C’est la rentrée : quelques pistes de lecture



**1 - Un peu de méthode**

Al Anbagi, Youcef. *Réussir son parcours STAPS*. Paris: Ellipses, 2022. **796.07 ALA**

Champclos Antoinette et al. *La méthode infaillible pour réussir vos études*. [3e édition]. Paris: Éditions de La Martinière, 2016. **378 CHA**

Chanel, Armand. *Réussir ses études universitaires en France : guide pour les étudiants étrangers : français = = How to succeed in your University studies in France : guide for international students : english*. Edition bilingue. Meylan: Éditions “Campus Ouvert,” 2021. **378 CHA**

Collet, Sophie. *Partir étudier à l’étranger*. [Nouvelle édition]. Paris: l’Étudiant, 2012. **331.702 COL**

Defrénois-Souleau, Isabelle. *Je veux réussir mon droit : méthodes de travail et clés du succès*. 13e Edition 2022. Paris: Dalloz, 2022. **340.07 DEF**

Etienne, Thibaud. *Licence de sciences : maths pour les sciences, physique, chimie, géosciences, sciences de la vie : les prérequis pour réussir*. Malakoff: Dunod, 2020. **507 PRE**

Houart Mireille et al. *Réussir sa première année d’études supérieures*. [2e édition]. Louvain-la-Neuve: De Boeck supérieur, 2017. **378.198 HOU**

Le Tallec, Jean-Marie. *Réussir sa licence d’AES*. Edition 2022. Levallois-Perret: Studyrama, 2022. **330.07 LET**

Mangiante Jean-Marc et al. *Réussir ses études littéraires en français*. Grenoble: Presses universitaires de Grenoble, 2015. **807 MAN**

Pelé-Bonnard, Catherine. *100 fiches pour réussir sa licence de psychologie : 2017-2018*. Levallois-Perret: Groupe Studyrama, 2017. **150.07 PEL**

Piolat, Annie. *Réussir ses études de psychologie*. 3e édition - Nouvelle édition revue et augmentée. Louvain-la-Neuve: De Boeck Supérieur, 2020. **150.07 PIO**

Poupault, Christophe. *Réussir ses études supérieures en histoire*. Paris: Ellipses, 2022. **907.2 POU**

Ramade, Anne. *Je reprends mes études : toutes les clés pour réussir ses examens et concours*. Paris: Ellipses, 2020. **374 RAM**

Vassevière, Jacques. *Bien écrire pour réussir ses études : orthographe, lexique, syntaxe : 150 règles et rappels, 150 exercices corrigés*. 2e édition revue et enrichie. Paris: Armand Colin, 2013. **448 VAS**

Winter, Michèle. *60 étapes pour réussir en anglais*. 4e édition. Paris: Ellipses, 2018. **425.07 FIC**

**2 - Un peu de bien-être**

Bègue-Shankland, Rébecca. *Développer la santé mentale des étudiants : outils à destination des professionnels*. Issy-les-Moulineaux: Elsevier Masson, 2021. **378.19 BEG**

Benedick, Michal. *Bien dans sa tête, bien dans ses études : kit de survie de l’étudiant*. Paris: Eyrolles, 2011. **378 BEN**

Sébire Annie et al. *Pratiques corporelles de bien-être*. Paris: Editions EP&S, 2013. **613.79 PRA**

Servant, Dominique. *La relaxation : nouvelles approches, nouvelles pratiques*. 2e édition [entièrement mise à jour]. Issy-les-Moulineaux: Elsevier Masson, 2015. **616.08 SER**

Sillaro, Élodie. *Rituels : vos routines bien-être*. Paris: Amphora, 2021. **796.077 1 SIL**

**3 - Un peu de sport, de diététique, et de sommeil**

Collard, Luc. *Sport et bien-être relationnel : un autre aspect de la santé*. Paris: Éditions Chiron, 2012. **306.483 SPO**

Cottarel-Kerambrun Françoise et al. *Les miracles des étirements musculaires*. [Nouvelle éd.]. Le Faouêt: Liv’éditions, 2014. **613.718 COT**

Daumail, Dominique. *Yoga*. Paris: Éditions EP&S, 2021. **796.077 DAU**

Flanagan Shalane et al. *Run fast, eat slow : recettes nourrissantes pour les athlètes*. Paris: Amphora, 2017. **613.7 FLA**

Heubi Bruno et al. *Courir longtemps : les clés pour réussir : pour le plaisir, le bien-être ou la performance : du débutant au coureur confirmé*. [2e édition]. Cumières: C. Geoffroy, 2013. **796.42 HEU**

Légaré Julie et al. *Le sommeil*. Paris: CNRS éditions, 2020. **613.79 FLO**

Toumazou, Vincent. *Courir simplement : oublier la performance, accroître son bien-être, courir en pleine conscience*. Paris: Mango, 2022. **796.42 TOU**

Vincent, Lucy. *La Forme et la frime : pouvoirs et limites des régimes et de l’exercice*. Paris: Editions Odile Jacob, 1998. **613.7 KUK**

**6 - Un peu de BD**

Ayroles, Alain. *De cape et de crocs : l’intégrale. (6 vol.)* Paris: Delcourt, 2010-2017. **BD AYR**

Fabcaro. *Zéropédia : tout sur tout (et réciproquement). Volume 2*. Paris : Dargaud, 2022. **BD FAB**

Bihel, Frédéric. *À la recherche de l’homme sauvage*. Paris: Éditions Delcourt, 2023. **BD BIH**

Katzenstein, Jason Adam. *Ma vie en TOC : comment les troubles obsessionnels compulsifs ont façonné ma vie*. Malakoff: Dunod, 2022. **BD KAT**

Lavoir, Gabrielle. *Une folle histoire d’archéologie : à la découverte de Troie*. Malakoff: Dunod, 2023. **BD LAV**

Nury, Fabien. *Charlotte impératrice /* Nury, Fabien (1976-....) , Bonhomme, Matthieu (1973-....) ; Chedru, Delphine (1971-....)  
*1 . La princesse et l’archiduc.* Paris : Dargaud, 2018. ***BD NUR 1*** *2 . L’empire*. Paris : Dargaud, 2020. **BD NUR 2**  
*3 . Adios, Carlotta*. Paris : Dargaud, 2023. **BD NUR 3**

Petrimaux Nicolas. Grenoble: Glénat. *Il faut flinguer Ramirez .   
Acte 1*, 2018. **BD PET 1**  
*Acte 2*, 2020. **BD PET 2**

Sattouf, Riad. *Les cahiers d’Esther . (8 vol.)* . Paris: Allary Éditions, 2022. **BD SAT**

**7 - Un peu de livres électroniques**

Barthélemy-Clouwaert, Diana. *2h Chrono pour arrêter de stresser (et rester zen)*. Paris: Dunod, 2022.  
[https://federation.unimes.fr:8443](https://federation.unimes.fr:8443/login?url=https://www.cairn.info/que-sais-je-et-reperes.php)/[login?url=https://www.cairn.info/](https://federation.unimes.fr:8443/login?url=https://www.cairn.info/que-sais-je-et-reperes.php)2h-chrono-pour-arreter-de-stresser-et-rester-zen--9782100784653.htm

Isnard-Bagnis, Corinne. *La méditation de pleine conscience*. [2e édition revue]. Paris: Cairn, 2021.  
[https://federation.unimes.fr:8443](https://federation.unimes.fr:8443/login?url=https://www.cairn.info/que-sais-je-et-reperes.php)/login?url=https://www.cairn.info/la-meditation-de-pleine-conscience--9782715405707.htm

Mirabel-Sarron, Christine. *Pratiquer la thérapie de la pleine conscience (MBCT) pas à pas : Pour lâcher prise, laisser être, réguler ses émotions, récupérer sa l iberté*. Paris: Cairn, 2020.  
[https://federation.unimes.fr:8443](https://federation.unimes.fr:8443/login?url=https://www.cairn.info/que-sais-je-et-reperes.php)/[login?url=https://www.cairn.info/](https://federation.unimes.fr:8443/login?url=https://www.cairn.info/que-sais-je-et-reperes.php)pratiquer-la-therapie-de-la-pleine-conscience--9782100766857.htm

Rauchs, Géraldine. *Sommeil, fatigue, troubles du sommeil et troubles cognitifs*. Louvain-la-Neuve: De Boeck Supérieur, 2022  
[https://federation.unimes.fr:8443](https://federation.unimes.fr:8443/login?url=https://www.cairn.info/que-sais-je-et-reperes.php)/[login?url=https://www.cairn.info/](https://federation.unimes.fr:8443/login?url=https://www.cairn.info/que-sais-je-et-reperes.php)sommeil-fatigue-troubles-sommeil-cognitifs--9782807335776.htm

Williams, J. Mark G. *Forces et bienfaits de la pleine conscience : Ses applications dans le monde moderne*. Paris: Cairn, 2021  
[https://federation.unimes.fr:8443](https://federation.unimes.fr:8443/login?url=https://www.cairn.info/que-sais-je-et-reperes.php)/[login?url=https://www.cairn.info/](https://federation.unimes.fr:8443/login?url=https://www.cairn.info/que-sais-je-et-reperes.php)forces-et-bienfaits-de-la-pleine-conscience--9782807322202.htm

**8 - Un peu d’actualité**

**La plateforme *Europresse* :**https://federation.unimes.fr:8443/login?url=https://nouveau.europresse.com/access/ip/default.aspx?un=NimesT\_1

**Journal *Le Monde***   
https://catalogue.scdi-montpellier.fr/discovery/jsearch?query=any,contains,Le%20monde&tab=jsearch\_slot&vid=33MON\_INST:33UN\_VU1&offset=0&journals=any,Le%20monde

***Courrier international***https://catalogue.scdi-montpellier.fr/discovery/jfulldisplay?docid=alma990002913880304231&context=L&vid=33MON\_INST:33UN\_VU1&lang=fr&adaptor=Local%20Search%20Engine&tab=jsearch\_slot&query=any,contains,courrier%20international&offset=0&journals=any,courrier%20international

***El pais***https://catalogue.scdi-montpellier.fr/discovery/jfulldisplay?docid=alma990002909940304231&context=L&vid=33MON\_INST:33UN\_VU1&lang=fr&adaptor=Local%20Search%20Engine&tab=jsearch\_slot&query=any,contains,el%20pais&offset=0&journals=any,el%20pais

***The Time***   
https://catalogue.scdi-montpellier.fr/discovery/jfulldisplay?docid=alma990002806960304231&context=L&vid=33MON\_INST:33UN\_VU1&lang=fr&adaptor=Local%20Search%20Engine&tab=jsearch\_slot&query=any,contains,The%20time&offset=0&journals=any,The%20time