**Bibliothèque Municipale Septembres 2016**

**Littérature française et étrangère**

**L’archipel d’une autre vie Andreï Makine**



Une chasse à l’homme à travers l’infini de la taïga, au crépuscule de l’ère stalinienne. Qui est donc ce criminel aux multiples visages que Pavel Gartsev et ses compagnons doivent capturer ?
Insaisissable, le fugitif paraît se jouer de ses poursuivants, qui, de leur côté, s’emploient à faire durer cette traque, peu pressés de retourner au cantonnement. Dans cette longue parenthèse rythmée par les feux des bivouacs et la lutte quotidienne contre les éléments se révélera le vrai caractère de chacun, avec ses lâchetés et ses faiblesses.
Un à un les hommes renoncent, découragés ou brisés par les ruses déroutantes de leur adversaire, jusqu’au moment où Pavel se retrouve seul à la poursuite de cette proie mystérieuse. Une étrange communion à distance semble alors s’instaurer entre ces deux êtres que tout sépare. Lorsqu’il connaîtra l’identité véritable de l’évadé, sa vie en sera bouleversée. La chasse prend une dimension exaltante, tandis qu’à l’horizon émerge l’archipel des Chantars : là où une « autre vie » devient possible, dans la fragile éternité de l’amour.

**Quoi qu’il arrive Laura Barnett**



En 1958, Eva a dix-neuf ans, elle est étudiante à l’université de Cambridge et amoureuse de David, un acteur follement ambitieux. En chemin pour un cours, son vélo roule sur un clou. Un homme, Jim, assiste à la scène. Que va-t-il se passer ? Ce moment sera déterminant pour leur avenir commun.
Un point de départ, trois versions possibles de leur histoire : le roman suit les différents chemins que les vies de Jim et d’Eva pourraient prendre après cette première rencontre. Des vies faites de passion, de trahisons, d’ambition et sous-tendues par un lien si puissant qu’il se renforce au fil du temps. Car, quoi qu’il arrive, Eva et Jim vivront une magnifique histoire d’amour.

**La valse des arbres et du ciel Jean-Michel Guenassia**



Auvers-sur-Oise, été 1890. Marguerite Gachet est une jeune fille qui étouffe dans le carcan imposé aux femmes de cette fin de siècle. Elle sera le dernier amour de Van Gogh. Leur rencontre va bouleverser définitivement leurs vies. Jean-Michel Guenassia nous révèle une version stupéfiante de ces derniers jours.
Et si le docteur Gachet n’avait pas été l’ami fidèle des impressionnistes mais plutôt un opportuniste cupide et vaniteux ? Et si sa fille avait été une personne trop passionnée et trop amoureuse ? Et si Van Gogh ne s’était pas suicidé ? Et si une partie de ses toiles exposées à Orsay étaient des faux ?…
Autant de questions passionnantes que Jean-Michel Guenassia aborde au regard des plus récentes découvertes sur la vie de l’artiste. Il trouve des réponses insoupçonnées, qu’il nous transmet avec la puissance romanesque et la vérité documentaire qu’on lui connaît depuis Le Club des incorrigibles optimistes.

**Les bottes suédoises Henning Mankell**



Fredrik Welin, médecin à la retraite, vit reclus sur son île de la Baltique. Une nuit, une lumière aveuglante le tire du sommeil. Au matin, la maison héritée de ses grands-parents n’est plus qu’une ruine fumante. Réfugié dans la vieille caravane de son jardin, il s’interroge: à soixante-dix ans, seul, dépossédé de tout, a-t-il encore une raison de vivre? Mais c’est compter sans les révélations de sa fille Louise et sans l’apparition de Lisa Modin, journaliste de la presse locale. Tandis que l’hiver prend possession de l’archipel, tout va basculer de façon insensible jusqu’à l’inimaginable dénouement.
Après l’immense succès des Chaussures italiennes, auquel il fait suite, Les Bottes suédoises brosse le portrait en clair- obscur d’un homme qui revisite son destin, tenaillé par le doute, le regret, la peur face à l’ombre grandissante de la mort, mais animé aussi par le désir et la soif d’amour. Tel est l’ultime roman de Henning Mankell: une œuvre d’une sobriété élégiaque et poignante, traversée et portée par la beauté crépusculaire des paysages.

**Reposes toi sur moi Serge Joncour**



Aurore est styliste et mère de famille. Ludovic est un ancien agriculteur reconverti dans le recouvrement de dettes. Ils partagent la cour de leur immeuble parisien et se rencontrent car des corbeaux s'y sont installés. Leurs divergences pour régler ce problème les mènent à l'affrontement mais ils finissent par apprendre à se connaître.

**Ma part de Gaulois Magyd Cherfi**



Le parolier et chanteur de Zebda s'idéalisait en poète de la racaille, mais au printemps 1981 il doit concilier ses origines maghrébines et son vécu toulousain, ses révoltes d'adolescent et sa volonté de réussir son baccalauréat.

**Le fils prodigue Danielle Steel**



Frères ennemis
Deux frères, Peter et Michael, différents en tout point. Dès l'enfance, ils se haïssent. L'un est bon, l'autre mauvais. L'un fuit sa famille et quitte la région pour travailler dans la finance, l'autre s'établit dans sa ville natale en tant que médecin et devient un citoyen apprécié et respecté de tous.
Vingt ans plus tard, le fils prodigue revient. Contre toute attente, les relations fraternelles semblent s'être apaisées... jusqu'à ce qu'une série de décès, qui paraissaient naturels au départ, touche la ville et ses alentours. Et si l'un des frères était lié à l'affaire ?

**Boston Girl Anita Diamant**



The Boston Girl, c'est Addie Baum, née en 1900 de parents immigrés polonais, peu préparés et plutôt suspicieux à l'égard de la culture américaine qui tentent d'élever leurs trois filles dans la tradition juive de l'Europe de l'Est. Mais la curiosité et l'intelligence d'Addie la propulse dans un tout autre monde, fait de jupes courtes, de films, de livres et de nouvelles opportunités pour les femmes. Un monde dans lequel une fille termine le lycée, va à l'université, a une carrière et trouve l'amour par elle-même.
Le récit commence en 1985, lorsque la petite-fille d'Addie lui demande : " Comment es-tu devenue la femme que tu es aujourd'hui ? " Et Addie, alors âgée de 85 ans, entreprend le récit de sa vie, à partir de 1915, année où elle rejoint un groupe de lecture pour filles, découvre sa voie et se fait des amis qui lui permettent de fuir son quotidien. Petit à petit, elle envisage un avenir différent, bien loin de celui de sa famille et ces changements ne se feront pas sans souffrance et sacrifice ; avec en arrière-plan les transformations culturelle et politique de l'époque telles que le mouvement des Suffragettes ou l'entrée en guerre des Etats-Unis.
Addie raconte son parcours avec tendresse pour la jeune fille naïve qu'elle était, avec empathie pour la femme qu'elle est devenue, le tout avec humour. Ainsi voir cette jeune femme s'élever de sa condition, trouver son chemin grâce à la littérature, et traverser les bouleversements sociopolitiques du début du XX e siècle est absolument réjouissant et captivant.
Anita Diamant dresse un magnifique portrait d'une femme qui, tout à la fois représente et a contribué à créer, la définition de la femme moderne.

**Nos âmes la nuit Kent Haruf**



Dans la petite ville de Holt, Colorado, déjà théâtre des événements du Chant des plaines, Addie, 75 ans, veuve depuis des décennies, fait une étrange proposition à son voisin, Louis, également veuf voudrait-il bien passer de temps à autre la nuit avec elle, simplement pour parler, pour se tenir compagnie ? La solitude est parfois si dure… Bravant les cancans, Louis se rend donc régulièrement chez Addie. Ainsi commence une très belle histoire d’amour, lente et paisible, faite de confidences chuchotées dans la nuit, de mots de réconfort et d’encouragement. Une nouvelle jeunesse apaisée, toute teintée du bonheur de vieillir ensemble. Mais voilà, bientôt, les enfants d’Addie et de Louis s’en mêlent, par égoïsme et surtout par peur du qu’en-dira-t-on. Le fils d’Addie, ulcéré, somme sa mère de quitter ce vieil homme qui, il en est persuadé, en veut à son argent. Dans sa colère, il va jusqu’à la menacer de l’empêcher de voir son petit-fils. La fille de Louis, qui pourtant vit loin, ne supporte pas les coups de téléphone malveillants de ses anciennes copines d’école, qui salissent tout et lui font honte. Pris dans la violence et la rancœur de leurs enfants, Addie et Louis résistent mal. Le chantage de son fils contraint Addie à renoncer à l’homme qu’elle s’est choisi, à son indépendance et au bonheur qui l’attendait. Louis lutte et apaise sa fille, mais ne peut rien contre la décision d’Addie. Désormais, c’est par téléphone, et en cachette, qu’ils devront prolonger les confidences de la nuit et voler quelques instants de bonheur.

**Je suis de celles qui restent Bernadette Pécassou-Camebrac**



Alice reçoit un colis contenant un briquet de collection, que son mari Michel avait commandé sur Internet juste avant de mourir, alors qu'il ne fumait pas. Intriguée, elle découvre que cet objet pourrait avoir un lien avec le frère de Michel, qu'il ne voyait plus depuis plusieurs années. Son enquête la mène sur leur terre natale du Sud-Ouest, que le couple avait quitté pour la région parisienne.

**L’été avant la guerre Helen Simonson**



Été 1914, dans la campagne anglaise. La gentry de Rye reçoit pour un pique-nique sur le gazon fraîchement tondu. Les ombrelles et les chapeaux sont de sortie et c’est l’occasion pour Beatrice Nash, 23 ans, récemment débarquée dans la petite ville pour y prendre le poste de professeur de latin, de faire plus ample connaissance avec toutes les personnalités locales. Béatrice est orpheline de mère, et a grandi auprès de son père, un universitaire qu’elle a accompagné dans ses voyages et secondé dans ses travaux. Décédé un an plus tôt, il l’a laissée sous la tutelle de sa famille bien-pensante alors qu’elle souhaite mener une vie indépendante loin de ces collets-montés qu’elle déteste. Elle est chaperonnée par Agatha Kent qui l’a prise sous son aile : une Anglaise excentrique comme on les aime avec une bonne dose d’humour, quelques idées progressistes et une grande habileté diplomatique. Agatha a deux neveux : Daniel, qui rêve de lancer un journal de poésie à Paris, et son cousin Hugh, timide étudiant en médecine, qui courtise la fille un peu écervelée de son patron. Tous deux adoptent d’emblée la nouvelle venue. Et bientôt Hugh rougit un peu trop souvent en sa compagnie…
Mais Béatrice veut rester célibataire et devenir écrivain : deux choix difficiles pour une jeune fille instruite et sans le sou dans la société misogyne et conservatrice de ce début du siècle. Surtout, l’entrée en guerre de la Grande-Bretagne vient bouleverser la petite communauté. Des réfugiés belges sont recueillis à Rye et les hommes s’engagent : Daniel, le colonel Wheaton et son fils, Snout, le petit-fils des tsiganes qui vivent en marge de la ville, et Hugh, que Béatrice voit partir avec un sentiment qu’elle peine encore à nommer….

**L’absente Lionel Duroy**



Parce que sa femme l'a quitté, Augustin se voit contraint de vendre la maison où ils se sont aimés, où ils ont élevé leurs enfants et où il a toujours pu se consacrer à l'écriture. Le jour du déménagement le crucifie. Incapable de supporter ce spectacle, il entasse fiévreusement dans le coffre de sa voiture les objets dont il ne peut se passer et s'enfuit. Expulsé de lui-même, hors de lui au sens littéral du terme, il se lance alors dans une course affolée, en quête du moyen d'apaiser cette angoisse qui le dévore. Il parcourt ainsi la France à la recherche d'un repère, d'un lieu où se réfugier. Tandis qu'il roule et fouille dans ses souvenirs devenus des cendres illisibles, l'image de sa mère s'impose insensiblement, cette femme tant haïe, que l'expulsion de son bel appartement de Neuilly avait précipité dans la folie un demi-siècle plus tôt. Serait-il en train de vivre le même effondrement ? Augustin court, roule. Il traverse des paysages, bute en aveugle sur les personnages que le hasard place sur sa route, rencontre une femme qui le poursuit d'hôtel en hôtel. Puis il endosse une fausse identité et se fait embaucher comme ouvrier dans le château familial, près de Bordeaux, celui-là même où sa mère a grandi. Égaré, furieux, magnifique et désespéré, Augustin s'acharne à reconstituer l'histoire de cette femme qu'il aura fuie toute sa vie, et enterrée sans une larme. À mesure qu'il comble certaines énigmes, son regard sur elle finit par s'humaniser... Mené d'un train d'enfer à la manière d'un extravagant road movie, ce nouveau roman aux accents burlesques redessine avec une invention rare l'univers singulier que Lionel Duroy explore depuis de longues années.

**Soyez imprudents les enfants Véronique Ovaldé**



Alors qu'elle a 13 ans, Atanasia Bartolome a comme une révélation devant une toile du peintre Roberto Diaz Uribe. Elle découvre qu'il est un cousin de son père et souhaite savoir ce que cherche à lui dire ce peintre, qui a disparu un jour comme tous les ancêtres Bartolome. La jeune fille décide de partir elle aussi explorer le vaste monde.

**La succession Jean-Paul Dubois**



Paul Katrakilis vit à Miami depuis quelques années. Il a beau y avoir connu le bonheur, rien n’y fait : il est complètement inadapté au monde. Même le jaï-alaï, cette variante de la pelote basque dont la beauté le transporte et qu’il pratique en professionnel, ne parvient plus à chasser le poids qui pèse sur ses épaules. L’appel du consulat de France lui annonçant la mort de son père le pousse à affronter le souvenir d’une famille qu’il a tenté en vain de laisser derrière lui.
Car les Katrakilis n’ont rien d’une famille banale : le grand père, Spyridon, médecin de Staline, a fui autrefois l’URSS avec dans ses bagages une lamelle du cerveau du dictateur; le père, Adrian, médecin lui aussi, était un homme insensible, sans vocation ; l’oncle Jules et la mère, Anna, ont vécu comme mari et femme dans la grande maison commune. En outre, cette famille semble, d’une manière ou d’une autre, vouée passionnément à sa propre extinction.
Paul doit maintenant se confronter à l’histoire tragique de son ascendance, se résoudre à vider la demeure. Jusqu’au moment où il tombe sur deux carnets noirs tenus par son père. Ils lui apprendront quel sens donner à son héritage.
Avec La Succession, Jean-Paul Dubois nous livre une histoire bouleversante où l’évocation nostalgique du bonheur se mêle à la tristesse de la perte. On y retrouve intacts son élégance, son goût pour l’absurde et la liste de ses obsessions.

**L’autre qu’on adorait Catherine Cusset**



L’autre qu’on adorait fait revivre Thomas, un homme d’une vitalité exubérante qui fut l’amant, puis le proche ami de la narratrice, et qui s’est suicidé à trente-neuf ans aux États-Unis. Ce douzième roman de Catherine Cusset, où l’on retrouve l’intensité psychologique, le style serré et le rythme rapide qui ont fait le succès du Problème avec Jane, de La haine de la famille et d’Un brillant avenir, déroule avec une rare empathie la mécanique implacable d’une descente aux enfers.

**L’homme qui voyait à travers les visages Eric-Emmanuel Schmitt**



Une vague d’attentats ensanglante Charleroi. Morts et blessés s’accumulent. On soupçonne des mobiles religieux sous ces actes radicaux. Augustin, jeune stagiaire au journal local, se trouve pris, malgré lui, au cœur des événements. Pour prouver qu’il n’est pas l’idiot que tout le monde croit, il mène son enquête. Pour cela, il possède un don unique : il voit à travers les visages, percevant autour de chaque personne les êtres minuscules — souvenirs, anges ou démons — qui la motivent ou la hantent. Est-il un fou ? Ou le sage qui déchiffre la folie des autres ? Son investigation sur la violence et le sacré va l’amener à la rencontre dont nous rêvons tous…

**Riquet à la houppe Amélie Nothomb**



« L’art a une tendance naturelle à privilégier l’extraordinaire. »
Amélie Nothomb

**Ecoutez nos défaites Laurent Gaudé**



Un agent des services de renseignements français gagné par une grande lassitude est chargé de retrouver à Beyrouth un ancien membre des commandos d'élite américains soupçonné de divers trafics. Il croise le chemin d'une archéologue irakienne qui tente de sauver les trésors des musées des villes bombardées. Les lointaines épopées de héros du passé scandent leurs parcours – le général Grant écrasant les Confédérés, Hannibal marchant sur Rome, Hailé Sélassié se dressant contre l’envahisseur fasciste... Un roman inquiet et mélancolique qui constate l'inanité de toute conquête et proclame que seules l’humanité et la beauté valent la peine qu'on meure pour elles.

**Romans Policiers et Trillers (Septembre 2016)**

**Le temps des regrets Mary Higgins Clark**



Promue au JT de 20h et couvrant le procès le plus médiatique de l’année, la journaliste Delaney Wright est au sommet de sa carrière. Mais ces succès ne suffisent pas à la combler car elle rêve avant tout de retrouver sa mère biologique.
Accusée de meurtre, Betsy Grant, veuve d’un riche médecin, affirme qu’elle aimait son mari et qu’elle ne lui aurait jamais fait de mal, même pour lui épargner les souffrances de la maladie d’Alzheimer. Aussi lorsque son avocat la pousse à accepter une négociation de peine, elle refuse pour pouvoir prouver son innocence.
Au cours de ce procès controversé, Betsy réussira-t-elle à faire tomber les preuves qui s’accumulent contre elle ? Et Delaney, aidée par ses amis, pourra-t-elle retrouver la trace de sa mère biologique ? La vie de ces deux femmes est en danger, mais elles l’ignorent encore…

**Trois heures avant l’aube Gilles Vincent**



Kamel, vingt et un ans, armé pour la guerre sainte, s’apprête à verser le sang de l’ennemi. Bientôt un jeune militaire est sauvagement assassiné dans les toilettes de la gare Saint-Charles à Marseille. Sabrina, trente-cinq ans de déprime et d’obsessions, claque la porte de son HLM de Valenciennes. Un peu plus tard, la complice du pédophile Jean-Marc Ducroix est égorgée en Belgique, aux portes d’un couvent. Grégor, trente ans d’usine, vient de se faire licencier sans autre formalité. Quelques jours après, à Pleucadeuc, le patron de l’entreprise est victime d’un enlèvement crapuleux… Entre peur, folie, rage et désespoir… Trois faits divers, trois parcours cabossés, trois vies brisées. Touchée de plein fouet, la commissaire Aïcha Sadia va, dans cette nouvelle enquête, basculer sous nos yeux, de la force à l'anéantissement.

**Le gardien du phare Camilla Läckberge**



Dans ce septième volet de la série qui lui est consacrée, Erica est sur tous les fronts. Non contente de s'occuper de ses bébés jumeaux, elle enquête sur l'île de Gräskar dans l'archipel de Fjällbacka, et s'efforce de soutenir sa sœur Anna, victime, à la fin de La Sirène, d'un terrible accident de voiture aux conséquences dramatiques.
Avec Le Gardien du phare, Camilla Läckberg poursuit avec brio la série policière la plus attachante du moment.

**Poulets grillés Sophie Hénaff**



Le 36 quai des Orfèvres s’offre un nouveau patron. Faire briller les statistiques en placardisant tous ceux qu’on ne peut pas virer et qui encombrent les services : tel est le but de la manœuvre.
Nommée à la tête de ce ramassis d’alcoolos, de porte-poisse, d’homos, d’écrivains et autres crétins, Anne Capestan, étoile déchue de la Judiciaire, a bien compris que sa mission était de se taire. Mais voilà, elle déteste obéir et puis… il ne faut jamais vendre la peau des poulets grillés avant de les avoir plumés !
Un polar original, nerveux, et désopilant.

**Le coma des mortels Maxime Chattam**



Qui est Pierre ? Et d’ailleurs, se nomme-t-il vraiment Pierre ? Un rêveur ? Un affabulateur ? Un assassin ?
Une chose est certaine, on meurt beaucoup autour de lui. Et rarement de mort naturelle. Rebondissements incessants, métamorphoses, humour grinçant… un livre aussi fascinant que dérangeant, en quête d’une vérité des personnages qui se dérobe sans cesse. Un roman noir virtuose dont l’univers singulier n’est pas sans évoquer celui d’un cinéma où David Lynch filmerait Amélie Poulain

**Démons Marc Laine**



Maxime, 31 ans, est un jeune lieutenant exerçant ses sombres talents au sein de la police judiciaire avignonnaise. D'ordinaire, aucun malfaiteur n'échappe à son instinct de chasseur, mais cette fois-ci, il va être confronté à la pire des machines à tuer. Sa nouvelle équipière saura-t-elle le guider ? Parviendra-t-elle à le libérer de la noirceur de son passé si torturé ? La quête de Maxime le conduira inexorablement au plus profond des ténèbres qu'il combat, mais saura-t-il en revenir indemne..

**Les muselés Aro Sainz De La Maza**



Dans un sous-bois à la lisière de Barcelone, caché sous des feuilles mortes, gît le corps d’une jeune femme à l’aspect en tout point ordinaire, si ce n’est ses ongles, impeccablement manucurés : une étudiante de famille modeste qui finance ses études au service de recouvrement de créances dans un cabinet d’avocats, et arrondit ses fins de mois en faisant l’escort-girl.
Quelques jours plus tard, un des associés du cabinet qui l’employait est retrouvé mort dans son appartement cossu du centre-ville. De la chaîne hifi high-tech s’échappent encore des accords de blues, tandis que le champagne s’évente sur le comptoir de marbre noir.
L’enquête s’annonçait déjà ardue quand un sadique entreprend d’exposer dans les squares, à la vue des enfants, des chiens empalés. Les plaintes fusent et la pression est à son comble pour l’inspecteur Milo, chaque jour un peu plus gagné par la schizophrénie qui a déjà emporté son père et ronge désormais son frère Hugo. Mais ces troubles psychotiques qu’il essaie d’endiguer sont aussi sa plus grande force : une capacité hors pair à se mettre dans la peau des meurtriers.
Le pouvoir politique veut des arrestations pour ramener l’ordre dans la ville et refuse d’entendre les clameurs d’une cohorte d’Indignés pris au collet par le chômage, la corruption et la misère, prêts à tout pour simplement survivre. Mais qui sont les coupables ? Ces victimes ?
Dans une Barcelone en noir et blanc, pétrifiée et transie, asphyxiée par la crise, l’auteur conduit un thriller poignant sur la ligne rouge qui mène au précipice les exclus du système.

**Congo Requiem Jean-Christophe Grangé**



On ne choisit pas sa famille mais le diable a choisi son clan.
Alors que Grégoire et Erwan traquent la vérité jusqu’à Lontano, au cœur des ténèbres africaines, Loïc et Gaëlle affrontent un nouveau tueur à Florence et à Paris.
Sans le savoir, ils ont tous rendez-vous avec le même ennemi. L’Homme-Clou.
Chez les Morvan, tous les chemins mènent en enfer.

**La fille de Brooklyn Guillaume Musso**



Je me souviens très bien de cet instant. Nous étions face à la mer.
L'horizon scintillait. C'est là qu'Anna m'a demandé :
"Si j'avais commis le pire, m'aimerais-tu malgré tout ? "
Vous auriez répondu quoi, vous ?
Anna était la femme de ma vie. Nous devions nous marier dans trois semaines. Bien sûr que je l'aimerais quoi qu'elle ait pu faire. Du moins, c'est ce que je croyais, mais elle a fouillé dans son sac d'une main fébrile, et m'a tendu une photo.
– C'est moi qui ai fait ça.
Abasourdi, j'ai contemplé son secret et j'ai su que nos vies venaient de basculer pour toujours.
Sous le choc, je me suis levé et je suis parti sans un mot. Lorsque je suis revenu, il était trop tard : Anna avait disparu. Et depuis, je la cherche.

**Autres (Septembre 2016)**

**Bien dans son assiette, bien dans sa tête Stéphane Clerget**



Notre pensée, notre mental, notre moral, nos émotions dépendent de ce que nous mangeons. Ce lien était une évidence au Moyen Âge, et pourtant, aujourd’hui, il paraît presque révolutionnaire.
En effet, des découvertes récentes démontrent scientifiquement que notre mode alimentaire est déterminant pour notre bien-être émotionnel, mais aussi, plus globalement, pour la santé mentale de tous, car la biologie de notre cerveau est fonction de nos apports alimentaires. Cela ouvre de nouvelles perspectives, aussi bien pour les enfants que pour les adultes, à l’heure où les psychothérapies montrent leurs limites et où les médicaments qui agissent sur notre cerveau sont remis en cause pour leurs effets secondaires. Il est possible de guider nos humeurs, d’acquérir la sérénité ou la joie de vivre, de vaincre nos peurs, de résister au stress, de retrouver un sommeil réparateur, de rester performant intellectuellement ou d’améliorer notre forme physique grâce à une alimentation choisie.
Pour être bien dans sa tête, il faut être bien dans son assiette. Le bonheur, ça se cuisine au quotidien !

**Autisme : ce sont les familles qui en parlent le mieux Association « Un pas vers la vie »**



Le handicap fait peur à ceux qui le croisent. Pourtant, nous n’avons pas le choix. Aujourd’hui, dans notre pays, près de 600 000 enfants sont diagnostiqués autistes. Parmi eux, seuls 75 000 sont pris en charge, et seulement 20 % le seraient dans des conditions adaptées. La société française et l’Etat abandonnent chaque année des milliers de familles, qui doivent, avec si peu d’aide, inventer un mode de vie pour et avec ces enfants, ces futurs adultes. Ni manuel de survie ni guide médical, cet ouvrage vous accompagne, grâce aux témoignages et aux conseils de parents, dans les différentes étapes que vous allez traverser, depuis le diagnostic jusqu’au choix d’une méthode d’apprentissage, en passant par la vie quotidienne et les innombrables formalités administratives. Parce que rien ne remplace l’expérience des parents pour vivre cette aventure hors norme et mettre en place cette vie sur mesure.

**Moins gaspiller c’est pas sorcier Stéphanie Araud-Laporte**



Ce manuel s'adresse à ceux qui refusent de considérer le gaspillage comme une fatalité mais qui ne savent pas par où commencer.
- à ceux qui aimeraient faire plus d'économies au quotidien,
- à ceux qui sont lassés d'être poussés à accumuler et à posséder toujours plus
- à ceux qui ont oublié tout ce qu'ils pouvaient faire avec leurs mains
- à ceux qui rêvent d'une vie plus saine et plus écolo mais qui pensent que c'est cher et compliqué...

**Calme et attentif comme une grenouille Eline Snel**



Pourquoi la méditation pour les enfants ?
Les enfants sont de plus en plus facilement distraits : jeux vidéos, SMS et autres voleurs d’attention altèrent leurs capacités de concentration. Ils sont aussi stressés, comme les adultes : certains ne parviennent pas à s’endormir. D’autres sont inquiets : comment trouver le bouton « pause » quand les idées tournent dans la tête ? Parents et professeurs sont démunis face à cette situation. La méditation est une méthode d’apprentissage de la sérénité adaptée aux besoins des petits. Elle connaît un développement fulgurant aux États-Unis et en Europe du Nord.
La méthode d’Eline Snel est directement inspirée de la pratique de la pleine conscience élaborée par Jon Kabat-Zinn. Elle repose sur des exercices de respiration simples qui aident peu à peu à se recentrer sur l’instant présent et à prendre du recul par rapport à l’agitation et aux ruminations.
Ce livre est une véritable boîte à outils pour aider son enfant à changer d’état d’esprit et de relation avec le monde qui l’entoure. On trouve : Des exercices à faire au quotidien (sur le chemin de l’école, à table, quand on regarde un film ensemble, etc.) pour apprendre à regarder, écouter, découvrir ses émotions. Une rubrique « Trucs pour la maison » qui conduit parfois à des découvertes inattendues sur l’enfant ou sur soi-même.

**Le coin des BDs (Septembre 2016)**



Léo Loden volume 24, les cigales du pharaon



Au sortir de la Guerre de Sécession, la conquête de l’Ouest peut prendre son véritable essor. Dépêchées par le gouvernement, les missions de reconnaissance et de recensement se multiplient, avec pour objectif avoué l’exploitation des richesses d’une terre considérée comme vierge. C’est faire peu de cas des populations locales, dont les Comanches, passés maîtres dans l’art de conduire les chevaux.
*L’odeur des garçons affamés* est un album déroutant à plus d’un titre et dont il ne faut pas perdre de vue la portée symbolique pour en goûter tout le sel. La pièce qui se joue ici est celle de l’avenir d’un monde qui a l’opportunité de repartir de zéro. D’un côté, la prétendue civilisation, sûre de son bon droit, avance à grands pas. De l’autre, le monde sauvage résiste tant qu’il peut, avec les moyens qui sont les siens : forces de la nature, rêves, chamanisme… et bien sûr le cheval, car celui qui le dompte possède une longueur d’avance. Dans cette course folle, chacun tente d’imposer sa vision. Alors que certains se contentent de trouver dans cette terre aride un lieu de refuge, une possibilité de quitter un passé malsain, d’autres veulent façonner ce territoire selon leurs désirs personnels.
Les images fortes ne manquent pas, entre un chasseur de primes à moitié zombie qui se nourrit des chevaux et un chef indien qui, dans l’ombre, semble tirer les ficelles. Au milieu de tous ces intérêts divergents et parfois opposés, l’action se concentre sur deux personnages qui se rapprochent imperceptiblement : Oscar, photographe plus ou moins en fuite, et Milton, garçon de ferme qui ne fait pas mystère de ses intentions, s'affranchir de l'emprise des siens. Avec un chef de mission qui entend les mener à la baguette et semble lui aussi nourrir des projets secrets, ils vont arpenter les étendues désertiques dans un huis clos à ciel ouvert où un calme trompeur paraît ménager d’innombrables surprises.



Lors d'une excursion en mer, Lord et Lady Glenarvan trouvent dans le corps d'un requin une bouteille renfermant un message de détresse, envoyé par le capitaine Grant avant son naufrage. Ils décident de partir à la recherche des survivants, accompagnés par les enfants du capitaine disparu et par un savant farfelu et fantasque. C'est le début d'un périple mouvementé aux confins du monde...



Par une nuit orageuse, Lucky Luke arrive dans la bourgade boueuse de Froggy Town. Comme dans de nombreuses villes de l'Ouest, une poignée d'hommes y poursuit le rêve fou de trouver de l'or. Luke souhaite y faire une halte rapide. Mais il ne peut refuser l'aide qui lui est demandée : retrouver l'or dérobé aux pauvres mineurs du coin la semaine précédente. Avec l'aide de Doc Wesnedsay, Lucky Luke mène une enquête dangereuse, car il est confronté à une fratrie impitoyable qui fait sa loi à Froggy Town, les Bone...