



## Une petite sélection pour les seniors

### DES DOCUMENTS SUR LES SENIORS



**Comment épater ses petits-enfants : bricolages, recettes et autres expériences créatives pour leur apprendre à voir l'or dans l'ordinaire / Vidaling, Raphaële**

Tana 23/04/2015

*Cinquante idées et bricolages pour occuper les petits-enfants : construction de cabanes, déguisement, expériences de chimie magiques, recettes, etc.*

**Livre**



**Dictionnaire impertinent de la vieillesse**

Erès 21/09/2017

*Un dictionnaire qui offre un regard pluridisciplinaire et iconoclaste sur la vieillesse, la façon de la vivre et de l'envisager dans le monde d'aujourd'hui et l'accompagnement digne des personnes âgées.*

**Livre**



**L'espoir d'une vie longue et bonne : les promesses de la science / Sablonnière, Bernard**

O. Jacob 21/03/2018

*Le médecin biologiste montre que, plus que les progrès de la médecine, le fait de mener une vie saine améliore la longévité et le vieillissement. Il donne des solutions pour vivre plus longtemps en bonne santé en s'appuyant sur les recherches en biologie ou en génétique.*

**Livre**



**Grand-mère débutante / Cotinaud, Caroline**

First Editions 11/04/2019

*De l'annonce de la grossesse aux premières années de l'enfant, ce guide dispense des conseils pour être une grand-mère active et présente, rassurer les parents, profiter de moments privilégiés avec son petit enfant, se remémorer les informations importantes sur la santé du tout petit, entre autres.*

**Livre**



### **Grands-parents : à vous de jouer / Rufo, Marcel**

A. Carrière 25/10/2012

*Partant de son expérience personnelle de petit-fils, le pédopsychiatre évoque le rôle des grands-parents sur le caractère et le développement psychique de l'enfant. Dans une dernière partie, il se projette comme grand-père et écrit à son petit-enfant imaginaire.*

**Livre**

---



### **Le guide des grands-parents d'aujourd'hui : + de 100 idées d'activités à partager / Chilard, Anne-Sophie François, Dominique**

Bayard Notre temps 30/08/2012

*Ce guide propose des pistes aux grands-parents pour jouer leur rôle auprès de leurs petits-enfants, en profitant d'idées d'activités ou de vacances, avec des conseils de psychologues.*

**Livre**

---



### **Indignez-vous ! : la violente espérance de Stéphane Hessel / Debomy, Frédéric Canottiere, Lorena**

Indigène 10/11/2022

*Evocation sous la forme d'une bande dessinée de l'engagement de S. Hessel dans la Résistance, puis du parcours de cet amoureux de poésie et de liberté tout au long du XXe siècle, jusqu'aux répercussions de son livre Indignez-vous !.*

**Bande-dessinée**

---



### **Mémoires intimes d'un pauvre vieux essayant de survivre dans un monde hostile / Ravalec, Vincent**

Fayard 04/01/2023

*Un pamphlet teinté d'humour sur le milieu artistico-littéraire placé sous le joug du grand capital. Détournant l'exercice du journal intime, l'auteur décrit son propre parcours d'homme, désormais considéré comme sénior, dans une société connectée et mondialisée, sans omettre les considérations philosophiques sur l'avenir de l'humanité.*

**Livre**

---



### **Santé, activité physique et bien-être pour les seniors**

Chiron 30/11/2012

*Les bienfaits du sport sur la santé des personnes âgées sont présentés. Du point de vue respiratoire, cardiaque, ou cognitif, une activité sportive est toujours bénéfique au vieillissement et à l'autonomie des personnes.*

**Livre**

---



### **Seniors en bibliothèque**

ABF 15/11/2018

*Analyse des spécificités, des besoins et des attentes des publics vieillissants en bibliothèque. Des exemples concrets d'actions et de projets mis en place dans diverses structures sont proposés comme pistes de réflexion aux professionnels en charge de leur accueil. Avec de nombreux témoignages de bibliothécaires et de leurs partenaires ainsi que d'usagers.*

**Livre**

---



### **Shadow life / Goto, Hiromi ; Xu, Ann**

Ankama 14/01/2022

*Placée par ses filles à Pâturages verts, une maison de retraite prisée, Kumiko, veuve de 76 ans, s'enfuit au bout de quelques jours et emménage seule dans un appartement dont elle garde l'emplacement secret. Là, elle se délecte des petits plaisirs quotidiens. Mais l'ombre de la mort l'a suivie dans ses bagages. Kumiko s'équipe d'un aspirateur afin de capturer le mauvais esprit.*

**Livre**

---



### **Temps libre avec mon iPad / Heudiard, Servane**

First interactive 13/04/2017

*Un guide pour découvrir pas à pas toutes les fonctionnalités de l'iPad, depuis son installation jusqu'à l'ajout de nouvelles applications en passant par la découverte de l'écran d'accueil, les gestes tactiles, l'envoi de messages et les jeux.*

**Livre**

---



### **Vie de Jeanne Rameau à quatre-vingt-dix-neuf ans / Amagat, Béatrice Huart, Françoise**

Rouergue 08/09/2010

*Le quotidien de Jeanne Rameau, cent ans le 11 décembre 2010, est raconté. Elle vit seule dans un petit village du Morvan, où elle a passé toute sa vie. Elle a un jardin, fait des confitures, étend son linge de corps chaque vendredi. C'est la vie d'une dame coquette et pleine d'appétit, dans le cadre imposé par le vieillissement et la ruralité.*

**Livre**

---

## **DES DOCUMENTS ADAPTES POUR LES SENIORS**

### **LIVRES EN GROS CARACTERES**



### **Dans les brumes de Capelans / Norek, Olivier**

Editions Ookilus 04/01/2023

*Coste interroge sous secret-défense un témoin dans une affaire où six jeunes filles ont disparu sur une île entre le Groenland et le Canada. Mais quelqu'un tente de faire taire cette personne. Prix Babelio 2022 (polar & thriller). Grand prix Iris noir Bruxelles 2022.*

**Livre**

---



### **La déraison / Martin-Lugand, Agnès**

Libra diffusio 04/01/2023

*L'histoire croisée d'une femme sur le point de mourir et d'un homme incapable de mettre fin à ses jours. Tour à tour, ils confient leurs états d'âme et les démons qui les rongent tout en évoquant l'amour qui sauve autant qu'il détruit.*

**Livre**

---



### **Quand tu écouteras cette chanson / Lafon, Lola**

A vue d'œil 10/11/2022

*La romancière a passé une nuit dans la Maison Anne Frank. Elle évoque son sentiment au sein de cet appartement vide ainsi que ses allées et venues d'une pièce à l'autre, comme si une urgence se tenait encore tapie. Prix Les Inrockuptibles 2022 (roman ou récit français), prix Décembre 2022.*

**Livre**

---



### **Se reparler de Marguerite Delerm, Martine**

A vue d'œil 09/01/2023

*Un hommage à Marguerite Chosson (1890-1976), grand-mère de l'auteure, dont la vie, faite de courage et de bonté, est marquée par la pauvreté ainsi que par l'expérience des guerres.*

**Livre**

---



### **Les ricochets de la vie / Rousson, Dany**

A vue d'œil 09/01/2023

*Été 1986. Jacquotte et Max accueillent leurs petits-enfants Nans, 11 ans, et Fanny, 6 ans, dans leur maison de L'Isle-sur-la-Sorgue, dans le Vaucluse. Les deux enfants arrivent à contre-cœur chez des grands-parents qu'ils connaissent à peine suite à une brouille familiale. Grâce à son oncle Christophe, Nans, qui adore dessiner, apprend que Max était autrefois un peintre renommé.*

**Livre**

---



### **Tu as changé ma vie... / Sellou, Abdel Yasmin**

Ed. de la Loupe 22/05/2012

*Ce témoignage est celui qui a inspiré le personnage d'O. Sy dans le film Intouchables sorti en 2011. A. Sellou livre une surprenante version de cette aventure, à la fois leçon de vie, voyage initiatique et balade aux instants d'émotion explosifs.*

**Livre**

---

## LIVRES EN BRAILLE / LIVRES A TOUCHER



### C'est mon arbre

les Doigts qui rêvent 16/06/2021

*Un écureuil roux se déclare attaché à la propriété exclusive de son arbre et de ses pommes de pin. Il se montre inquiet et se demande comment les protéger de la convoitise des autres.*  
*Prix du Grand chêne 2020.*

**Livre tout carton**

---



### Le Panthéon / Wachenheim, Pierre ; Corvest, Hoëlle

Ed. du Patrimoine 08/03/2007

*Cette collection est conçue à l'intention des personnes déficientes visuelles. L'ouvrage est composé de planches tactiles auxquelles sont joints un CD comprenant une présentation générale du monument (histoire, architecture, contextes social et politique), 1 livret contrasté et 1 livret couleur. Volume consacré au chef-d'oeuvre de Soufflot.*

**Livre**

---



### Rien à voir / Frei, Sybille

Quiquandquoi / les Doigts qui rêvent 06/03/2008

*Les enfants malvoyants sont invités à se masquer les yeux avec le bandeau noir et à deviner les chiffres prédécoupés dans les planches cartonnées de l'album tactile.*

**Livre**

---



### Un Hiver magique / Holstei, Irmeli ; Katela, Mina

les Doigts qui rêvent

*Une très jolie histoire entre une petite fille et le bonhomme de neige qu'elle a créé. À découvrir en faisant "marcher" vos doigts sur la neige : sensation tactile et crissements assurés !*

**Livre**

---

## LIVRES FACILE A LIRE



### Ce que j'appelle oubli / Mauvignier, Laurent

Minuit 03/03/2011

*Un homme entre dans un supermarché, ouvre une canette de bière et la boit. Les vigiles l'arrêtent. En forme de longue lettre adressée au frère de cet homme, cette fiction est inspirée d'un fait divers survenu à Lyon en 2009.*

**Livre**

---



### Le duel / Mulongo, Salomé

Weyrich édition 08/02/2016

*Babouchka rêve de ses deux enfants Igor et Sacha.*

**Livre**

---



### **Mangez-le si vous voulez / Teulé, Jean**

Libra diffusio 12/01/2011

*Une des anecdotes les plus honteuses de l'histoire du XIXe siècle est ici dévoilée, à savoir le lynchage et la torture d'un jeune aristocrate périgourdin, Alain de Monéys, qui se rendait tout naturellement à une foire située dans un village voisin.*

**Livre**

---



### **Les mille et une gaffes de l'ange gardien Ariel Auvinen / Paasilinna, Arto**

Libra diffusio 15/01/2015

*Aaro Korhonen décide d'ouvrir une brocante-bouquinerie-salon de thé à Helsinki, où il retrouve un ami, Oskari Mättö. Lorsqu'un ange gardien, Ariel Auvinen, est chargé de veiller sur Aaro, celui-ci voit ses projets contrariés par son protecteur. L'ange tente en effet de l'empêcher de vendre de l'alcool dans son salon et prétend choisir son épouse pour lui. Un démon tente alors d'évincer Ariel.*

**Livre**

---



### **Tout seul / Chabouté**

Vents d'ouest 17/09/2008

*Récit d'un homme qui, depuis cinquante ans, vit seul dans un phare et se perd dans un monde aux apparences irréelles. Un album où se côtoient onirisme et quotidien, et où s'enchevêtrent sensibilité, tendresse et humour.*

**Livre**

---



### **Les vergers / Brière, Joëlle**

Ed. de la Renarde rouge 01/08/2005

*Poèmes évoquant les vacances et l'enfance.*

**Livre**

---

## **LIVRES AUDIO / LIVRES LUS**



### **Le banquet annuel de la confrérie des fossoyeurs / Enard, Mathias**

Audiolib 20/01/2021

*Un étudiant en anthropologie s'installe à La Pierre-Saint-Christophe, village fictif du marais poitevin, pour mener à bien sa thèse sur la vie à la campagne au XXIe siècle. Il observe les us et coutumes des habitants, dont ceux du maire du village, par ailleurs patron des pompes funèbres locales.*

**Livre lu**

---



### Une brève histoire du temps / Hawking, Stephen

Lizzie 28/05/2020

*Cosmologiste et physicien reconnu, Stephen Hawking retrace les grandes théories du cosmos, depuis Galilée jusqu'à Einstein, et expose les récentes découvertes des astrophysiciens, notamment la nature des trous noirs.*

**Livre lu**

---



### Liv Maria / Kerninon, Julia

Lizzie 14/01/2021

*Née sur une île bretonne d'une mère tenancière de café et d'un père marin norvégien, Liv Maria est envoyée à l'âge de 17 ans à Berlin. Après la mort de ses parents dans un accident de voiture, elle s'invente une existence libre en Amérique du Sud avant de s'ancre dans une histoire de famille paisible en Irlande, où elle donne naissance à deux enfants. Mais la jeune femme reste insaisissable.*

**Livre lu**

---



### La muraille de lave / Arnaldur Indridason

Audiolib 10/10/2012

*Tandis que le commissaire Erlendur part en vacances, son équipe continue à résoudre des affaires. Elinborg est chargée d'une affaire de viol, Sigurdur Oli d'une affaire de pédophilie mais aussi d'une histoire de chantage sur un couple échangiste.*

**Livre lu**

---

## DVD AVEC AUDIODESCRIPTION



### Cosmopolis / Cronenberg, David

2012

*Dans un New York en ébullition, l'ère du capitalisme touche à sa fin. Eric Packer, goldent boy de la haute finance, s'engouffre dans sa limousine blanche... Sur le capitalisme, une œuvre conceptuelle et emblématique de notre époque !*

**DVD**

---



### Le Dahlia Noir / De Palma, Brian

2008

*1947, Los Angeles. Les inspecteurs Bucky Bleichert et Lee Blanchard s'attaquent à une affaire de meurtre particulièrement difficile. Une starlette a été découverte atrocement mutilée. Ce crime tient en haleine tout le pays...*

**DVD**

---



### Le Petit Nicolas / Tirard, Laurent

2009

*Le petit Nicolas surprend une conversation entre ses parents : sa mère serait enceinte... Tempête sous le crâne à l'idée de l'irruption d'un petit frère... Drôlerie et poésie dans un univers gentiment naïf.*

**DVD**

---



### **Sur la route / Salles, Walter**

2012

*L'adaptation du livre éponyme de Jack Kerouac était attendue au tournant... Drogue, alcool, jazz, sexe, naissance de la Beat generation, tout y est, le charisme des acteurs aussi...*

**DVD**

---

## **ET DES DOCUMENTS POUR TOUS Y COMPRIS LES SENIORS**



### **A la découverte des petites bêtes des forêts de Lorraine & d'Alsace / Nogret, Jean-Yves ; Vitzthum, Stéphane**

Quotidien 16/02/2015

*Une présentation illustrée des différentes espèces peuplant les forêts de Lorraine et d'Alsace.*

**Livre**

---



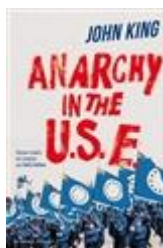
### **Les amis de passage / Ridet, Philippe**

Ed. des Equateurs 22/02/2023

*En province, dans les années 1970. Zoran, fils d'immigrés croates, et Ponthus, issu d'une famille bourgeoise, se lient d'amitié. Malheureusement, les différences de classes sociales et les choix d'orientation les séparent. Ponthus part à Paris faire carrière dans le tertiaire tandis que Zoran, blessé après un accident de moto, reste. Ils ne font que se croiser mais restent liés par un secret.*

**Livre**

---



### **Anarchy in the USE / King, John**

Au diable Vauvert 08/09/2022

*L'United States of Europe est une Europe dictatoriale dans laquelle Internet est désormais un outil de propagande et de surveillance, la culture est déformée, l'histoire est réécrite et la liberté d'expression est inexistante. Tandis que des groupes de résistance s'organisent, un jeune bureaucrate qui utilise un logiciel afin d'identifier les menaces contre l'USE est témoin d'un meurtre à Londres.*

**Livre**

---



### **D' autres nouvelles de moi, Volume 2 / Dard, Frédéric**

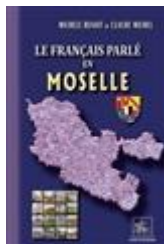
Fleuve éditions 03/11/2022

*Un nouveau recueil d'histoires publiées sous des pseudonymes divers, reflétant la diversité des sujets abordés par cet auteur prolifique.*

**Livre**

---





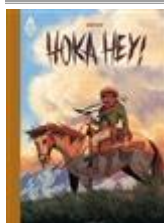
### **Le français parlé en Moselle / Benoit, Michèle Michel, Claude**

Ed. des Régionalismes 10/07/2020

*Ce dictionnaire est consacré au français régional parlé dans l'ensemble du département lorrain de la Moselle. Il intègre les termes et tournures propres à la partie germanophone du département aujourd'hui entièrement bilingue.*

**Livre**

---



### **Hoka Hey / Neyef**

Rue de Sèvres 26/10/2022

*Jeune Lakota élevé par le pasteur qui administre sa réserve, Georges rêve d'un avenir inspiré par le modèle américain, en pleine expansion. Il croise la route de Little Knife, Amérindien froid et violent à la recherche du meurtrier de sa mère. Accompagné de ses deux comparses, ce dernier arrache Georges à sa vie et l'embarque dans son périple. Prix des libraires Canal BD 2023.*

**Bande dessinée**

---



### **Marionnettes d'amour Fischer, Elise**

Calmann-Lévy 26/08/2020

*En 1992 à Bouxières, près de Nancy. A l'enterrement de sa cousine Jacinthe, Milou se remémore leur participation au premier festival international de la marionnette à Charleville en 1961. Lorsqu'elle reçoit un paquet de lettres que Jacinthe ne lui avait jamais envoyées, Milou découvre un redoutable secret.*

**Livre**

---



### **Moselle avec les enfants / Auzias, Dominique Labourdette, Jean-Paul**

Nouv. éd. de l'Université 12/05/2021

*Une présentation de la région, de son histoire, de son patrimoine culturel et naturel, de ses spécialités culinaires et des activités à réaliser en famille. Avec des idées de visites et des informations pratiques pour s'organiser. Un code permet d'accéder à la version numérique du guide.*

**Livre**

---



### **Recettes de Lorraine / Haye, Jacqueline Haye, Olivier**

Ouest-France 12/03/2021

*Une trentaine de recettes de spécialités régionales, de l'entrée au dessert, proposées par deux restaurateurs tenant une ferme-auberge en Meurthe-et-Moselle : quiche, carpe au vin rouge, pintade flambée à la mirabelle, pain de chou-fleur, bavarois à la mirabelle, entre autres.*

**Livre**

---



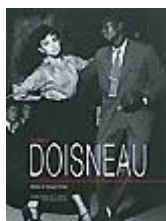
### **Recettes gourmandes contre la douleur chronique / Lagacé, Jacqueline**

T. Souccar 21/08/2014

*J. Lagacé explique comment les changements alimentaires peuvent rendre une qualité de vie et éliminer les douleurs chroniques. Elle présente 260 recettes simples de petits déjeuners, d'entrées, de plats et de desserts, sans gluten ni produits laitiers, hypotoxiques et élaborées avec des cuisiniers.*

**Livre**

---



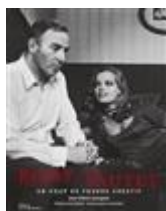
### **Robert Doisneau : exposition, Manderen, Château de Malbrouck, du 10 avril au 28 août 2011**

S. Domini / Conseil Départemental de la Moselle 04/05/2011

*Ce catalogue d'exposition explore l'oeuvre de Robert Doisneau à travers une rétrospective des thèmes les plus connus de l'artiste : la vie intellectuelle et artistique, le Paris des années 1940, la vie ouvrière en Lorraine, le reportage en couleurs réalisé à Palm Spring, la mode.*

**Livre**

---



### **Romy Schneider-Claude Sautet : un coup de foudre créatif / Lavoignat, Jean-Pierre**

La Martinière 28/10/2022

*A partir d'archives, de témoignages de proches, de collaborateurs et de personnalités, l'histoire de la complicité entre l'actrice et le réalisateur, qui ont tourné ensemble cinq films : Les choses de la vie, Max et les ferrailleurs, César et Rosalie, Mado et Une histoire simple.*

**Livre**

---



### **Un café à la campagne / Lefébure, Christophe**

Rouergue 26/09/2012

*Les cafés de campagne français, lieux de cohésion sociale et de partage par excellence, trouvent ici un recueil les mettant à l'honneur.*

**Livre**

---

**... La DLPB met à disposition et développe des collections de documents sur tous supports, y compris numériques et en ligne. Elle offre également des outils d'animation, en complémentarité des ressources imprimées à retrouver sur**

**[Moselia](#), le portail de la lecture publique en Moselle :**

des collections de documents et des outils d'animation.



## NuMos, la médiathèque numérique de Moselle :

des livres numériques, des livres audio, des BD, des films, des magazines, des journaux, de la musique, des jeux vidéo, des cours en ligne et des ressources adaptées aux publics malentendants, malvoyants et DYS.