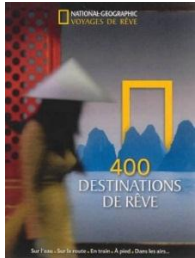
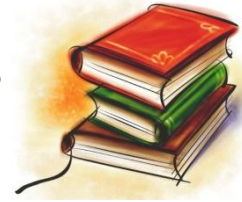
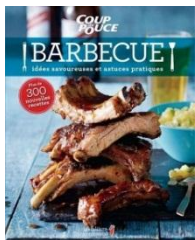


DOCUMENTAIRES ADULTES



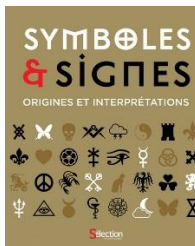
Titre: 400 destinations de rêve

Depuis la croisière autour de l'océan Antarctique aux randonnées à cheval dans les Andes, cet ouvrage présente des voyages sur tous les continents et avec toutes les formes de transport et d'aventures: des voyages culturels aux voyages culinaires, en passant par des destinations insolites.



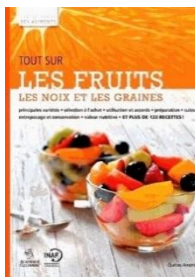
Titre: Barbecue: idées savoureuses et astuces pratiques: plus de 300 nouvelles recettes

Au Québec, dès qu'on range la pelle, on sort le barbecue! Fort du succès de son premier livre Barbecue et cuisine d'été (2009), Coup de pouce récidive et réunit dans ce livre 300 nouvelles recettes pour cuisiner sur cet appareil culte de la belle saison. Bœuf, porc, agneau, volaille, poissons, fruits de mer et légumes variés: on les cuit de toutes les façons, avec des marinades et des sauces qui rehaussent leurs saveurs à la perfection. À cela s'ajoutent des recettes faciles de hamburgers, sandwiches et pizzas qui passent par le gril pour accentuer leur goût d'été. Tous ces délices sont testés et signés Coup de Pouce.



Titre: Symboles et signes : origines et interprétations

Pourquoi un cœur transpercé d'une flèche symbolise-t-il l'ardeur du sentiment amoureux? Pourquoi la balance est-elle associée à l'idée de justice? Quelles sont les différentes représentations qui illustrent la fertilité? Nous vivons dans une «forêt de symboles» foisonnante de sens cachés et de significations. Hiéroglyphes, logos de marques, emblèmes maçonniques, iconographie religieuse, toutes ces représentations font ici l'objet d'une passionnante analyse. Les textes de deux éminents spécialistes, accompagnés de fabuleuses illustrations, explorent l'origine et la signification de plus de 2 000 symboles et signes à travers les âges et les continents.



Titre: Tout sur les fruits, les noix et les graines : principales variétés, sélection à l'achat, utilisation et accords, préparation, cuisson entreposage et conservation, valeur nutritive et plus de 120 recettes!

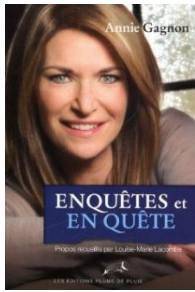
Les fruits, les noix et les graines sont des aliments de choix, riches en nutriments. Colorés et savoureux, on les trouve sous une infinité de formes. Découvrez de nouvelles variétés et des façons surprenantes d'apprêter les classiques. Les amoureux de la cuisine trouveront dans ce livre: l'origine de chaque fruit, noix et graine, une description détaillée des variétés, des suggestions d'utilisation et d'accords, des conseils d'achat, de préparation, de cuisson et de conservation, la valeur nutritive, des techniques culinaires et plus de 400 fruits, noix et graines illustrés, un calendrier des fruits de saison, plus de 120 recettes pour découvrir, redécouvrir et savourer chaque fruit, noix et graine. Du marché à votre table, un outil indispensable pour bien cuisiner et bien manger.



Auteur: Croteau, Amélie

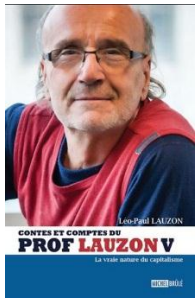
Titre: Fatal texto : la fin d'un beau rêve

Sur une route de campagne, Amélie Croteau roule à 85 km/h, son téléphone cellulaire à ses côtés. Elle ne résiste pas à la tentation d'écrire à son amoureux: «N'oublie pas ton lunch. Bonne journée, mon amour». Ce sera le message de trop, le TEXTO FATAL. Les yeux baissés, une seule main sur le volant de sa petite voiture, elle entre en collision frontale avec un camion qui vient en sens inverse. Résultat: 1 traumatisme craniocérébral sévère, 27 fractures aux bras et aux jambes, 8 transfusions, 1 coma barbiturique induit, 12 heures de chirurgie, 3 jours d'état critique, 10 semaines à l'hôpital de l'Enfant-Jésus de Québec, 9 mois de réadaptation. La somme de cette dramatique addition: un corps à jamais brisé pour celle qui n'a pas encore 20 ans. Pourtant, Amélie avait tout pour elle: un travail d'avenir, un bel homme dans sa vie, une famille aimante. Et de grands projets... Le lendemain de son accident, elle devait se rendre dans une agence pour effectuer ses premières photos professionnelles. Elle allait devenir mannequin. Avoir texté au volant lui vaudra toute une existence en fauteuil roulant. Si elle ne marche plus, elle parle toujours. Elle qui, miraculeusement, a encore sa conscience. Sa voix souhaite sensibiliser ceux de sa génération, et tous les autres, aux risques que représente le fait de texter en conduisant. Autrefois téméraire, Amélie est aujourd'hui courageuse.



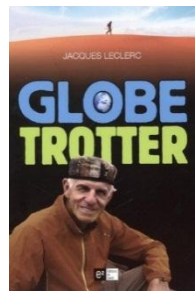
Auteur: Gagnon, Annie
Titre: Enquêtes et en quête

Après plus de vingt-cinq années de carrière, la journaliste d'enquête Annie Gagnon dévoile enfin au public les dessous et anecdotes des reportages l'ayant le plus marquée. Une intrusion dans le monde inconnu du journalisme. Une rencontre profondément humaine où, pour une fois, la journaliste fait place à la femme confrontée à des situations difficiles (l'affaire Bernardo, les scènes de désastre, la guerre des motards, les risques et les menaces, etc.).



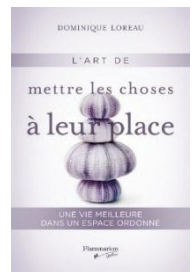
Auteur: Lauzon, Léo-Paul
Titre: Contes et comptes du prof Lauzon

À l'heure où il y a de plus en plus de vire-capot au Québec, le prof Lauzon maintient le cap. Il dénonce avec toujours autant de véhémence le néo-libéralisme et toutes ses dérives, comme le monopole des banques, le gaz de schiste et les paradis fiscaux. Avec le prof Lauzon, les bandits à cravate n'ont plus le beau jeu. Au lieu de les mettre sur un piédestal comme le font certains de nos médias serviles, il les montre du doigt, les critique et les fustige. Sexagénaire, le prof Lauzon n'a pas perdu de sa fougue et de sa foi. En ce sens, il est un modèle pour les jeunes et les moins jeunes qui rêvent d'un monde meilleur et surtout plus juste. Avec lui, finis les compromis, les compromissions et les clubs des petits amis. Dans le monde idéal que le prof Lauzon souhaite, il n'y a plus de passe-droits, de privilèges et d'exploitation.



Auteur: Leclerc, Jacques
Titre: Globe trotter

Alors p'tit gars en Gaspésie, Jacques Leclerc songeait déjà à faire le tour du monde, un rêve qu'il ne croyait pas pouvoir un jour réaliser. Alors que la plupart des gens attendent habituellement la retraite pour concrétiser un tel projet, il l'a fait, lui, encore dans la force de l'âge. Comme il le répète, «nul ne connaît sa date d'expiration!» En effet, le sac au dos, il fera 3 fois le tour du monde, visitant plus de 80 pays. Parmi ses aventures, l'infatigable voyageur sera expulsé du Transsibérien en pleine steppe par des militaires, échapper de justesse à un attentat terroriste au Moyen-Orient, rescapera une touriste d'une mort certaine dans l'Himalaya, se verra offrir l'achat d'une femme par son mari et sera confronté à rien de moins que cinq morts violentes! Au-delà du récit de ses voyages et de leurs péripéties, l'auteur pose un véritable regard sur le monde et offre au lecteur ses conclusions sur les gens ordinaires, la vie et les dimensions de la diversité culturelle.



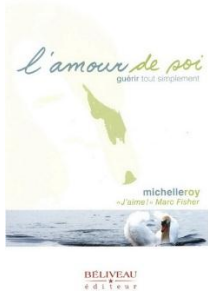
Auteur: Loreau, Dominique
Titre: L'art de mettre les choses à leur place : une vie meilleure dans un espace ordonné

Pour en finir avec la frustration des factures égarées, des aliments gaspillés ou des objets achetés en double, Dominique Loreau nous invite à repenser nos habitudes, bonnes ou mauvaises. Elle fait du rangement un acte de réflexion et de méditation qui simplifie le quotidien et ouvre les portes de sa philosophie: ranger pour désencombrer son esprit, pour consommer moins, pour être plus libre. Dans la deuxième moitié du livre, elle nous enseigne très concrètement à trouver une place logique et pratique pour chaque chose, en suivant les lois des mouvements et de proximité. Elle expose ses techniques de tri et livre ses meilleures astuces (casiers, boîtes transparentes, rangement vertical). «Créer de l'ordre autour de soi pour en ressentir en soi, ne serait-ce pas là le secret du bonheur?», voilà ce que suggère ce petit guide, en toute simplicité.



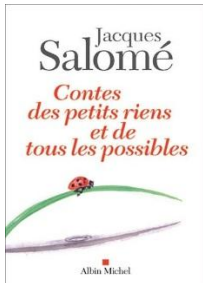
Auteur: Payette, Lise,
Titre: Des femmes d'honneur

Elle s'appelle Lise, Madame Lise Payette. Vous l'avez peut-être connue comme redoutable animatrice de radio, sur la scène du célèbre talk-show Appelez-moi Lise, ou encore en train de récompenser le plus bel homme du Canada. Mais savez-vous qu'elle a été la «chef d'orchestre» de la mémorable Fête nationale du Québec de 1975? C'est lors de cet événement que Gilles Vigneault a, pour la première fois, fait résonner son Gens du pays dans les oreilles comme dans le cœur des Québécois. Vous souvenez-vous que Lise Payette a été ministre sous le premier gouvernement de René Lévesque? C'est à elle qu'on doit la création de la Société d'assurance automobile du Québec et le Je me souviens qui figure sur les plaques d'immatriculation. Elle était même aux premières loges lors du tumultueux référendum de 1980. Vous devez connaître Lise Payette la réalisatrice de téléromans, qui a mis en scène les célèbres Dames de cœur et autres Marilyn. Peut-être avez-vous aussi lu ses essais ou ses chroniques dans plusieurs quotidiens. Au-delà de sa carrière prolifique, ce qui caractérise Lise Payette, c'est qu'elle a toujours été inspirée par les femmes, comme sa grand-mère Marie-Louise, dont les enseignements et l'humour n'ont jamais cessé de l'habiter. Féministe engagée, elle aura fièrement illustré l'un des préceptes de cette dernière: «Ce n'est pas plus fatigant de vivre debout que de vivre à genoux». En 1999, Lise Payette publie son autobiographie, aujourd'hui augmentée d'un nouveau chapitre. Elle la dédie à Flavie, sa petite-fille, à qui elle souhaite de devenir une femme d'honneur. En lisant ce récit digne d'un roman, jalonné d'épreuves, de défis et de victoires, vous revivrez des moments mémorables de l'histoire contemporaine du Québec.



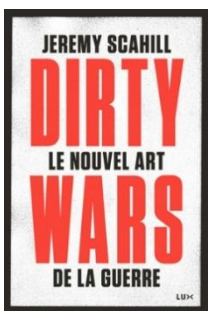
Auteur: Roy, Michelle
Titre: L'amour de soi: guérir tout simplement

L'amour: le sujet est inépuisable. Tellement de chansons ont été écrites qui parlent d'amour. Mais l'amour de soi, est-ce un sujet suffisamment exploité? Si vos parents s'étaient aimés eux-mêmes davantage et avaient bien pris soin d'eux, votre vie en serait-elle facilitée? Votre santé et la leur seraient-elles meilleures? Nous vivrons avec nous-mêmes toute cette expérience qu'est notre vie. Apprendre à s'aimer, c'est comme rentrer enfin chez soi après un long voyage. C'est la porte de chez vous que j'aimerais vous ouvrir!



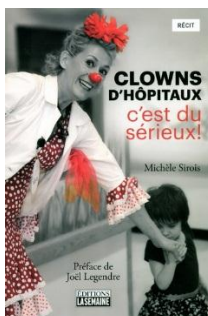
Auteur: Salomé, Jacques
Titre: Contes des petits riens et de tous les possibles

Recueil d'histoires accompagné d'une analyse psychologique de ce qu'ils signifient et peuvent créer. En effet, les contes symboliques inventés par l'auteur permettent de susciter chez le lecteur une prise de conscience capable de résoudre un problème affectif.



Auteur: Scahill, Jeremy
Titre: Le nouvel art de la guerre

Comme dans un roman noir trop réel, Jeremy Scahill entraîne le lecteur de l'Afghanistan au Yémen en passant par le Pakistan, la Somalie et, bien entendu, les États-Unis, où il recueille des témoignages bouleversants des différents acteurs d'une guerre cachée et interminable. Ce saisissant reportage démontre que, sous Obama, les bavures et les missions secrètes sont non seulement loin de prendre fin mais qu'elles contribuent à créer toujours plus d'ennemis contre lesquels les États-Unis et l'Occident peuvent prétendre lutter. Le nouvel art de la guerre porte un éclairage nouveau sur la guerre au terrorisme à l'échelle mondiale dirigée depuis Washington. Scahill brosse un portrait alarmant des opérations secrètes et clandestines des nouveaux groupes d'intervention qui vont jusqu'à traquer et assassiner des citoyens américains. Loin des lignes de tirs, des fronts de guerres déclarées, là où trop peu de journalistes vont, il enquête sur les nouvelles formes que prennent les guerres modernes.



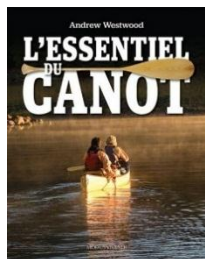
Auteur: Sirois, Michèle
Titre: Clowns d'hôpitaux: c'est du sérieux!

Quoi faire et que dire quand vous entrez dans une chambre d'hôpital où on vient d'apprendre à une famille que sa petite de 5 ans est atteinte d'un cancer incurable? Comment amener de la joie dans le cœur d'une vieille dame atteinte d'Alzheimer qui cherche désespérément la maison de son papa? Ce sont des défis auxquels sont régulièrement confrontés les clowns thérapeutiques dans leur travail. Dans ce récit véridique, l'auteure nous installe aux premières loges du spectacle de la vie, et parfois de la mort, qui se joue tous les jours dans les chambres des enfants malades et des personnes âgées, souvent isolées. Mais au-delà de la lourdeur du monde hospitalier et de la maladie, on trouve ici des histoires invraisemblables, tissées d'imagination, d'humour et de tendresse.



Auteur: Thuot, Saskia
Titre: Objectif poids santé après 40 ans : être bien dans sa peau

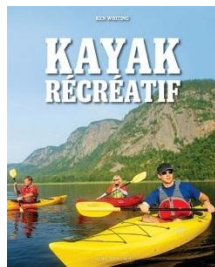
Dans ce livre, Saskia Thuot s'adresse aux personnes qui souhaitent perdre quelques kilos pour se remettre en forme, ou qui doivent maigrir pour retrouver la santé.



Auteur: Westwood, Andrew

Titre: L'essentiel du canot

Apprenez à pagayer dans votre canot dans le confort, l'efficacité et la sécurité! L'essentiel du canot s'adresse aux pagayeurs de tous les niveaux. Ce livre donne aux novices les techniques qui leur permettront de manœuvrer efficacement en eau calme et offre aux canoteurs expérimentés des conseils d'experts pour améliorer leur savoir-faire. Que vous aimiez faire le tour d'un lac ou parcourir une rivière lente, passer une nuit à la belle étoile ou partir en expédition de plusieurs jours, les explications claires des principes de base, des compétences nécessaires et des techniques du canot fournies par Andrew Westwood font de cet ouvrage un livre de chevet pour les canoteurs en solo et en tandem qui souhaitent tirer le maximum de plaisir de cette activité.



Auteur: Whiting, Ken

Titre: Kayak récréatif

Ce guide facile à lire fait du kayak une activité excitante et sécuritaire pour le débutant tout comme pour le kayakiste expérimenté qui veut élargir ses horizons. Que ce soit pour profiter de la nature tout en faisant de l'exercice, passer du temps sur l'eau avec des amis ou les membres de votre famille, ou même explorer les innombrables rivières et lacs qui vous entourent, le kayak récréatif répondra à vos attentes.