

DOCUMENTAIRES ADULTES

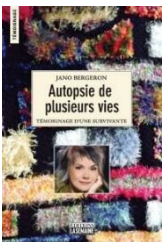


Titre: Le guide de l'auto 2016

Référence incontestée dans le domaine de l'automobile au Canada, Le Guide de l'auto célèbre ses 50ans en grand! Cette année encore, l'équipe d'experts chevronnés du Guide se penche sur les caractéristiques de plusieurs centaines de modèles de voitures vendues au Canada, afin de permettre aux consommateurs québécois d'être bien informés avant d'acquérir un véhicule neuf ou d'occasion.



Titre: Le mondial des records 2016



Auteur: Bergeron, Jano

Titre: Autopsie de plusieurs vies: témoignage d'une survivante

Jano Bergeron a connu de grands succès. Elle a aussi traversé des moments très difficiles et pénibles. Une relation amoureuse tumultueuse et une grave maladie l'ont laissée fragile et meurtrie. Mais Jano Bergeron s'est relevée et elle marche aujourd'hui la tête haute et l'esprit libre. «La solitude ne m'effraie plus. Je m'occupe à des choses que j'adore, je profite des petits bonheurs que je touche au quotidien et je referme ma main après les avoir attrapés pour qu'ils durent plus longtemps. Et j'ai foi en plus grand que moi.» C'est toute une leçon de courage et de persévérance que nous livre Jano Bergeron dans ce témoignage touchant et bouleversant. «Je n'ai pas les réponses aux questions que j'ai lancées à l'univers. Je n'en ai plus besoin. Aujourd'hui, j'ai une foi inébranlable en la vie. En la magie de la vie. La grandeur de la vie. Et j'ai foi en moi. Parce que j'ai fait mes preuves et parce qu'il y a plus grand que moi-même au dedans de moi». L'auteure, avec de nombreuses apparitions télévisées sur tous les réseaux, cinq albums, un nombre incalculable de spectacles et de tournées, Jano Bergeron a connu un grand succès auprès du public qui n'a pas oublié son travail malgré son absence de la scène publique depuis presque 15 années.



Auteur: Berthomet, Stéphane

Titre: La fabrique du djihad: radicalisation et terrorisme au Canada

Le 22 octobre 2014, le terrorisme frappe au Canada... Pas en Syrie ou au Moyen-Orient mais à Ottawa. Pour la première fois de son histoire, la démocratie canadienne est atteinte en plein cœur par un attentat perpétré par un citoyen canadien, ébranlant la nation et résonnant dans le monde entier. Ces événements, bien que scrutés, décortiqués et analysés dans tous les médias, suscitent nombre d'interrogations. Faisons-nous vraiment face à une nouvelle forme de terrorisme ? Comment et pourquoi en sommes-nous arrivés là? Qui sont les acteurs de cette menace et comment pouvons-nous l'enrayer? En un mot, notre sécurité individuelle et collective est-elle menacée? Stéphane Berthomet, spécialiste de la question, y répond dans cette enquête documentée et captivante. De l'évolution du terrorisme d'Al-Qaïda à celui de l'État islamique en passant par l'émergence d'un terrorisme isolé et quasi individuel au Canada comme dans la plupart des pays occidentaux, cet ouvrage dresse un portrait éclairant de cette menace en dévoilant au grand public les méthodes de radicalisation et de recrutement des futurs terroristes sur notre sol. Dépassant les clichés, vous y apprendrez que le terrorisme n'est plus seulement le fait de quelques islamistes radicaux à l'autre bout du monde mais qu'il nous concerne tous, parce qu'il peut nous atteindre tous.



Auteur: Blais, Sophie

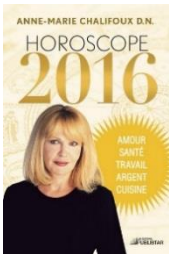
Titre: Zéro diète. 2: 100 nouvelles recettes saines et savoureuses

Vous souhaitez prendre votre santé en main sans sacrifier le plaisir de manger? Vous trouverez dans Zéro diète 2 une grande variété de recettes tout aussi délicieuses, faciles et rapides à réaliser que dans le premier tome! En plus des mentions «végétarien», «sans gluten» et «se prépare en moins de 30 minutes», de nouveaux pictogrammes identifient les plats qui se congèlent, qui se préparent à l'avance ou en moins de 15 minutes, le tout indexé pour faciliter la recherche. Les recettes, créées par Sophie Blais et analysées par des nutritionnistes de Nautilus Plus membres de l'OPDQ (Ordre professionnel des diététistes du Québec), s'inscrivent dans le cadre de l'adoption de nouvelles habitudes alimentaires: Karine Larose explique ainsi les fondements d'une saine alimentation et donne des informations sur certains ingrédients et leurs bénéfices pour la santé.



Auteur: Bordeleau, Nicole
Titre: L'art de se réinventer

Souhaiteriez-vous vivre le meilleur de votre vie, aujourd'hui même? Ce livre est pour vous! À la fois coffre à outils, aide-mémoire et compagnon de route, il vous convie à une réelle transformation de votre monde intérieur. Nicole Bordeleau y partage les enseignements, les situations, les pensées et les exercices qui ont été les plus significatifs et les moteurs les plus puissants dans sa vie personnelle. Elle enseigne un art de se réinventer qui n'implique pas de changer son apparence, de fuir au bout du monde ou de tout laisser tomber. La transformation qu'elle propose est beaucoup plus profonde. Se réinventer, c'est avoir le courage de transcender ses peurs, c'est apprendre de nos erreurs, c'est nourrir des projets et des rêves tout en appréciant le moment présent. C'est aussi laisser aller le passé, et enfin, ouvrir son esprit à un monde qui ne cesse de se renouveler. Voilà l'invitation qui vous est lancée.



Auteur: Chalifoux, Anne-Marie
Titre: Horoscope 2016: amour, santé, travail, argent, cuisine, prédictions mondiales

L'année 2016 sera-t-elle propice aux nouveaux défis professionnels? La position des planètes avantagera-t-elle les relations amoureuses? Quel est le moment idéal pour prendre sa santé en main? Serez-vous chanceux au jeu? Plongez dans l'Horoscope 2016 et trouvez les réponses à vos questions - et plus encore! Vous y découvrirez une description détaillée de chaque signe du zodiaque, des prédictions annuelles et mensuelles, des calendriers indiquant les jours favorables pour agir, des conseils nutritionnels, comment calculer son ascendant, bref, tout ce que vous devez savoir sur les mois à venir. Amour, santé, travail, argent et cuisine : tout y est! Horoscope 2016 : un guide complet et indispensable.



Auteur: Dion, Claudette
Titre: La saison des conserves : 100 recettes avec les produits du marché

Mettez les saveurs d'été en pots! Quel plaisir de faire soi-même ses conserves et de savourer ainsi, à longueur d'année, les fruits et les légumes de son marché ou de son jardin! Dans cet ouvrage, Andrea Jourdan et Claudette Dion révèlent leurs recettes préférées. Sucrées ou salées, douces ou épicées, elles se déclinent sous toutes les formes: confiture, gelées, compotes, ketchups, sauces tomates, salsas, marinades, pesto... Parmi les 100 recettes proposées, des plus traditionnelles, telles que le confit d'oignons au vin rouge ou la salsa aux tomates et aux fruits, à d'autres plus exotiques, comme la confiture d'ananas et de canneberges ou le chutney de pêches au chipotle, vous aurez l'embarras du choix pour accompagner vos plats, en rehausser la saveur et épater vos convives!



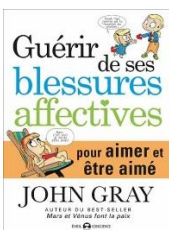
Auteur: Doisneau, Cyril
Titre: 31 jours de tournage

Cyril Doisneau a été présent sur les 31 jours de tournage de l'adaptation cinématographique de Paul à Québec de Michel Rabagliati. Témoin privilégié, il partage avec nous son expérience à travers dessins, anecdotes et bandes dessinées. 31 jours de tournage vous fera vivre les hauts et les bas d'un plateau de tournage historique. Une autre façon de s'imprégner de l'univers de Paul!



Auteur: Forward, Susan
Titre: Ces mères qui ne savent pas aimer : un guide adressé à leurs filles pour guérir et se libérer

À travers plusieurs profils de mères mal aimantes (narcissique, compétitive, envahissante, mère abusive, mère-enfant, etc.), la psychothérapeute analyse les effets destructeurs qu'elles peuvent avoir sur la construction de l'identité et le manque d'estime de soi de leurs filles avant de proposer à celles-ci des techniques pour surmonter les blessures de l'enfance, se reconstruire et se protéger.



Auteur: Gray, John,
Titre: Guérir de ses blessures affectives : pour aimer et être aimé

Un guide qui explique l'origine des difficultés relationnelles et propose des moyens pour y remédier.



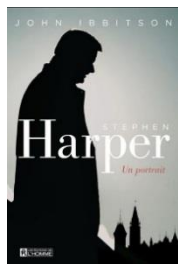
Auteur: Guay, Guylaine
Titre: C'est bon d'être moi

Dans ce nouveau récit qui se veut un parcours doux, drôle et imagé, Guylaine Guay ouvre aux lecteurs la porte de son âme, de son cœur et de son frigo! Réconfortant et chaleureux, C'est bon d'être moi sème l'envie de donner plus que des miettes à la personne la plus importante du monde: SOI-MÊME. L'auteure rend hommage au corps humain comme outil de travail, caisse de résonance d'amour et temple de l'équilibre, en racontant, entre autres, son rapport à l'image et son virage végétalien. Elle souffle au lecteur l'apprentissage de l'amour de soi, à travers les épreuves et les leçons de vie qui lui ont permis de connaître l'abondance de confiance en elle, de résilience, de simplicité et de gratitude, et qui ont fait d'elle la femme qu'elle est aujourd'hui. Pas gourou pour deux sous, Guylaine Guay offre, de sa plume colorée, des anecdotes tantôt légères, tantôt profondes, mais qui font toujours du bien.



Auteur: Hughes, Clara
Titre: Cœur ouvert, esprit ouvert

L'une des grandes olympiennes canadiennes, seule athlète de l'histoire à avoir remporté plusieurs médailles à la fois à des Jeux d'hiver et à des Jeux d'été, six au total, Clara Hughes partage pour la première fois son parcours exceptionnel. Le trajet qui a permis à cette femme à l'adolescence turbulente de devenir une athlète d'élite compte quelque vingt ans de compétition. Clara Hughes décrit son triomphe sur ses douleurs physiques et psychiques, ses réussites et ses luttes dans sa vie personnelle et professionnelle. Aujourd'hui porte-parole de ceux et celles qui vivent des problèmes de santé mentale, elle a fait sienne l'attitude que traduit la phrase Cœur ouvert, esprit ouvert. Racontée avec franchise, passion et humour, l'histoire de Clara promet d'atteindre les lecteurs droit au cœur.



Auteur: Ibbitson, John
Titre: Stephen Harper : un portrait

L'un des premiers ministres les plus importants de notre histoire, Stephen Harper, a transformé le Canada pour en faire un pays plus conservateur. Il a réduit la taille du gouvernement, a rendu le système de justice plus sévère et les provinces plus autonomes. Mais qu'en est-il de l'homme? Dans cette nouvelle biographie complète, John Ibbitson explore la vie du Canadien le plus influent de notre époque: sa jeunesse en banlieue de Toronto; la crise existentielle qui l'a poussé à quitter l'université pendant trois ans; les forces qui ont façonné sa relation tumultueuse avec le chef du Parti réformiste Preston Manning; l'influence de sa femme, Laureen Harper; son dévouement envers ses enfants. Grâce à un accès inégalé à des sources, à des années de recherche et à une perspicacité qui a fait de lui l'une des voix les plus respectées du journalisme canadien, John Ibbitson présente un portrait intime et détaillé d'un homme qui demeure une énigme pour ses partisans aussi bien que pour ses ennemis.



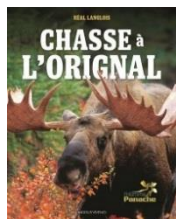
Auteur: Kolbert, Elizabeth
Titre: La sixième extinction, ou, Comment l'homme tue la planète

À travers l'histoire, notre planète a connu cinq grandes extinctions de masse. Les scientifiques estiment aujourd'hui que nous nous dirigeons vers la sixième et la plus dévastatrice des extinctions depuis la disparition des dinosaures: celle de l'humanité. Le grand responsable de ce fiasco? L'homme lui-même. Pour saisir l'ampleur de ce moment critique, Elizabeth Kolbert a mené une enquête passionnante sur la grande histoire de la vie terrestre et sur le péril imminent qui la guette. Du Panamá à l'Islande, en passant par Gubbio, la cité fossile italienne, puis l'Amazonie, elle interroge une foule de chercheurs qui enregistrent chaque jour les indices d'une réalité implacable: notre monde agonise. Dans ce document-choc, salué dans le monde entier comme un événement, Elizabeth Kolbert propose un reportage saisissant, récompensé en 2015 d'un prix Pulitzer. Elle démontre que l'on ne peut plus ignorer la crise environnementale qui sévit sous nos yeux. Au risque de disparaître à notre tour.



Auteur: Lacroix, Chantal
Titre: Famille en santé

Après les succès fracassants des livres Maigrir 1 et 2, Chantal Lacroix et Jimmy Sévigny reviennent à la charge avec un tout nouvel ouvrage qui deviendra la référence en matière de santé familiale. Ici, il ne sera pas question de perte de poids mais bel et bien de santé globale. Vous découvrirez plus de 100 recettes faciles à préparer (dont plusieurs à moins de 3\$ par portion) qui feront autant le plaisir des parents que des enfants. De plus, vous trouverez deux programmes d'entraînement. Le premier, plus ludique, contient plus de 20 exercices enfant-parent que vous pourrez faire à deux. Le second est un programme que vous pourrez accomplir seul en tant que parent ou ado.



Auteur: Langlois, Réal
Titre: Chasse à l'original

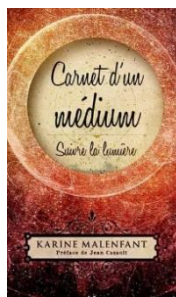
Découvrez les techniques de chasse de l'homme Panache en matière de chasse à l'original, Réal Langlois est aujourd'hui sans conteste LA référence au Québec. Depuis plusieurs années déjà, les chasseurs qui assistent toujours plus nombreux à ses conférences lui réclament un livre complet sur la chasse à l'original. Surnommé l'Homme Panache, ce chasseur passionné qui a plus d'une corde à son arc a donc posé ses flèches et pris la plume pour partager une quarantaine d'années d'expérience dans les bois.

Dans cet ouvrage, il dévoile ses propres techniques de chasse pour: s'équiper, se vêtir et camoufler ses odeurs; évaluer et préparer le terrain avec notamment la confection d'une saline; déterminer la meilleure stratégie entre la chasse à l'approche et à l'affût, et s'adapter aux conditions climatiques; tirer profit des souilles et tenir compte du comportement des mâles et des femelles pendant le rut; caller l'original, rentrer dans sa peau et progresser vers lui jusqu'à une distance de tir fatal. Après avoir parcouru cet ouvrage, il ne vous manquera plus qu'une bonne dose d'audace pour oser défier celui que l'on appelle le roi de nos forêts.



Auteur: Le Goff, Lylia
Titre: Je choisis les protéines végétales! : les connaître et les cuisiner pour se régaler équilibré

Une présentation des bienfaits des protéines végétales et des moyens d'exploiter les aliments et plantes qui en contiennent: blé, épeautre, amarante, sarrasin, etc. Avec des conseils de préparation et plus de 277 recettes.



Auteur: Malenfant, Karine
Titre: Carnet d'un médium : suivre la lumière

Je crois sincèrement que cette vie que nous menons en tant qu'êtres humains sur Terre n'est pas notre véritable maison. Nous venons d'ailleurs, et cet ailleurs, nous pourrions le retrouver lorsque nous aurons terminé notre mission de vie ici-bas. Une fois que notre âme aura quitté son enveloppe charnelle, nous pourrions évoluer plus haut, plus loin, dans un espace où le temps n'existe pas, et retrouver nos êtres chers. Notre véritable maison n'est pas faite de murs, d'objets matériels, d'ordinateurs et de bijoux.

Notre maison est constituée d'énergie, de lumière, de puissance, de pouvoirs, de forces cosmiques et d'étoiles. Nous sommes tous médiums, il suffit d'ouvrir notre conscience à la possibilité des capacités qui sommeillent en nous. Certains ont une plus grande facilité à percevoir les énergies, d'autres à voir les esprits ; les dons sont différents pour chacun. Le plus important est de vous faire confiance. Avant toute chose, ce livre est le récit de mes expériences avec cet univers d'anges et d'esprits.



Auteur: Portal, Louise
Titre: Pauline et moi

Il y a cinq ans de cela, la sœur jumelle de Louise Portal, la comédienne bien connue Pauline Lapointe, est décédée. Sans fard, l'auteure raconte la maladie, la mort, la vie dans ce qu'elle a de lumineux, mais aussi de souffrant. Car si les jumelles ont partagé une complicité réjouissante, leur relation aura également été marquée par les déchirements, les ruptures et les réconciliations. Pauline Lapointe, la femme et l'artiste, nous est révélée ici dans toute sa beauté, sa force, sa fragilité et sa démesure grâce à la plume fine et puissante de sa sœur Louise. Vérité, respect et spiritualité imprègnent chacune des

pages. Récit émouvant d'une grande épreuve vécue et surmontée, Pauline et moi est une invitation à croire en l'amour au-delà des limites humaines.



Auteur: Roubeix, Hélène
Titre: Sortir de la dépendance amoureuse : pour aimer librement

Un guide pour apprendre à se libérer de la dépendance amoureuse sous toutes ses formes.



Auteur: Tétrault, Bernard

Titre: Matricule 728 : servir et se faire salir : mon histoire

Le matricule 728, porté fièrement par la policière montréalaise Stéfanie Trudeau pendant près de 20 ans, est devenu, le temps d'un extrait vidéo de quelques secondes passé en boucle à la télé durant une des émeutes du tristement célèbre printemps érable, le symbole de bavure et de brutalité policière. Il a fait le tour du globe par la voie des médias sociaux, dont YouTube. Deux autres extraits captés par des téléphones cellulaires quelques mois plus tard ont entaché à jamais sa réputation. Ses patrons ne l'ont jamais défendue. Les médias en ont fait leurs choux gras pendant des mois. Certaines de ses prétendues victimes se sont acharnées sur elle dans les journaux, à la radio et à la télé. Des politiciens et de supposés experts ont participé à son lynchage public. Mais sa version des faits, la vraie histoire de Matricule 728, personne ne s'est donné la peine de la connaître. Dans ce livre percutant, qui se devait d'être publié à tout prix, Stéfanie Trudeau sort enfin de l'ombre et met ses tripes sur la table. Elle nous dévoile sa vie privée, son cheminement professionnel et nous amène avec elle sur le terrain, avec les policiers montréalais mal équipés qui faisaient face soir après soir à des manifestants souvent déchaînés. Elle nous raconte dans le menu détail comment, pour n'avoir fait qu'obéir aux ordres et effectué le travail pour lequel elle était payée, elle a vécu une descente aux enfers qui donne la chair de poule et qu'elle ne souhaite à aucun être humain. Une descente aux enfers qui n'est toujours pas terminée trois ans plus tard, et qui semble liée au fait que Stéfanie est une personne différente des autres, comme vous le constaterez.