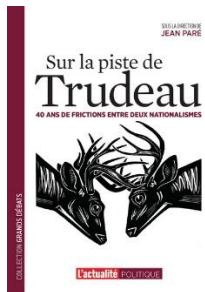
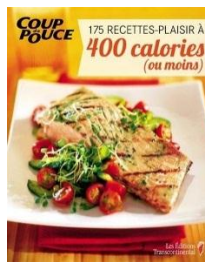


DOCUMENTAIRES ADULTES



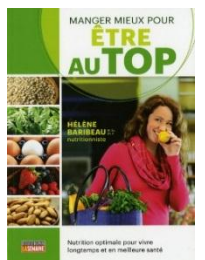
Titre: Sur la piste de Trudeau : 40 ans de frictions entre deux nationalismes

Dans ce premier ouvrage, des journalistes parmi les plus chevronnés que le Québec ait connus suivent au jour le jour la piste de l'ex-premier ministre libéral Pierre Elliott Trudeau. L'occasion pour le lecteur d'aujourd'hui de comprendre ce qui divise l'élite politique du Québec depuis 40 ans. Un tel livre ne pourrait être plus à propos, car une nouvelle génération de politiciens fédéraux se prépare à prendre la relève à Ottawa, après trois mandats conservateurs. Justin Trudeau, le fils de Pierre Elliott Trudeau, aujourd'hui chef du Parti libéral du Canada, entre en scène. Partage-t-il les idées de son père? Ce livre permet de redécouvrir la pensée politique de Trudeau. Et de se demander si elle est toujours adaptée au Canada d'aujourd'hui.



Titre: 175 recettes-plaisir à 400 calories ou moins

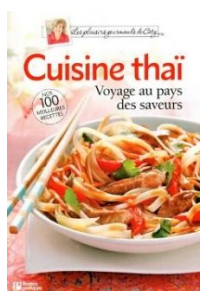
Profiter de mets appétissants et savoureux tout en faisant attention à son alimentation, c'est possible, parole de Coup de pouce! Des déjeuners pressés aux brunchs du dimanche, des lunchs qui feront l'envie de vos collègues aux repas du soir qui plairont à toute la famille, sans oublier les gâteries pour vous sucrer le bec sans remords, ce livre regorge d'idées gourmandes pour composer des menus alliant plaisir et bonne conscience. Quiche au bacon, poulet croustillant aux arachides, rôti d'agneau au vin rouge, frites au four, crêpes au chocolat... Voilà la preuve que la salade n'est pas reine au pays des basses calories et qu'on peut vraiment se régaler sans le regretter!



Auteur: Baribeau, Hélène

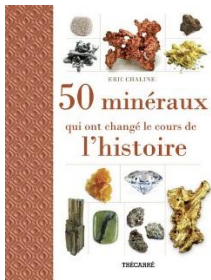
Titre: Manger mieux pour être au top : nutrition optimale pour vivre longtemps et en meilleure santé

Vieillir en santé, c'est le souhait de tous et de toutes. Une nutrition optimale peut faire la différence entre une vie active et une retraite en santé et une vie marquée par la fatigue, la maladie et le manque d'entrain. On ne peut pas arrêter de vieillir, mais on peut vivre notre vie au top. Il est connu que le déclin de l'organisme commence aux alentours de 40 ans et que les besoins nutritionnels changent. La prise de poids abdominal survient plus souvent à partir de cet âge, la mémoire fait parfois défaut, on ne peut plus manger et digérer exactement la même chose que lorsqu'on avait 20 ans! À travers ce livre, la nutritionniste Hélène Baribeau nous transmet l'impact des aliments sur notre santé et les changements alimentaires urgents à intégrer pour rester optimal de corps et d'esprit. Comment déborder d'énergie, garder un esprit clair, maintenir une peau saine, conserver sa masse musculaire et ses os, prévenir l'Alzheimer, le cancer et les maladies cardiovasculaires, éviter de prendre du poids et savoir quels suppléments alimentaires sont vraiment utiles. À travers des trucs culinaires, des conseils au supermarché, des exemples de menu et des résumés de découvertes scientifiques concernant l'alimentation et le vieillissement, l'auteure vous outillera jusqu'à votre assiette. Des trucs nutrition futés pour: avoir une bonne mémoire et être alerte; déborder d'énergie; faire diminuer la graisse abdominale; garder sa masse musculaire; maintenir une peau saine; faire cesser les ballonnements; prévenir les maladies comme le cancer et les maladies cardio-vasculaires, et bien plus encore!



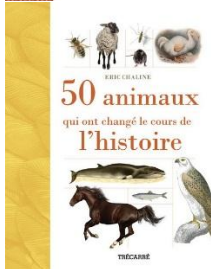
Auteur: Bérubé, Caty

Titre: Cuisine thaï : voyage au pays des saveurs



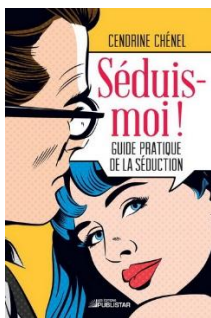
Auteur: Chaline, Eric
Titre: 50 minéraux qui ont changé le cours de l'histoire

L'ouvrage 50 minéraux qui ont changé le cours de l'histoire explore les métaux, les alliages, les pierres et les gemmes qui ont contribué à la fondation de notre monde actuel. Par exemple, le charbon a alimenté la première révolution industrielle britannique, alors que l'or est resté la référence pour les monnaies du monde entier, et ce, jusqu'au XXe siècle.



Auteur: Chaline, Eric
Titre: 50 animaux qui ont changé le cours de l'histoire

Le livre 50 animaux qui ont changé le cours de l'histoire traite de la contribution précieuse des animaux dans l'évolution de l'humanité et de la société moderne. Le cheval, domestiqué depuis le quatrième millénaire avant notre ère, a, par exemple, permis aux Mongols de conquérir de nombreux territoires. Le ver à soie est quant à lui utilisé dans le milieu du textile depuis cinq mille cinq cents ans.



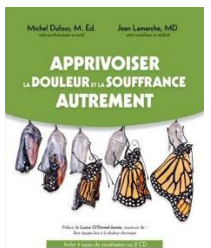
Auteur: Chénel, Cendrine
Titre: Séduis-moi! : guide pratique de la séduction

Disons-le sans détour: il est urgent de réhabiliter la séduction au Québec! La majorité des femmes espèrent encore, sans nécessairement le dire, rencontrer un homme qui leur ouvrira la porte, leur offrira des fleurs ou les complimentera sur leur tenue. À la suite de nombreuses discussions avec des hommes et des femmes, de recherches sur le terrain et de rencontres auprès de différents spécialistes, l'auteure révèle, avec beaucoup d'humour et de style, un secret bien gardé: les hommes autant que les femmes rêvent encore de passion amoureuse, de séduction et d'intimité! Au-delà des différences, des incompréhensions et des difficultés, le désir et l'espoir de trouver l'âme soeur persistent. Pour y arriver, il faut agir! Ce guide pratique offre de précieux conseils pour séduire et se laisser séduire...



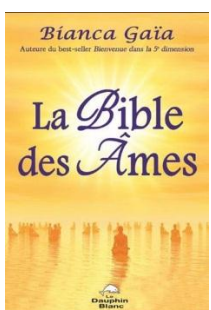
Auteur: Dowden, Angela
Titre: Le régime 5:2 : seulement 2 jours par semaine : 100 recettes faciles pour des repas à 100, 200, 300 calories

Réduisez votre apport alimentaire à 500 ou 600 calories, 2 jours par semaine seulement! Laissez-vous convaincre par une perte de poids rapide et durable. Angela Dowden, nutritionniste de l'année 2012 au Royaume-Uni, vous propose: Une méthode claire et efficace; un programme détaillé de 4 semaines; 100 recettes faciles à 100, 200, 300 calories.



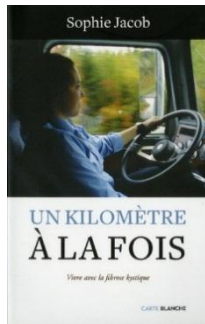
Auteur: Dufour, Michel P.
Titre: Apprivoiser la douleur et la souffrance autrement : coffre à outils "thérapeutiques"

Nul ne peut rester insensible face à la douleur et la souffrance. Nombre de personnes aux prises avec cette problématique sont en déroute devant leur état et cherchent tant bien que mal un moyen de se soulager. Pour faciliter la compréhension des mécanismes de la douleur et de la souffrance, nous vous présentons plusieurs études scientifiques et essais cliniques. Vous serez amené aussi à mieux comprendre comment certaines approches complémentaires et techniques de relaxation peuvent être efficaces dans la gestion de la douleur.



Auteur: Gaïa, Bianca
Titre: La bible des âmes

À travers son histoire, ses expériences et ses découvertes, Bianca Gaïa répond à toutes les questions que l'on peut se poser sur la réalité et le destin de l'âme. Le récit de sa quête de sagesse et d'illumination non seulement captivera le lecteur lui-même en questionnement et en cheminement en cette ère de grande transformation, mais l'inspirera également à rechercher la paix de l'âme et la libération intérieure afin d'avancer vers la réalisation de son être et d'accéder à la meilleure part de lui-même: son Essence divine.



Auteur: Jacob, Sophie
Titre: Un kilomètre à la fois

Sophie Jacob est prête à tout pour faire de chaque obstacle une victoire. Elle sait qu'elle risque de retrancher quelques kilomètres à son parcours parce qu'elle a choisi un métier qui n'est pas approprié à sa condition physique, mais il y a longtemps qu'elle a décidé qu'être atteinte de fibrose kystique ne l'empêcherait pas de réaliser son rêve: conduire des camions 18 roues. Vivre moins longtemps peut-être, mais vivre heureuse. «C'est enfin moi qui prends les rênes de ma vie, c'est une décision pesée et mesurée. Je ne veux pas mourir sans avoir vécu avec mon cœur.» Pendant trois années, Sophie a roulé vers l'ouest, sur les routes canadiennes et américaines, dans toutes sortes de conditions. Dans son livre, elle raconte ses voyages, les gens qu'elle a rencontrés sur sa route, les paysages grandioses qu'elle a traversés. Elle parle aussi de ses problèmes de santé, de ses hospitalisations. Et du moment où elle s'est vue forcée d'abandonner les camions pour ne pas trop réduire son espérance de vie. Elle raconte comment elle a sombré dans la dépression et comment un travail en lien avec les routiers et l'amour d'un homme, qui lui apporte son soutien, l'aident à reprendre possession de sa vie.



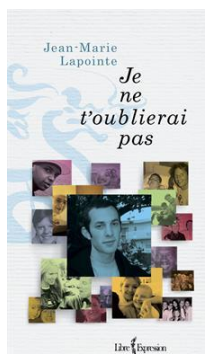
Auteur: Johnson, Bea,
Titre: Zéro déchet : l'histoire incroyable d'une famille qui a réussi à limiter ses déchets à moins de 1 kg par an

Grosse maison, 4 X 4, réceptions somptueuses... Française d'origine, mariée et maman de deux garçons, Béa Johnson vit à fond le rêve américain pendant sept ans. Un jour, elle décide, avec sa petite famille, de changer de vie. Fini l'hyperconsommation: elle cherche désormais tous les moyens de désencombrer son existence. Elle réduit tout: sa maison, son rythme de vie et, finalement, ses déchets. Sa nouvelle devise? Refuser, réduire, réutiliser, recycler, composter - dans cet ordre. Scrutant chaque détail de son quotidien, elle remet en question tous les besoins familiaux, du sac d'épicerie à la garde-robe, en passant par les produits nettoyants, les cosmétiques, l'ameublement et les loisirs. Une démarche antigaspillage qui s'est transformée en véritable exploit : la famille a réussi à limiter ses déchets à 1 kg par an, tout en réduisant de 40% ses dépenses annuelles.



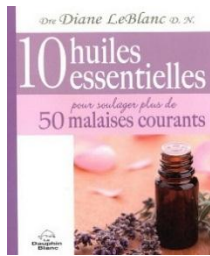
Auteur: Lacroix, Chantal
Titre: Maigrir : la méthode SOS santé, ça marche!

Un livre qui fait la synthèse d'une démarche pour être en santé et qui raconte l'histoire d'un défi que Chantal Lacroix s'est donné à elle-même il y a déjà 10 ans, soit de permettre aux personnes de toutes les générations d'acquérir une meilleure santé physique et une meilleure estime d'elles-mêmes en partageant son expérience, en proposant des outils et une méthode afin de perdre du poids sainement.



Auteur: Lapointe, Jean-Marie
Titre: Je ne t'oublierai pas

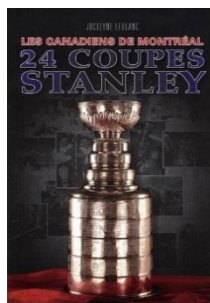
Jean-Marie Lapointe a transformé sa vie en donnant de l'importance à celle des autres. Par le bouddhisme et l'accompagnement de personnes mourantes ou souffrant de déficience intellectuelle, le comédien, animateur, producteur, musicien et conférencier a façonné son propre parcours spirituel et les valeurs profondément humaines qui guident désormais son existence. Son ouvrage Je ne t'oublierai pas dévoile une quinzaine de récits uniques et touchants de gens qui ont marqué l'auteur et qui sont parvenus à mettre son âme à nu. Ces rencontres l'ont conduit à se questionner sur l'attitude à développer pour voir la vie avec plus de clarté, pour saisir l'importance de la cohérence entre la pensée, les paroles et les actes et pour intégrer cette discipline dans son quotidien.



Auteur: LeBlanc, Diane

Titre: 10 huiles essentielles pour soulager plus de 50 maux courants

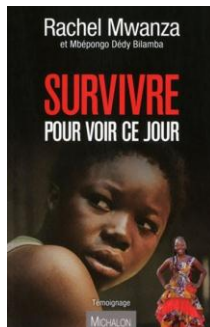
Bien des gens savent que l'huile essentielle de menthe poivrée facilite la digestion; c'est pourquoi on la retrouve dans la gomme à mâcher et les bonbons au menthol. Mais saviez-vous qu'elle peut aussi contribuer à diminuer la douleur et l'inflammation lors d'une foulure ou d'une entorse? L'huile essentielle de lavande, quant à elle, est reconnue pour ses propriétés relaxantes anti-stress. Or, saviez-vous qu'elle rafraîchit la peau et favorise la cicatrisation en cas de brûlure ou de coup de soleil? Ou encore qu'elle aide à prévenir et soulager les crises d'arthrite? Voici un petit guide pratique pour l'utilisation des dix principales huiles essentielles privilégiées par le spécialiste en aronothérapie, afin de soulager la plupart des maux courants rencontrés chez les enfants, les adultes et les personnes âgées. Les 10 huiles essentielles proposées dans ce guide vous permettront de vous constituer une trousse de soins entièrement naturelle, facile à utiliser, efficace et sans aucun danger pour tous les membres de votre famille. Vous pourrez ainsi faire face à toutes les petites urgences rencontrées au quotidien. Vous trouverez dans ce petit guide une foule de judicieux conseils, quelques anecdotes amusantes ainsi que des modes d'emploi détaillés qui vous feront découvrir le monde fabuleux des arômes et leurs bienfaits pour la santé du corps, de l'âme et de l'esprit.



Auteur: Leblanc, Jocelyne

Titre: Les Canadiens de Montréal, 24 coupes Stanley

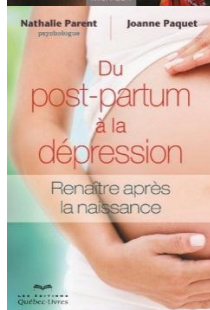
Le club de hockey Les Canadiens de Montréal, est la plus vieille franchise de l'histoire de la Ligue nationale de hockey (LNH). L'équipe a été fondée en 1909, avant même l'existence de la LNH. Les Canadiens ont remporté 24 fois la Coupe Stanley entre 1916 et 1993, soit le plus grand nombre de conquêtes parmi toutes les autres équipes de la LNH. Les Maple Leafs de Toronto arrivent au deuxième rang avec 13 Coupes Stanley entre 1918 et 1967 et les Red Wings de Détroit sont au 3e rang avec 11 Coupes Stanley entre 1936 et 2008. Les Canadiens de Montréal ont retiré 15 chandails représentant 17 différents joueurs, en plus du numéro 99 de Wayne Gretzky qui a été retiré à travers toute la ligue le 6 février 2000. Vous trouverez dans ce livre les noms et numéros des 17 joueurs qui ont eu l'honneur de voir leur chandail retiré par la plus vieille franchise de l'histoire de la LNH.



Auteur: Mwanza, Rachel

Titre: Survivre pour voir ce jour

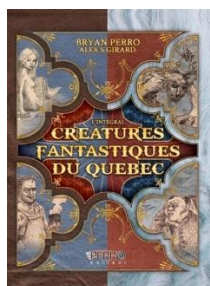
Biographie de Rachel Mwanza, jeune fille abandonnée dans les rues de Kinshasa, sans abri et analphabète. Un matin, elle se présente à un casting sauvage et décroche le premier rôle, celui de Komona, une enfant-soldat, dans le film Rebelle. Rachel a 14 ans lorsqu'elle reçoit, au Festival de Berlin, l'Ours d'argent de la meilleure interprétation féminine.



Auteur: Parent, Nathalie

Titre: Du postpartum à la dépression : renaître après la naissance

Pour la plupart des femmes, une grossesse et un accouchement sont parmi les événements les plus heureux qui soient. D'ailleurs, la naissance d'un enfant est le plus souvent une source immense de bonheur pour toute la famille. Ce qui est moins connu, c'est que certaines mères font l'expérience d'un début de maternité très souffrant, même si le nouveau-né est parfaitement en santé. En effet, sans que rien n'ait pu prédire une telle issue, pour certaines mamans, les sentiments d'euphorie et d'émerveillement font place à une grande détresse. Ainsi, ce livre met au jour une réalité trop peu reconnue: le post-partum difficile. Plusieurs femmes témoignent de ce qu'elles ont vécu. Leurs trajectoires nous font prendre conscience que lorsque la dépression apparaît à la suite d'un accouchement, les mères, isolées, tardent généralement à demander de l'aide.



Auteur: Perro, Bryan

Titre: Créatures fantastiques du Québec : l'intégral



Auteur: Pez, Catherine

Titre: La gymnastique faciale : la méthode pour garder un beau visage au naturel

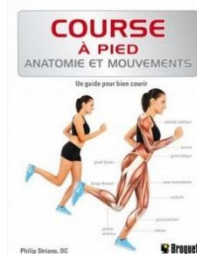
Assurer la tonicité des muscles du visage aide à préserver la jeunesse des traits. Le saviez-vous? La pratique d'exercices ciblés aide également à prévenir l'apparition de rides tout en redonnant au teint son éclat. Cet ouvrage vous propose divers mouvements pour solliciter tous les muscles dont le relâchement est susceptible d'aggraver les marques du temps. Sans chirurgie, sculptez l'ovale de votre visage, donnez du volume à vos joues, redessinez votre bouche et lissez la zone des yeux et du front. Peu importe votre âge, incorporez dès maintenant quelques minutes de gymnastique faciale à votre routine beauté et vous conserverez une physionomie jeune et naturellement harmonieuse. C'est une simple question d'entraînement !



Auteur: Presles, Philippe

Titre: La cigarette électronique : enfin la méthode pour arrêter de fumer facilement

Pour les innombrables fumeurs qui disent «J'ai tout essayé afin de cesser de fumer», la cigarette électronique est une véritable révolution. Enfin, il est possible d'en finir avec le tabac sans souffrir, ni grossir! Cette nouvelle invention procure un véritable plaisir, proche de celui que dispense la cigarette, mais sans en présenter les dangers. Loin des idées fausses et des préjugés, le Dr Philippe Presles apporte des réponses précises aux questions soulevées par la e-cigarette, et il donne des conseils pratiques pour la choisir et l'utiliser correctement. Il explique en quoi sa méthode, fondée sur son vécu d'ancien fumeur et sur son expérience de tabacologue, est la plus efficace et de loin la plus agréable pour arrêter de fumer.



Auteur: Striano, Philip

Titre: Course à pied : anatomie et mouvements

Course à pied - Anatomie et mouvements est un guide d'entraînement détaillé pour les coureurs, qui inclut un programme d'exercices complet, conçu pour renforcer et étirer les groupes de muscles utilisés durant une course et le jogging. Commencant par des étirements qui, tout autant, vous réchauffent avant une course et vous refroidissent après, il s'attaque ensuite aux muscles primaires qui vous propulsent durant une course - les quadriceps, les muscles ischio-jambiers, fessiers et fléchisseurs de la hanche -, puis les groupes de muscles secondaires qui contribuent à vous soutenir et à garder votre équilibre. Chaque exercice est accompagné d'illustrations anatomiques remarquablement détaillées et fidèles à la réalité montrant exactement les muscles ciblés. Les directives étape par étape illustrées offrent aussi des conseils utiles sur la façon d'exécuter correctement les exercices et, aussi, sur ce qu'il faut éviter de faire.



Auteur: Verdon, Benoît

Titre: Le vieillissement psychique

Exploration psychique du vieillissement pour en comprendre le rapport entretenu par chacun. L'auteur revient notamment sur des notions comme l'accomplissement ou l'inachèvement, la perte, la mort, le regard sur soi et sur les autres, etc.



Auteur: Willem, Jean-Pierre

Titre: Je veux être un jeune centenaire! : les incontournables pour se soigner et rester en bonne santé

Synthèse des pathologies les plus courantes (surpoids, diabète, maladies cardiovasculaires, etc.) et de leurs approches thérapeutiques actuelles. Le docteur J.-P. Willem recommande pour ces troubles les tests et les bilans les plus fiables et des traitements éprouvés. Il conseille enfin sur l'hygiène de vie à adopter afin de les éviter (cures et régimes alimentaires, gestion du stress, etc.).