresse de l'histoire / Bernard Guetta. - Flammarion, 2017

Le journaliste retrace les grands bouleversements des cinquante dernières années en mêlant souvenirs personnels et analyses géopolitiques : la décolonisation, mai 1968, le mouvement Solidarnosc, le gouvernement de R. Reagan ou encore les révolutions arabes. Electre 2017.

909.82 GUE

[>> Accédez à la notice](#)



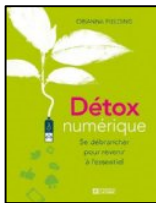
Le dernier ermite : l'histoire incroyable d'un homme qui a vécu seul pendant 27 ans dans les forêts du Maine / Michael Finkel ; traduit de l'anglais (Etats-Unis) par Johan-Frédéric Hel-Guedj. - Lattès, 2017

L'histoire de Christopher Knight qui, en 1986, a décidé de vivre en solitaire dans la forêt du Maine pour fuir la société des hommes. Il n'a parlé à personne durant vingt-sept ans et a survécu au froid et à la faim, en volant parfois des vêtements, des livres, de la nourriture et des piles dans quelques cottages. Il a finalement été arrêté en 2014.

Electre 2017.

302.5 FIN

[>> Accédez à la notice](#)



Détox numérique : se débrancher pour revenir à l'essentiel / Orianna Fielding ; traduction, Paulette Vanier. - HOMME (DE L'), 2017

Pouvez-vous sortir sans votre téléphone ou passer une journée sans vous connecter à Facebook? Passez-vous plus de temps à fixer un écran qu'à interagir avec de vraies personnes? La technologie et les médias sociaux sont désormais omniprésents dans nos vies. La connectivité nous permet de faire des choses qui auraient été inconcevables il y a dix ans! La vie en ligne nous permet de gagner en rapidité et en flexibilité, mais avouons-le, elle prend parfois le dessus sur la vie hors ligne. Vous trouverez dans ce guide des tests, des conseils, des programmes par étapes et des techniques pour éviter la surcharge numérique, retrouver l'équilibre et vous reconnecter à l'essentiel. Electre 2017.

302.231 FIE

[>> Accédez à la notice](#)

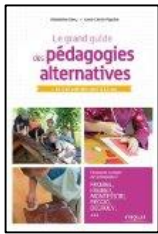


Les fabuleux pouvoirs de l'hypnose / Betty Mamane. - Belin, 2017

Une introduction à l'hypnose. L'auteure décrit une séance, évoque sa rencontre avec des spécialistes, relate des témoignages et fournit des tests et des exercices pour se familiariser avec cette pratique. Electre 2017.

154.7 MAM

[>> Accédez à la notice](#)

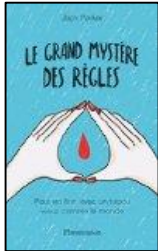


Le grand guide des pédagogies alternatives : + de 140 activités de 0 à 12 ans / Madeleine Deny, Anne-Cécile Pigache. - Eyrolles, 2017

Une vue d'ensemble des pédagogies alternatives au système scolaire traditionnel. Complétée par des activités à pratiquer avec les enfants, reposant sur les fondements des différents modèles d'éducation : Froebel, Montessori, Reggio, Steiner, Decroly, entre autres. Electre 2017.

371.39 DEN

[>> Accédez à la notice](#)

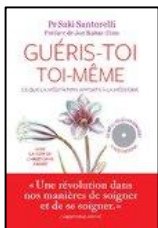


Le grand mystère des règles : pour en finir avec un tabou vieux comme le monde / Jack Parker ; illustrations Madel Floyd. - Flammarion, 2017

Des informations sur le cycle de la femme, les problèmes de santé qui peuvent lui être liés, l'aspect social des menstruations et fournit des conseils pour mieux vivre ce moment notamment en insistant sur le fait de s'accepter et de s'exprimer. Electre 2017.

612.62 PAR

[>> Accédez à la notice](#)

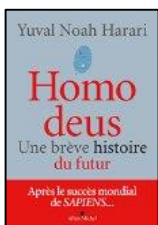


Guéris-toi toi-même : ce que la méditation apporte à la médecine / Saki Santorelli ; préface de Jon Kabat-Zinn ; avec la voix de Christophe André ; traduit de l'anglais (Etats-Unis) par Olivier Colette. - Les Arènes, 2017

Un guide pratique qui s'appuie sur trente témoignages de patients qui ont utilisé le programme MBSR, pour la réduction du stress et la régulation des émotions, pour se soigner. Avec un CD audio pour s'entraîner à la méditation. Electre 2017.

158.1 SAN

[>> Accédez à la notice](#)



Homo deus : une brève histoire de l'avenir / Yuval Noah Harari ; traduit de l'anglais par Pierre-Emmanuel Dauzat. - Albin Michel, 2017

L'historien offre sa vision de l'évolution de l'humanité au XXI^e siècle, quand les mythes millénaires s'allieront à des nouvelles technologies démiurges comme l'intelligence artificielle ou la manipulation génétique. Une vision sombre d'un monde où Google et Facebook connaîtront les préférences politiques de chaque citoyen, où les humains seront évincés du marché de l'emploi par les ordinateurs. Electre 2017.

303.4 HAR

[>> Accédez à la notice](#)

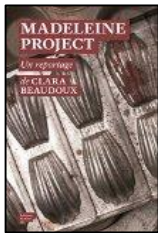


Libérez votre désir ! / Philippe Arlin. - La Musardine, 2017. - (Psycho-love)

L'auteur aborde la sexualité féminine, et donne des conseils aux femmes pour améliorer l'entente sexuelle avec leur compagnon et vivre leurs désirs. Electre 2017.

613.96 ARL

[>> Accédez à la notice](#)

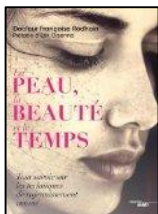


Madeleine project / un reportage de Clara Beaudoux. - Ed. du sous-sol, 2016. - (Feuilleton non-fiction)

Un portrait chinois de Madeleine, née en 1915, précédente occupante de l'appartement de la journaliste à travers tous ses messages sur Twitter, en 2015 et 2016, à propos des objets et souvenirs de toute une vie, découverts dans sa cave. Avec un QR code pour accéder aux réponses des internautes à ses tweets. Electre 2017.

305.4 BEA

[>> Accédez à la notice](#)

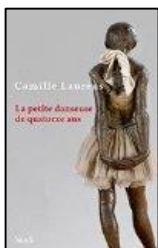


La peau, la beauté et le temps : tout savoir sur les techniques de rajeunissement cutané Françoise Rodhain ; préface d'Erik Orsenna. - Le Cherche-Midi, 2017

Le point sur les avancées spectaculaires en matière de dermatologie et chirurgie esthétique. L'auteure plonge à la découverte de la peau, expliquant les mécanismes de vieillissement, la cosmétologie, les techniques scientifiques ou le rôle toxique des UV. Electre 2017.

616.5 ROD

[>> Accédez à la notice](#)



La petite danseuse de quatorze ans / Camille Laurens. - Stock, 2017. - (Bleue)

A 14 ans, Marie Geneviève Van Goethem, danseuse de l'Opéra, fut le modèle de la célèbre sculpture d'E. Degas, une oeuvre décriée lors de sa présentation au Salon des Indépendants car le public la jugea laide et repoussante. L'auteure revient sur la vie difficile de l'adolescente contrainte de travailler, ce qui lui coûta sa place, ainsi que sur la réception de la statue et ses diverses fortunes. Electre 2017.

735.22 LAU

[>> Accédez à la notice](#)

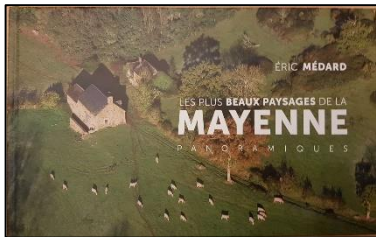


Le plancher de Joachim : l'histoire retrouvée d'un village français / Jacques-Olivier Boudon. - Belin, 2017

Au cours de la rénovation du château de Picomtal, près d'Embrun, des inscriptions ont été découvertes sous les parquets. Elles sont l'oeuvre de Joachim Martin, menuisier qui, au début des années 1880, s'est confié par ce biais. Il évoque sa vie familiale ainsi que la vie du village et les secrets de chacun, notamment liés à la sexualité et aux moeurs, traçant la chronique intime d'une époque. Electre 2017.

944.97 BOU

[>> Accédez à la notice](#)



Les plus beaux paysages de la Mayenne : panoramiques / Eric Médard. - Eric Médard, 2017

Une centaine de photographies au format panoramique sur les points de vue remarquables en Mayenne. Cartes légendées, coordonnées GPS.

914.416 2 MED

[>> Accédez à la notice](#)

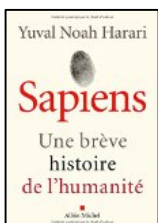


Point cardinal / Léonor de Récondo. - S. Wespieser, 2017

Laurent rejoint femme et enfants pour le dîner. Avec Solange, rencontrée au lycée, la complicité a été immédiate. Il s'est longtemps abandonné à leur bonheur calme. Mais sa vie bascule quand, à la faveur d'un week-end solitaire, il se travestit pour la première fois. A son retour, Solange comprend que Laurent est un transsexuel qui s'ignore. Elle va convaincre ceux qui l'aiment de l'accepter. Electre 2017.

R REC P

[>> Accédez à la notice](#)



Sapiens : une brève histoire de l'humanité / Yuval Noah Harari ; traduit de l'anglais par Pierre-Emmanuel Dauzat. - Albin Michel, 2015

ISBN 978-2-226-25701-7

L'historien décrit comment l'espèce Homo sapiens a réussi à survivre et à dominer la planète. Il poursuit son analyse de l'humanité en expliquant la naissance de concepts tels que la religion, la nation, les droits de l'homme. Il s'interroge également sur l'évolution contemporaine à travers le poids de la bureaucratie ou de la consommation de masse, et s'inquiète pour l'avenir de la planète. Electre 2015.

909 HAR

[>> Accédez à la notice](#)



Sexe et mensonges : la vie sexuelle au Maroc / Leïla Slimani. - Les Arènes, 2017

Une enquête sur la sexualité des jeunes au Maroc et le malaise d'une société écartelée entre le sexe dans le mariage accepté socialement, et les pratiques sexuelles hors mariage ou hors la loi qui sont niées, notamment la prostitution, l'homosexualité, le tourisme sexuel. L'écrivaine dévoile la volonté des jeunes Marocaines de libérer leur corps de cette soumission sociale et de sortir des tabous. Electre 2017.

306.7 SLI

[>> Accédez à la notice](#)

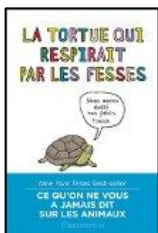


Sucre, gras et sel : ce que contiennent vraiment nos aliments ! / Laurence Plumey. - Eyrolles, 2017

Guide pour décrypter les étiquettes des produits alimentaires issus de l'industrie afin de maîtriser ses apports nutritionnels au cours d'un repas, accompagné de conseils diététiques. Avec des tests permettant de vérifier ses connaissances en la matière. Electre 2017.

613.28 PLU

[>> Accédez à la notice](#)

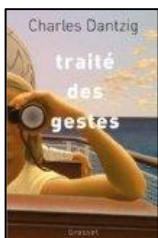


La tortue qui respirait par les fesses / Brooke Barker ; traduit de l'anglais par Fleur d'Harcourt. - Flammarion, 2017

Des informations amusantes sur plus de 150 animaux, accompagnées de dessins. Electre 2017.

590 BAR

[>> Accédez à la notice](#)

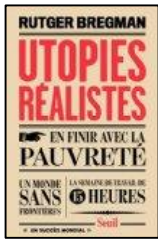


Traité des gestes / Charles Dantzig. - Grasset, 2017

En 143 chapitres d'une ligne à huit pages, l'écrivain parcourt toutes les catégories possibles de gestes, de la sexualité à la politique en passant par les comédiens ou les souvenirs d'amour. Prix Transfuge du meilleur essai 2017. Electre 2017.

844 DAN

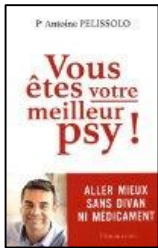
[>> Accédez à la notice](#)



Utopies réalistes : en finir avec la pauvreté, un monde sans frontières, la semaine de travail de 15 heures / Rutger Bregman ; traduit de l'anglais par Jelia Amrali. - Seuil, 2017
L'historien et journaliste propose un essai où il explique comment construire un monde idéal et ne pas céder au déclinisme, grâce à plusieurs utopies : éliminer la pauvreté, créer la semaine de quinze heures, réduire les inégalités ou encore ouvrir les frontières. Selon lui, avoir le courage de l'utopie est l'unique moyen de construire un monde meilleur. Electre 2017.

303.4 BRE

[>> Accédez à la notice](#)



Vous êtes votre meilleur psy ! / Antoine Pelissolo. - Flammarion, 2017

Anxiété excessive, fragilité dépressive ou divers problèmes comportementaux, une personne sur cinq souffre de ces troubles psychiques courants qui perturbent la vie. Le psychiatre explique le sens, les risques éventuels et les moyens de faire face à trente de ces symptômes. Electre 2017.

158.1 PEL

[>> Accédez à la notice](#)

ROMANS POLICIERS

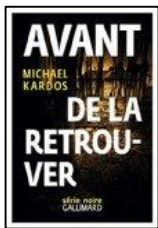


Un ange brûle / Tawni O'Dell ; traduit de l'américain par Bernard Cohen. - Belfond, 2017. (Littérature étrangère. Belfond)

L'inspectrice Dove Carnahan enquête sur le meurtre d'une adolescente, Camio Truly, quand elle est rattrapée par des problèmes personnels. L'assassin de sa propre mère vient d'être remis en liberté. Electre 2017.

P O D E A

[>> Accédez à la notice](#)

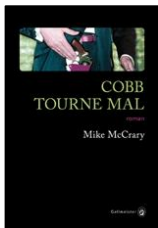


Avant de la retrouver / Michael Kardos ; traduit de l'américain par Sébastien Guillot. - Gallimard, 2017. - (Série noire)

Un soir de septembre 1991, à Silver Bay, Ramsey Miller tue sa femme et laisse sa fille pour morte avant de disparaître. Quinze ans plus tard, la fillette qui a survécu a 18 ans et vit, depuis le drame, sous protection rapprochée. Elle entretient une relation avec un professeur de lycée et est enceinte. Refusant que son enfant vive comme elle dans la peur de Ramsey, elle entame sa propre enquête. Electre 2017.

P K A R A

[>> Accédez à la notice](#)



Cobb tourne mal / Mike McCrary ; traduit de l'américain par Christophe Cuq. - Gallmeister, 2017. - (Neo noire)

Remo Cobb défend les auteurs d'un casse spectaculaire lors duquel plus de trois millions ont été dérobés en à peine plus de deux minutes et seize personnes ont perdu la vie. L'avocat sans scrupules décide de perdre son procès et de laisser condamner ses clients pour empocher le butin. Mais, quelques années plus tard, les braqueurs sont libérés, avec une seule envie : se venger. Electre 2017.

P M C C C

[>> Accédez à la notice](#)

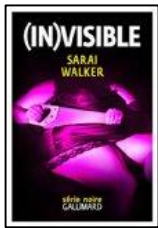


La daronne / Hannelore Cayre. - Métailié, 2017. - (Noir. Métailié)

Une femme honnête et travailleuse qui élève seule ses enfants franchit un jour la ligne jaune en détournant une grande quantité de cannabis. Sans culpabilité ni effroi, elle devient la daronne. Prix Le Point du polar européen 2017. Electre 2017.

P C A Y D

[>> Accédez à la notice](#)

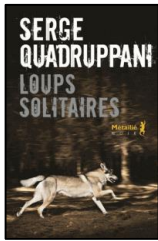


(In)visible / Sarai Walker ; traduit de l'anglais (Etats-Unis) par Alexandre Guégan. - Gallimard, 2017. - (Série noire)

Prune Kettle est obèse et attend une opération de chirurgie qui doit lui faire perdre du poids. Elle occupe ses journées en animant le forum Internet d'un magazine pour adolescents. Un jour, une femme à l'accoutrement étrange se met à la suivre. Prune découvre alors une communauté secrète de femmes qui refusent les diktats esthétiques de la société contemporaine. Electre 2017.

P WAL I

[>> Accédez à la notice](#)



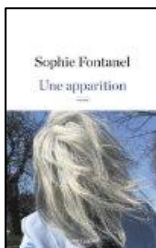
Loups solitaires / Serge Quadrupani. - Métailié, 2017. - (Noir. Métailié)

Membre des forces spéciales françaises infiltré dans un groupe djihadiste au Mali, Pierre Dhiboun a disparu à son retour en France. Alors qu'un loup pénètre sur le plateau des Millevaches, dans le Limousin, l'agent réapparaît près d'une base où les armées occidentales mènent d'étranges opérations à distance. Electre 2017.

P QUA L

[>> Accédez à la notice](#)

ROMANS



Une apparition / Sophie Fontanel. - R. Laffont, 2017

A 53 ans, une femme fait le choix d'arrêter de se colorer les cheveux. Elle raconte l'évolution de sa chevelure et les sentiments nouveaux qui y sont liés. Electre 2017.

R FON A

[>> Accédez à la notice](#)

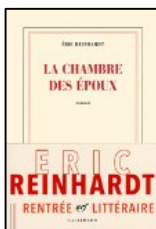


L'art de perdre / Alice Zeniter. - Flammarion, 2017

Alors que la France est traversée par une crise identitaire, l'écrivaine s'interroge sur ses origines algériennes, dont elle ne connaît rien, du fait du silence douloureux de sa famille. Elle choisit alors de raconter le destin des générations successives, entre la France et l'Algérie. Electre 2017.

R ZEN A

[>> Accédez à la notice](#)



La chambre des époux / Eric Reinhardt. - Gallimard, 2017. - (Blanche)

Nicolas est un compositeur de musique. Sa femme, Mathilde, apprend qu'elle est atteinte d'un grave cancer du sein qui nécessite une longue chimiothérapie suivie d'une opération. Alors qu'il s'apprête à laisser son travail en plan pour s'occuper d'elle, celle-ci l'incite à terminer la symphonie qu'il a commencée. Nicolas joue alors chaque soir sa symphonie à Mathilde. Electre 2017.

R REI C

[>> Accédez à la notice](#)



Dans la forêt / Jean Hegland ; traduit de l'américain par Josette Chicheportiche. - Gallmeister, 2017. - (Nature writing)

Alors que la société vit dans la peur et que la civilisation s'écroule, Nell et Eva, deux adolescentes, se retrouvent livrées à elles-mêmes dans leur maison perdue dans la forêt, après la disparition de leurs parents. Portées par leur passion pour la danse et l'écriture, elles luttent pour survivre et découvrent les richesses de leur milieu naturel.

Premier roman. Electre 2017.

R HEG D

[>> Accédez à la notice](#)



Femme à la mobylette ; suivi de A la recherche du sixième continent / Jean-Luc Seigle. Flammarion, 2017

Le roman met en scène Reine et ses trois enfants qui n'arrivent plus à faire face aux difficultés du quotidien et au manque d'argent. Leur vie est au bord du gouffre et empire chaque jour. Une mobylette bleue redonne de l'espoir à la famille. Le second texte, plus court, est un récit de voyage à New York qui offre une réflexion sur le rôle social de l'écrivain et l'immigration américaine. Electre 2017.

R SEI F

[>> Accédez à la notice](#)



Mon père, ma mère et Sheila / Eric Romand. - Stock, 2017

Le dramaturge raconte son histoire à travers ses souvenirs évoquant le triste mariage de ses parents, sa naissance alors que ces derniers ne s'entendent plus, son enfance au milieu des disputes, ses goûts bizarres, ses attitudes gênantes ou encore son admiration pour ses grands-parents et pour Sheila. Premier roman. Electre 2017.

R ROM M

[>> Accédez à la notice](#)



Point cardinal / Léonor de Récondo. - S. Wespieser, 2017

Laurent rejoint femme et enfants pour le dîner. Avec Solange, rencontrée au lycée, la complicité a été immédiate. Il s'est longtemps abandonné à leur bonheur calme. Mais sa vie bascule quand, à la faveur d'un week-end solitaire, il se travestit pour la première fois. A son retour, Solange comprend que Laurent est un transsexuel qui s'ignore. Elle va convaincre ceux qui l'aiment de l'accepter. Electre 2017.

R REC P

[>> Accédez à la notice](#)



La tresse / Laetitia Colombani. - Grasset, 2017

ISBN 978-2-246-81388-0

Les destins croisés de trois femmes, sur trois continents différents. En Inde, Smita est intouchable. Elle rêve de voir sa fille échapper aux traditions et apprendre à lire. Julia est ouvrière à Palerme. Quand son père est victime d'un grave accident, elle découvre que l'atelier familial est ruiné. Enfin, Sarah, avocate canadienne, apprend qu'elle est atteinte d'un cancer du sein. Premier roman. Electre 2017.

R COL T

[>> Accédez à la notice](#)