

# NOUVEAUTÉS

## Documentaires

### 4<sup>e</sup> trimestre 2020



# BIBLIOTHÈQUE

de Lamballe-Armor

Site de LAMBALLE  
14 rue Père ange Le Proust - Lamballe-Armor  
T 02 96 50 13 68 / bibliotheque@lamballe-armor.bzh  
[www.bibliothequedelamballe.fr](http://www.bibliothequedelamballe.fr)



Lamballe-Armor  
en Penthièvre





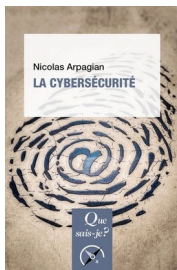
**Gookin Dan, Word & Excel 2019 pour les nuls - First Interactive, 2019 005 GOO**

Pour découvrir et maîtriser Word, Excel, PowerPoint et Outlook 2019, logiciels de la suite Office 2019.



**Gris Myriam, Office pour le web : les applications en ligne d'Office, Excel, Word, PowerPoint, OneNote et Forms - Editions Eni, 2020 005 GRI**

Une présentation de l'environnement et des fonctionnalités des applications en ligne de la suite Office pour tout utilisateur disposant d'un compte Microsoft ou d'un abonnement Microsoft 365 : créer des tableaux, calculs et graphiques avec Excel, des documents élaborés avec Word, des présentations avec PowerPoint, des notes avec OneNote ainsi que des sondages et des questionnaires avec Forms.



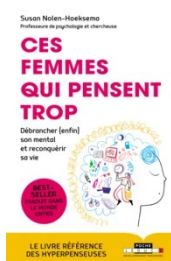
**Steinberg Joseph, La cybersécurité - First Editions, 2020 005 STE**

Présentation des moyens à mettre en oeuvre pour sécuriser son système informatique et pour protéger ses données sur Internet. Après avoir présenté les concepts de base, l'auteur donne des clés pour évaluer et contrer les attaques des cybercriminels, avant d'offrir un panorama des carrières possibles dans la cybersécurité.



**Bregman Rutger, Humanité : une histoire optimiste - Seuil, 2020 128 BRE**

A travers des exemples historiques, des témoignages et des anecdotes, l'auteur met en avant la bonté des êtres humains. Il déplore la vision cynique et négative de l'humanité, perçue comme mauvaise par nature, très ancrée dans la pensée occidentale. Des exemples historiques sont cités tels que l'expérience de S. Milgram ou les cas de fraternisations entre soldats ennemis.



**Nolen-Hoeksema Susan, Ces femmes qui pensent trop : débrancher (enfin) son mental et reconquérir sa vie - Leduc.s éditions, 2018 155.2 NOL**

En se fondant sur des témoignages, l'auteure, chercheuse en psychologie, analyse le phénomène d'overthinking et pourquoi tant de femmes en sont victimes. Elle livre des méthodes pour en sortir et retrouver apaisement et sérénité.

Nicolas Favez

L'art d'être  
**coparents**  
Se soutenir pour élever  
des enfants



**Favez Nicolas**, L'art d'être co-parents : se soutenir pour élever ses enfants - O. Jacob, 2020

**155.4 FAV**

Dans un contexte de diversification des formes familiales (divorce, adoption, monoparentalité ou homoparentalité), de l'augmentation des mères ayant une activité professionnelle et de l'implication grandissante des pères, le clinicien donne des clés aux parents pour faire face aux évolutions sociétales, organiser la distribution des rôles tout en assurant le bien-être des enfants.

Michel Delage

**Le Temps  
d'exister**

Pour soi, en famille,  
dans la société



**Delage Michel**, Le Temps d'exister : Pour soi, en famille, dans la société - O. Jacob, 2020

**158 DEL**

Un essai consacré à l'influence du temps dans les désordres psychiques modernes. L'auteur évoque, entre autres, les situations de recomposition familiale, les phénomènes migratoires ou encore les bouleversements sociaux comme des conditions dans lesquelles les repères temporels des individus tendent à se brouiller et à favoriser le mal-être mental.

Jean-Philippe Lachaux

La magie  
de la  
**concentration**

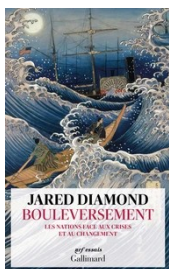


APPRENDRE à  
SE CONCENTRER  
à l'école, en famille,  
à l'après, entre amis

**Lachaux Jean-Philippe**, La magie de la concentration : un parcours ludique et initiatique - O. Jacob, 2020

**158.12  
LAC**

En se fondant sur le projet Atole (Apprendre l'attention à l'école) ainsi que sur des entretiens avec des enseignants, des experts, des enfants et des parents, l'auteur propose une méthode pour mieux comprendre et maîtriser sa concentration. Des dialogues entre le jeune Anatole et un chercheur présentent par étape le fonctionnement de l'attention dans des situations concrètes.



**Diamond Jared**, Bouleversement : les nations face aux crises et au changement - Gallimard, 2020

**303.4 DIA**

Une étude comparative des crises et des changements sélectifs opérés dans sept pays ces dernières décennies : la Finlande, le Japon, le Chili, l'Indonésie, l'Australie, l'Allemagne et les États-Unis. L'auteur établit une douzaine de variables à ces bouleversements.



**Wright Erik Olin**, Stratégies anticapitalistes pour le XXIe siècle - La Découverte, 2020

**303.4  
WRI**

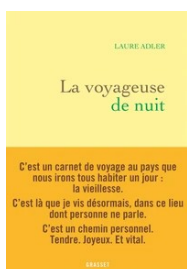
Une réflexion sur les stratégies à mettre en place pour renforcer les différentes formes de luttes anticapitalistes afin d'envisager une société plus équitable reposant sur l'égalité, la justice, la démocratie, la liberté, la communauté et la solidarité.



**Clément Hugo**, Journal de guerre écologique - Fayard, 2020

**304.2 CLE**

Une enquête sur l'état critique de la planète à travers les témoignages de personnes militant et agissant pour sa protection, des villages ruraux d'Indonésie envahis par les déchets plastiques aux glaciers d'Arctique, en passant par la chasse illégale au lynx en France



**Adler Laure**, La voyageuse de nuit - Grasset, 2020

**305.26**

**ADL**

Un ouvrage dans lequel L. Adler s'interroge sur les raisons qui font de la vieillesse un tabou. L'auteure croise des comédiennes, des médecins, des penseurs, des vieillards célèbres et des petites dames du quartier.

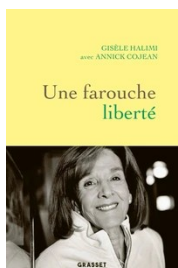


**Bibi Asia**, Enfin libre ! - Ed. de la Loupe, 2020

**305.42**

**BIB**

Au Pakistan, en 2009, l'auteure, chrétienne, a été condamnée à mort pour blasphème après avoir bu dans un puits réservé aux musulmans. Acquittée le 31 octobre 2018, elle relate ses neuf années passées en prison et aborde ses interrogations et la vie difficile durant cette période.

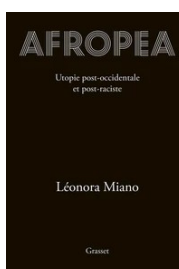


**Halimi Gisèle**, Une farouche liberté - Grasset, 2020

**305.42**

**HAL**

G. Halimi, avocate, militante et femme politique, témoigne de son parcours et de son activisme, de la lutte contre la colonisation à la cause des femmes. Elle invite les jeunes générations à s'engager pour l'égalité entre hommes et femmes.



**Miano Léonora**, Afropea : utopie post-occidentale et post-raciste - Grasset, 2020

**305.8**

**MIA**

Une exploration du concept d'afropéanisme, c'est-à-dire le mélange culturel et social entre Africains et Européens. L'auteure, qui ne se définit pas comme une Afropéenne, rappelle l'histoire intriquée entre l'Afrique et la France et insiste sur la nécessité de transformer leurs relations pour une réconciliation et une plus grande acceptation de l'autre.



**Hulot Nicolas, D'un monde à l'autre : le temps des consciences -**  
Fayard, 2020

**323.04**  
**HUL**

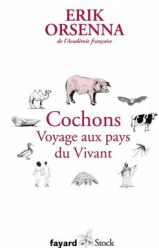
Sous forme de dialogue, l'écologiste et le philosophe proposent une réflexion sur l'action collective, sur l'engagement personnel et les valeurs fondamentales à défendre. N. Hulot revient sur son expérience politique tandis que F. Lenoir replace ces questions dans l'histoire philosophique et spirituelle.



**Heu?reka, Tout sur l'économie (ou presque) : pour comprendre**  
vraiment ce qui cloche dans le système - Payot, 2020

**330 HEU**

Ancien trader devenu vulgarisateur sur Youtube, l'auteur explique, par le biais d'infographies claires, les rouages de l'économie actuelle : ce qui se produit lorsqu'un emprunt est contracté, d'où vient l'argent que les banques prêtent, ce qu'est la dette, une obligation ou encore les raisons qui poussent les États à sauver les banques.



**Orsenna Erik, Petit précis de mondialisation (6) : Cochons : voyage aux**  
pays du vivant - Fayard, 2020

**337 ORS**

Ce volume est consacré à la place des animaux dans la mondialisation au prisme de l'unité du vivant. Le cochon, le chameau, le pangolin ou encore la pieuvre sont autant d'exemples utilisés pour illustrer ce qui lie la santé de l'être humain à celle de ces animaux, sauvages ou domestiques, souvent pris dans les flux des échanges commerciaux mondiaux.



**Berlingen Flore, Recyclage, le grand enfumage : comment l'économie**  
circulaire est devenue l'alibi du jetable - Rue de l'échiquier, 2020

**363.7**  
**BER**

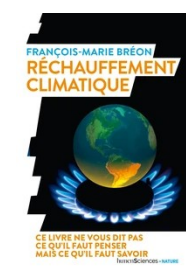
L'auteure affirme que le recyclage comme réponse à la surconsommation et à l'explosion des déchets est un leurre et que trier n'est pas suffisant. Elle explique que le recyclage est maintenant une activité industrielle rentable qui a pourtant ses limites sur le plan environnemental et plaide pour une gestion mutualisée des ressources.



**Pons Nelly**, Océan plastique : Enquête sur une pollution globale - Actes Sud, 2020

**363.7  
PON**

L'auteure montre les dommages causés par l'accumulation de plastique dans les océans, tels que l'extinction des espèces, la disparition des habitats côtiers et la fonte des glaces. Elle présente différentes pistes pour renverser cette tendance, prévenir la pollution et nettoyer les zones touchées ainsi que diverses initiatives à travers le monde qui œuvrent pour la préservation des océans.



**Bréon François-Marie**, Réchauffement climatique - humenSciences, 2020

**551.6  
BRE**

Une synthèse sur le réchauffement climatique qui répond aux principales idées reçues sur l'instrumentalisation politique, les variations historiques du climat, le recours au nucléaire ou la responsabilité de l'homme. L'auteur se fonde sur les avancées scientifiques et l'état actuel de la recherche, y compris les doutes et les incertitudes.



**Wohlleben Peter**, L'homme et la nature : Comment renouer ce lien secret - Voir de près, 2020

**577.27  
WOH**

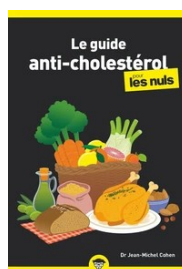
Une réflexion sur les bienfaits de la nature lorsque l'homme se connecte à elle. L'auteur montre que celui-ci n'a pas cinq mais sept sens, qu'il a la faculté de percevoir les fluctuations atmosphériques, la météoropathie, et est doué de proprioception. Il explique comment il peut ainsi réveiller ce type de perception.



**Longo Walter**, Le régime de longévité - Actes Sud, 2018

**613.2  
LON**

L'auteur propose un régime censé prévenir le vieillissement tout en améliorant la santé.



**Boccaccini Christian**, Cholestérol - Ovadia, 2019

**616.1  
OVA**

Réflexion sur la médecine du mode de vie qui traite autant les facteurs de risque que les causes sous-jacentes de la maladie. L'auteur affirme que même des changements minimes sont bénéfiques pour réduire les maladies cardiovasculaires, l'hypertension artérielle, les insuffisances cardiaques, le cancer, entre autres.





**Boccaccini Christian**, Guérir du diabète et vite ! - Ovadia, 2019

**616.4  
OVA**

Cet ouvrage montre comment les régimes à base de plantes entières peuvent prévenir, traiter et inverser des maladies cardiaques, le diabète de type 2 ou encore l'hypertension artérielle. Il présente de manière compréhensible pour tous, les résultats d'études scientifiques menées depuis plus d'un siècle dans la relation entre nutrition et diabète.



**Guerre Isabelle**, En 1h je cuisine mes lunchbox pour toute la semaine : 50 repas faits maison, sans gâchis et avec des produits de saison - Hachette cuisine, 2019

**641.5  
GUE**

Dix menus complets comprenant cinquante recettes à base de produits de saison pour réaliser en une heure des déjeuners à emporter au travail.



**Férat Didier**, Cuisine vegan : 100% végétal ! - Solar, 2018

**641.56  
CUI**

Cent recettes véganes pour toutes les occasions, de l'apéritif au dessert : houmous de haricots rouges, soupe aux légumes d'été, lentilles corail au lait de coco, porridge aux graines de chia, cookies au chocolat, etc.



Petits plats végétariens - Larousse, 2019

**641.56  
PET**

Une centaine de recettes végétariennes à réaliser au quotidien : nouilles chinoises, croquettes de courgette, sauté de brocoli, cheesecake aux myrtilles, penne à la roquette, etc...



**Guégan Stéphane**, Toulouse-Lautrec - Musée d'Orsay, 2019

**759.05  
TOU**

Une rétrospective de l'œuvre du peintre Henri de Toulouse-Lautrec qui vise à la présenter dans toute l'ampleur de son ambition esthétique, poétique et politique. Le catalogue explore les influences qui ont contribué à son élaboration, l'évolution de son style, la composante narrative qu'elle met en jeu ainsi que son rapport au temps et à la représentation de la durée.





**Adriaenens-Pannier Anne, Léon Spilliaert : Lumière et solitude -**  
Musée d'Orsay, 2020

**759.06**  
**ADR**

Catalogue présentant l'œuvre singulière du peintre belge, principalement ses créations les plus radicales réalisées entre 1896 et 1919. Précurseur du minimalisme, influencé par le symbolisme et par l'expressionnisme, L. Spilliaert a peint des paysages nocturnes inspirés par ses promenades dans la ville d'Ostende ainsi que des figures fantomatiques rappelant E. Verhaeren et M. Maeterlinck.



**Ollé-Laprune Jean, Le cinéma policier français : 100 films, 100**  
réalisateurs - Hugo Image, 2020

**791.43**  
**OLL**

Une présentation de célèbres films policiers français en plus de 400 anecdotes et 300 photographies. De Fantômas (1932) aux Misérables (2019) en passant par La piscine (1969) et La cité de la peur (1996), ce genre est présent dès les origines du cinéma, à la fois dans les grands succès populaires et les chefs-d'œuvre de référence.



**Franzen Jonathan, Et si on arrêtait de faire semblant ? -**  
Ed. de l'Olivier, 2020

**814 FRA**

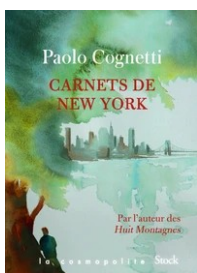
Recueil d'articles publiés dans divers magazines américains entre 2012 et 2019. L'écrivain se raconte, notamment sa randonnée au Chili après le suicide de David Foster Wallace, sa jeunesse new-yorkaise aux côtés de son frère et son expérience des attentats du 11 septembre 2001. Il livre aussi des réflexions plus générales sur la littérature, la marche du monde ou encore les nouvelles technologies.



**Mendelsohn Daniel, Trois anneaux : un conte d'exils -**  
Flammarion, 2020

**814 MEN**

Dans cet essai, l'écrivain décrit la période de dépression qu'il a traversée après la parution de son roman Les disparus, suivie d'une renaissance à laquelle a contribué la lecture de l'Odyssée d'Homère. Il y expose sa vision de l'histoire de la littérature depuis les Grecs par le biais de l'étude du procédé littéraire homérique du récit par anneaux, ou par boucles narratives.



**Cognetti Paolo**, Carnets de New York - Stock, 2020

**910.4  
COG**

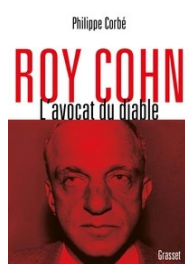
Récit des nombreux voyages de l'écrivain italien à New York entre 2003 et 2013. Il brosse le portrait de cette ville, décrit ses rencontres et ses balades le long de l'Hudson ou de l'East River et partage sa passion pour les auteurs américains, de H. Melville à W. Whitman, en passant par T. Capote, G. Paley ou J. Kerouac.



**Geraghty Darragh**, Irlande - Hachette Tourisme, 2019

**914.15  
IRL**

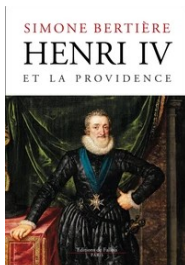
Des informations culturelles et historiques sur l'Irlande et une description du pays par grandes régions : Dublin, les Midlands, l'ouest et le nord-ouest de l'Irlande, Cork et le Kerry, le bas Shannon et l'Irlande du Nord. Avec des adresses authentiques (hébergements, cafés, pubs, boutiques, etc.), des renseignements pratiques et des propositions d'excursions.



**Corbé Philippe**, Roy Cohn : l'avocat du diable - Grasset, 2020

**B COH**

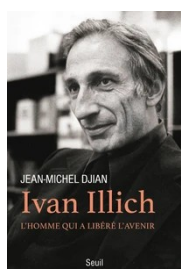
Biographie de Roy Cohn, avocat manipulateur et corrompu, soutien inconditionnel du maccarthysme, disciple du patron du FBI J.E. Hoover et mentor du futur président D. Trump dont il aurait en partie façonné la psychologie.



**Bertière Simone**, Henri IV et la providence - Ed. de Fallois, 2020

**B HEN**

Une enquête historique qui explique comment le futur Henri IV, dont l'ascension au trône était hautement improbable, y est malgré tout parvenu. A l'époque, tous, à commencer par lui-même, y ont reconnu la main de la providence. Le récit le suit d'étape en étape, tout au long de son itinéraire, sans présumer du résultat final.



**Djian Jean-Michel**, Ivan Illich : l'homme qui a libéré l'avenir - Seuil, 2020

**B ILL**

Une présentation du penseur autrichien de l'écologie politique. Ses travaux, un temps oubliés, sont reconnus comme une contribution importante et éclairante de la critique de la société industrielle du début du XXIe siècle. L'auteur présente cet intellectuel dont l'oeuvre féconde aujourd'hui la pensée décroissante et écologiste, dans sa complexité anticonformiste.



**Tourelle Valérie**, Jeanne d'Arc - Perrin, 2020

**B JEA**

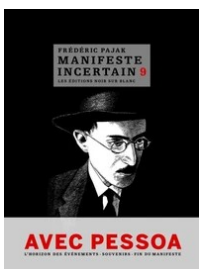
Une biographie replaçant Jeanne d'Arc dans son contexte en partant des sources. L'auteure étudie les membres de sa famille, ses proches, les hommes qui l'ont accompagnée, ses amis et ses ennemis, donnant ainsi la parole à plus de 150 témoins afin de détailler les faits et d'éclairer son action par les circonstances du moment tout en laissant ouverte l'interprétation sur le parcours de la sainte.



**Obama Barack**, Une terre promise - Fayard, 2020

**B OBA**

Dans le premier volume de ses mémoires, l'ancien président des Etats-Unis retrace son itinéraire personnel, évoque son éducation et ses premières aspirations politiques avant de revenir sur les moments clés de son premier mandat. Dans son récit, il expose à la fois l'étendue et les limites du pouvoir présidentiel tout en justifiant certaines de ses décisions.



**Pajak Frédéric**, Manifeste incertain : 9 - Noir sur blanc, 2020

**B PES**

Un essai entre biographie et autobiographie, entre rêves et réalités, où F. Pajak, après avoir évoqué la jeunesse de l'écrivain portugais quand il n'était encore qu'un modeste employé de bureau travaillant à Lisbonne, raconte ses propres aventures, en Afrique, dans le Sahara, aux États-Unis, en Chine populaire et dans différents pays d'Europe.



**Batisou Chloé**, Bretagne : Breizh - Locus solus, 2020

**BZH**  
**914.41**  
**BAT**

Un panorama illustré des atouts de cette région afin de découvrir ses paysages, sa culture, son dynamisme économique, son histoire et ses habitants.



**Boulaire Alain**, Les compagnons de la Libération en Bretagne - Locus solus, 2020

**BZH**  
**944.081 6**  
**BOU**

Portraits de plus d'une centaine de compagnons de la Libération issus des cinq départements de la Bretagne historique. Ce titre est le plus prestigieux de l'ordre de la Libération. Créé par le général De Gaulle, il compte 1.038 personnes, cinq communes françaises et 18 unités de combattants.