PARIS | BIBLIOTHÈQUES



Livre numérique

Pourquoi avons-nous peur ?

Bohler, Sébastien

Edité par PLACE DES EDITEURS - 2026

Un essai de vulgarisation accessible et brillant s'appuyant sur les neurosciences pour décrypter point par point les mécanismes de la peur Il y a 7 millions d'années, nos gènes ont muté à un rythme 1 000 fois supérieur à celui des autres espèces. Grâce à notre faculté d'adaptation et d'anticipation, nous sommes peu à peu devenus l'espèce la plus intelligente, mais aussi la plus craintive du règne animal. Aujourd'hui, 60% des 18-35 ans disent souffrir d'éco-anxiété et 1 personne sur 10 est concernée par des phobies maladives. La peur est la plus ancestrale de nos émotions. Elle existe chez tou...

Plus d'informations...



Livre numérique

Vous êtes ici

Terrin, Peter

Edité par Éditions Actes Sud - 2026

Un vieil écrivain aveugle, Willem, meurt alors qu'il n'a pas fini de dicter son dernier roman à Juliette, sa fidèle secrétaire. Mais celle-ci se bornait-elle à transcrire sous sa dictée ? Un enregistrement que Willem lui a légué permet d'en douter. Forte de la confiance qu'il plaçait en elle, Juliette participe alors à une expérience révolutionnaire : un groupe de chercheurs en intelligence artificielle a réussi à recréer le cerveau de Willem, offrant à sa secrétaire la possibilité de dialoguer avec lui et de poursuivre son œuvre par-delà la mort. Dans ce roman-constellation se croisent aussi...

Plus d'informations...



Livre numérique

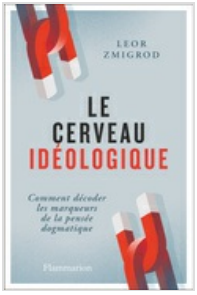
Le bug humain

Bohler, Sébastien

Edité par R. Laffont. Paris - 2019

L'auteur explique le danger que constitue le cerveau pour l'espèce humaine et l'avenir de la planète. Selon lui, le réseau neuronal en charge d'assurer la survie réclame toujours davantage de pouvoir, de sexe et de nourriture, entraînant une surexploitation des écosystèmes et un comportement de prédateur sans limites. Il propose des solutions pour maîtriser ce mécanisme.

Plus d'informations...



Livre numérique

Le cerveau idéologique. Comment décoder les marqueurs de la pensée dogmatique

Zmigrod, Leor

Edité par Flammarion - 2025

Chaque jour, notre cerveau doit relever des défis : établir des certitudes dans des environnements de plus en plus complexes, communiquer avec autrui malgré des univers mentaux atomisés et une forte propension à l'isolement. Les idéologies offrent souvent un raccourci commode pour satisfaire ces deux besoins essentiels. Les scripts mentaux qu'elles procurent nourrissent le sentiment d'une identité partagée. Mais ces idéologies paralysent nos pensées, détruisent la plasticité, les possibilités créatrices de notre cerveau, et nous rendent moins adaptables et moins sensibles à autrui. Parfois, el...

Plus d'informations...



Livre audio numérique

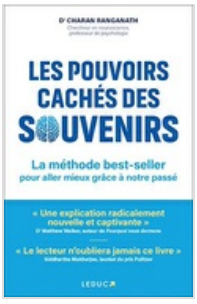
Le cerveau

Agid, Yves

Edité par De Vive Voix - 2012

Les chemins mystérieux de la mémoire, de la pensée et de la conscience. Par quel mystère est ce que je perçois, je traite des informations et j'agis ? Partant de l'observation comparée de deux patients, l'un atteint dune maladie de Parkinson, l'autre dune maladie d'Alzheimer, Yves Agid déroule un scénario captivant qui nous entraîne sur les chemins de la mémoire, de la pensée, de la conscience et de l'émotion, ces facultés immatérielles « sécrétées » par l'organe le plus complexe du corps humain. L'organisation du cerveau expliquée en détail. Des structures cérébrales profondes qui gèrent dep...

Plus d'informations...



Livre numérique

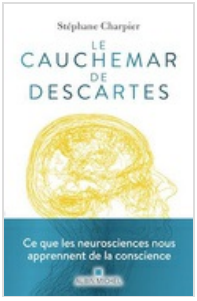
Les pouvoirs cachés des souvenirs

Ranganath, Charan

Edité par Leduc.s éditions. Paris - 2025

Neuroscientifique et psychologue, l'auteur présente les pouvoirs méconnus de la mémoire sur le bien-être, le cerveau et la santé. En s'appuyant sur les avancées scientifiques et des exemples tirés de la pop culture, il explique comment utiliser ses souvenirs pour en savoir plus sur soi et ainsi planifier l'avenir.

Plus d'informations...



Livre numérique

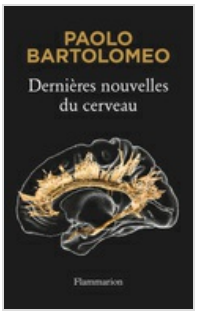
Le Cauchemar de Descartes

Charpier, Stéphane

Edité par Albin Michel. Paris - 2025

En s'appuyant sur de nombreux cas cliniques, le neuroscientifique montre comment la vision issue du dualisme cartésien selon laquelle la pensée réflexive commande les actions, reléguant le cerveau au rôle d'exécutant de la conscience, est remise en cause par les recherches actuelles. Des expériences prouvent en effet que des activités cérébrales inconscientes précèdent les intentions conscientes.

Plus d'informations...



Livre numérique

Dernières nouvelles du cerveau

Bartolomeo, Paolo

Edité par Flammarion - 2023

Comment naît le langage ? Quelle est l’origine de la conscience ? Pourra-t-on bientôt lire dans nos rêves et nos pensées en enregistrant l’activité de nos neurones ? Comment apprend-on ? Et qu’est-ce que le connectome ? Fascinant par sa complexité, le cerveau reste un objet mystérieux pour tout un chacun, alors même que les neurosciences cognitives ont connu une évolution stupéfiante. Dans cette brillante synthèse, l’auteur détaille l’état du savoir sur le cerveau, des découvertes de Paul Broca à la fin du XIXe siècle aux dernières percées de l’imagerie et de l’analys...

Plus d'informations...



Livre numérique

Le Cerveau, machine à inventer

Agid, Yves

Edité par Albin Michel. Paris - 2023

Professeur de neurologie et de biologie cellulaire, l'auteur explique le déroulement de la réflexion scientifique à l'origine des découvertes. Il analyse ses étapes successives, identifie les principaux déterminants requis, décrit les profils type de découvreur puis détaille la nature des circuits de neurones qui, dans le cerveau, sont mis en jeu pour faire une découverte.

Plus d'informations...



Livre numérique

Ce que nous sommes

Zep

Edité par Rue de Sèvres. Paris - 2022

Constant utilise le projet DataBrain, qui permet d'assimiler facilement de nombreuses connaissances grâce à un second cerveau numérique mis à disposition à la naissance. A la suite d'un piratage informatique, il se retrouve seul et sans souvenirs dans une forêt. Hazel, jeune femme vivant en marge de la société, le recueille, l'aide à découvrir son identité et à utiliser son cerveau humain.

Plus d'informations...



Livre numérique

Les Bonnes ondes - Le Pouvoir de guérison de la musique

Kölsch, Stefan

Edité par R. Laffont. Paris - 2021

Une présentation des bienfaits de la musique pour les neurones. S'appuyant sur les dernières recherches en neurosciences, notamment relatives au développement de l'intelligence et du langage chez l'enfant ainsi qu'à la prévention du vieillissement cérébral, l'auteur souligne l'importance d'intégrer la musique à son quotidien, dans une démarche de santé et de bien-être.

Plus d'informations...



Livre numérique

Votre cerveau est un super-héros

Lécuyer, Anatole

Edité par Humensciences. Paris - 2019

Une présentation des possibilités offertes par la réalité virtuelle, en lien avec les capacités neurologiques. L'auteur décrit des expériences utilisant ces dispositifs et ce qu'elles révèlent de la plasticité cérébrale, tout en montrant comment les technologies numériques améliorent la portée des cinq sens.

Plus d'informations...



Livre numérique

Les insectes ont-ils un cerveau ?

Albouy, Vincent

Edité par Quae. Versailles - 2010

Une introduction au monde des insectes et aux relations complexes qui se sont établies avec l'homme à travers un ensemble de questions basiques, étranges ou surprenantes.

Plus d'informations...



Livre numérique

Le bel âge du cerveau. Et si vieillir était une bonne nouvelle ?

Aleman, André

Edité par Autrement. Paris - 2014

Une synthèse sur les aspects bénéfiques du vieillissement cérébral, à la lumière de découvertes neuroscientifiques telles que le maintien général des cellules du cerveau, la meilleure capacité des cerveaux âgés à gérer le stress et à prendre leurs distances émotionnelles vis-à-vis des angoisses et des situations problématiques, etc.

Plus d'informations...



Livre numérique

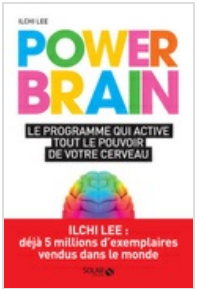
Le cerveau adolescent

Jensen, Frances E.

Edité par Lattès. Paris - 2016

La neuroscientifique montre que le cerveau adolescent n'est pas un cerveau adulte miniature, que la croissance cérébrale ne se termine pas à la puberté. Des étapes extrêmement importantes pour son développement se déroulent en effet durant l'adolescence, ce qui permet d'expliquer pourquoi, par exemple, les jeunes sont fragilisés face aux drogues ou réagissent parfois avec agressivité. ©Electre 2017

Plus d'informations...



Livre numérique

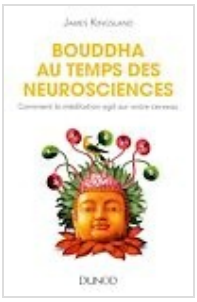
Power Brain

Lee, Ilchi

Edité par Solar. Paris - 2017

Synthétisant les philosophies orientales comme le tao et des principes scientifiques, ce programme d'entraînement du cerveau en cinq étapes permet de réaliser tout son potentiel en combinant sept outils : la respiration, la méditation, l'énergie, l'exercice physique, les cinq sens, l'information et l'imagination. Il aide ainsi à être plus productif, créatif et pacifique. ©Electre 2021

Plus d'informations...



Livre numérique

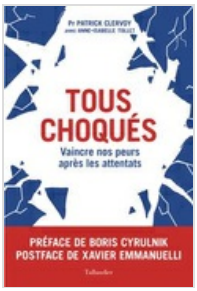
Bouddha au temps des neurosciences

Kingsland, James

Edité par Dunod. Malakoff (Hauts-de-Seine) - 2016

Le journaliste scientifique explique comment la méditation agit sur la structure du cerveau, réduisant les zones liées au stress et stimulant celles impliquées dans le contrôle de soi, et pourquoi elle est utile pour atteindre un bien-être mental et physique. Avec quelques exercices pour s'initier à la pratique méditative. ©Electre 2019

Plus d'informations...



Livre numérique

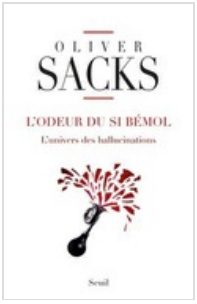
Tous choqués

Clervoy, Patrick

Edité par Tallandier. Paris - 2016

Le psychiatre décrypte le concept de choc post-traumatique et guide le lecteur sur la manière de se reconstruire, tant individuellement que collectivement. Il répond aux questions qui se posent sur les réactions pathologiques collectives, l'incarnation du traumatisme, l'apport des neurosciences ou les effets collatéraux sur plusieurs générations.

Plus d'informations...



Livre numérique

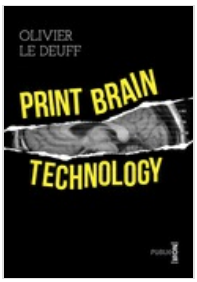
L'Odeur du si bémol. L'univers des hallucinations

Sacks, Oliver

Edité par Seuil. Paris - 2014

L'auteur décrit à l'aide de cas concrets les différentes hallucinations connues (audition de voix, drogue, psychose, migraine...) ou moins connues (maladie de Parkinson, illusion du membre fantôme, hallucination d'odeurs ou de goûts, vision d'un double...), qu'elles soient d'ordre psychologique ou neurologique.

Plus d'informations...



Livre numérique

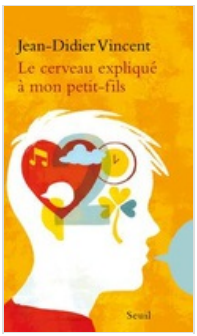
Print brain technology

Le Deuff, Olivier

Edité par publie.net - 2011

Nous avons beaucoup changé, avec le numérique : nous savons mener plusieurs tâches à la fois, nous savons élaborer des requêtes complexes pour enquêter sur le monde entier et la vie des autres. Nous déposons dans nos disques durs tellement de choses de nous-mêmes, qu'ils en sont la mémoire agrandie. Sans compter toutes les traces de nous-mêmes que sans cesse nous laissons sur le réseau.En fait, ce qui serait tellement plus commode, ce serait d'indexer directement son cerveau, non ? Et nous avons tellement le sentiment de nous agrandir, avec les réseaux sociaux : on se sent tellement plus proch...

Plus d'informations...



Livre numérique

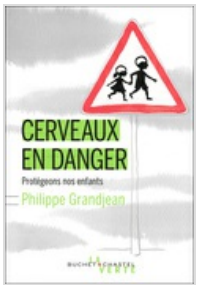
Le Cerveau expliqué à mon petit-fils

Vincent, Jean-Didier

Edité par Seuil. Paris - 2016

Une histoire de l'évolution et du fonctionnement du cerveau qui met en évidence son impact sur l'humeur, les émotions, la mémoire, etc.

Plus d'informations...



Livre numérique

Cerveaux en danger

Grandjean, Philippe

Edité par Buchet Chastel. Paris - 2016

Le professeur de médecine appelle chacun à prendre conscience du danger potentiel que représentent les rejets de produits chimiques dans l'environnement, saturant l'air, l'eau et la nourriture, car ils seraient à l'origine de nombreux troubles de développement chez le foetus puis chez l'enfant.

Plus d'informations...