

DOCUMENTAIRES ADULTES



Titre: Nettoyage : de A à Z

Des centaines de trucs et astuces pour faciliter tous les aspects du nettoyage au quotidien, de la cave au grenier, à moindre coût, en un minimum de temps et d'effort. Avec plus de 200 illustrations! Sauvez tous vos objets tachés, déchirés, brûlés et détériorés en un tournemain. Découvrez comment tout nettoyer de A à Z: des abat-jour aux sacs à main, en passant par les bijoux, les casseroles, les livres ou les tapis, et en finissant par le wok. Découvrez les produits de nettoyage les moins coûteux: un glaçon pour décoller de la gomme à mâcher, de l'eau gazeuse pour détacher la moquette, du ketchup pour faire briller les cuivres... En plus, un petit chapitre super pratique sur les produits indispensables et leurs usages.



Auteur: Bertrand, Janette

Titre: La vieillesse par une vraie vieille

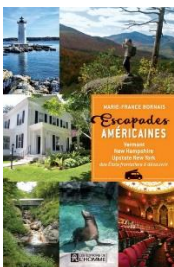
«Ou bien t'es vieux, ou bien t'es mort». À tous ceux et celles qui ont peur de vieillir. Puisqu'il nous faut vieillir, mieux vaut que ce soit dans la joie. Non, la vieillesse n'est pas un naufrage. Oui, il y a du plaisir après soixante-cinq ans. Oui, il y a des bobos, des inconvénients. Mais oui, il y a de l'amour. Au cours de ma longue vie, j'ai accumulé des moyens efficaces pour mieux passer les trente ans supplémentaires que la science nous alloue. Je veux les partager avec vous. Ils fonctionnent, j'en suis la preuve. Puisque, après la retraite, on va vivre encore de longues années, ce serait dommage de les gaspiller ou même de les gâcher. Elles sont précieuses.



Auteur: Blais, Marguerite

Titre: Les lieux de mon cœur

Ce livre est une suite d'histoires de vie singulières écrites entre juillet et décembre 2015. Je vivais alors un deuil profond, car je venais de perdre mon mari qui a partagé ma vie durant trente-six ans et pour qui j'ai agi comme proche aidante. En 2014, j'avais perdu également mon frère unique et je jonglais avec l'idée de quitter la politique. Mes doigts courraient sur le clavier. Mon cœur s'ouvrait, se détendait au fur et à mesure que j'avais des mots. Je jouais avec le temps et l'espace. Ces récits autobiographiques sont présentés sans autre ordre chronologique que celui de la dimension des lieux de mon cœur à des moments précis de ma vie. Ils mettent en lumière plusieurs personnes qui ont marqué ma trajectoire de vie. Bien sûr, cet ouvrage est parcellaire puisque plusieurs autres personnes significatives ont croisé ma route. J'ai toujours travaillé sans me retourner pour ne pas voir ma vie qui défilait à la vitesse d'un mannequin à longues jambes. Mettre un frein, ajuster son refrain et juste ne rien faire de précis n'a jamais fait partie de mon rythme. Mais cette récente déviation de mon parcours me force à ralentir le tempo et à me donner du temps pour me découvrir. L'approche intimiste que j'ai privilégiée me permet un nouveau regard sur ma vie. Cette expérience m'a permis de constater à quel point j'aime réellement cette forme de communication qu'offre l'écriture et que je partage avec vous.



Auteur: Bornais, Marie-France

Titre: Escapades américaines : Vermont, New Hampshire, Upstate New York : des États frontaliers à découvrir

Après avoir parcouru plus de 20 000 km sur les routes et les chemins de traverse du Vermont, du New Hampshire et d'Upstate New York, la journaliste Marie-France Bornais vous propose un portrait bien vivant et documenté de ces trois États. Vous y découvrirez des lieux splendides, des activités passionnantes et d'excellentes adresses pour vous permettre de tracer des itinéraires qui vous ressemblent: des State Parks où faire du canot, de la randonnée et du camping au cœur d'une nature grandiose; des routes panoramiques et des routes vers les sommets; des jardins botaniques exceptionnels; des musées; des salles de spectacle et des festivals; des forts et des phares historiques; des excursions en bateau et en train; des vignobles et des microbrasseries; de bonnes adresses où dormir et manger; et tellement plus! Voyagez selon vos intérêts, pour quelques jours ou quelques semaines. Vous aurez l'embarras du choix. Bonne route!



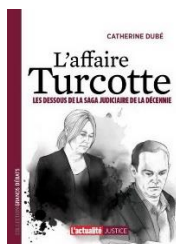
Auteur: Brazeau, Caroline
Titre: Conduire une moto, 2^e édition

Conduire une moto peut être source de plaisir et d'un grand sentiment de liberté. La sécurité doit toutefois faire partie de ce rendez-vous avec la route. Pour en profiter pleinement, le motocycliste doit toujours garder à l'esprit qu'il partage le réseau routier avec ses nombreux autres usagers. Ses connaissances, ses habiletés et surtout son comportement jouent un rôle important pour sa sécurité. Le présent guide s'adresse à toute personne qui désire apprendre à conduire une moto. Il contient les notions qu'il faut acquérir et comprendre pour devenir un motocycliste au comportement sécuritaire, coopératif et responsable sur la route. Ce guide peut également être utile au motocycliste expérimenté comme ouvrage de référence. On y trouve de nombreuses informations complémentaires pour rafraîchir ses connaissances et des outils pour s'évaluer en tant que conducteur afin d'améliorer ses habitudes de conduite. Cette édition remaniée propose des explications et des précisions additionnelles tout en vulgarisant certaines notions.



Auteur: Coulombe, Marylène
Titre: Messages de nos défunts et de nos anges gardiens : et si un être cher décédé tentait de vous parler...

Et si un être cher essayait de vous parler? Si votre ange gardien tentait de souffler la réponse que vous attendez? Parfois, nous lançons une prière, une demande au ciel, et nous attendons indéfiniment la réponse, sans trop savoir où la chercher, et encore moins où la trouver. Ce livre est justement un outil de communication direct avec l'au-delà. Oui, oui, vous avez bien lu! Grâce à ce livre vous pourriez recevoir la réponse tant attendue venant d'une dimension parallèle à la nôtre. Il suffit de vous concentrer, de chasser toute pensée dans votre tête et de demander à un défunt ou à votre ange un message qui vous éclairera sur la situation actuelle dans votre vie. Cela peut être une demande à un être cher, s'informer s'il va bien là où il est, s'il est avec vous et s'il voit ce qu'il advient de vous. Vous pouvez utiliser ce livre pour avoir une réponse claire de votre ange gardien concernant une décision importante, une compréhension de tel ou tel événement. Lorsque vous êtes prêt, vous n'avez qu'à ouvrir le livre et à lire la page que vous avez choisie au hasard. Bien sûr, pour certaines réponses, il vous faudra lire entre les lignes. Mais vous voilà dorénavant devant une belle piste à suivre pour continuer de cheminer sur le merveilleux plan terrestre.



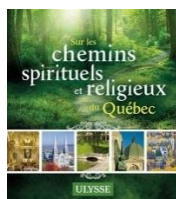
Auteur: Dubé, Catherine
Titre: L'affaire Turcotte : les dessous de la saga judiciaire de la décennie

Dans ce deuxième ouvrage de la collection Grands Débats, la journaliste Catherine Dubé raconte plus de deux années d'enquête sur la plus retentissante affaire judiciaire de la décennie: celle des procès de Guy Turcotte, cet ex-cardiologue québécois qui a tué ses deux enfants en 2009. Cet ouvrage nous amène dans les coulisses d'une saga judiciaire qui a enflammé l'opinion publique, ébranlé la justice et mené à l'adoption d'une nouvelle loi. Par son accès privilégié à la mère des enfants, Isabelle Gaston, à des dizaines d'entrevues avec des juristes et des psychiatres et à sa connaissance de chacune des étapes judiciaires, l'auteure reconstitue le casse-tête d'un drame qui hantera longtemps notre mémoire collective.



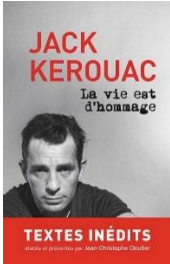
Auteur: Fillion, Gérard
Titre: L'économie c'est pas compliqué : comprendre l'actualité

Cet ouvrage présente au total 60 sujets d'actualité que les auteurs exposent avec clarté et concision, sans oublier une touche d'humour. Développement durable, pouvoir d'achat, schiste, prix du pétrole, population vieillissante, évasion fiscale... autant de réalités qui ont un impact sur nos vies.



Auteur: Jamaa, Siham
Titre: Sur les chemins spirituels et religieux du Québec

Voici un guide unique en son genre, une véritable invitation à découvrir les lieux spirituels qui parsèment les régions du Québec et à y vivre des expériences uniques. Grâce à 15 circuits inspirants, il vous révèle les secrets d'un patrimoine d'une exceptionnelle richesse, sans égal en Amérique du Nord, qui fait du Québec une destination de tourisme spirituel et religieux de premier plan. S'adressant tout autant aux pèlerins dont le voyage est avant tout motivé par la foi qu'à ceux qui s'intéressent à l'architecture, aux arts et à l'histoire, ce guide met en lumière d'innombrables lieux sacrés tels que sanctuaires, basiliques, cathédrales, églises, cimetières, chemins de croix et temples de diverses confessions. Tout en couleurs et agrémenté de magnifiques photos, il met aussi bien en valeur la beauté des sites naturels que la richesse de l'héritage et du patrimoine religieux québécois. Le guide réserve enfin une place aux nouvelles formes de tourisme spirituel qui permettent de vivre des expériences à dimension spirituelle, notamment à travers le ressourcement, les rencontres et la communion avec la nature.



Auteur: Kerouac, Jack
Titre: La vie est d'hommage

Le français, celui que parlait la communauté franco-américaine de Lowell, au Massachusetts, était la langue maternelle de Jack Kerouac. C'est la langue qu'il a parlée exclusivement jusqu'à l'âge de six ans, et celle qu'il a parlée toute sa vie, chez lui, avec sa mère, née Gabrielle-Ange Lévesque à St-Pacôme. C'est donc tout naturellement que Jack Kerouac a écrit plusieurs textes en français, tout au long de sa carrière d'écrivain, même après qu'il fut devenu un auteur phare de la littérature américaine. Toutefois, aucun de ces textes n'avait été publié à ce jour, sauf quelques brefs passages qui figurent dans ses romans en anglais. Le recueil intitulé La vie est d'hommage, expression tirée d'une phrase que Kerouac emploie dans son roman Visions of

Cody, comprend une novella complète, Sur le chemin (qui est différente de On the Road), un long début de roman intitulé La nuit est ma femme ainsi que des sections importantes de Maggie Cassidy et de Satori in Paris, dont le premier jet a été écrit en français. Y figure également un début de On the Road rédigé en français. Ces textes sont établis et présentés par Jean-Christophe Cloutier, professeur adjoint de littérature anglaise à la University of Pennsylvania. Ce dernier est également responsable de la traduction en anglais de Sur le chemin et de La nuit est ma femme pour la prestigieuse Library of America. Il est fascinant de voir comment, dix ans avant l'éclosion du joul au Québec, au début des années 1960, Jack Kerouac a donné une incarnation écrite à la langue populaire des francophones d'Amérique du Nord. Ces textes révéleront aux lecteurs de Kerouac des pans inédits de La Légende de Dulooz, la vaste trame narrative à l'intérieur de laquelle il a inscrit tous ses romans. Surtout, ils permettront de découvrir l'extraordinaire sensibilité de Kerouac quand il écrivait dans sa langue maternelle, celle qui lui permettait d'exprimer de la manière la plus juste sa situation de déraciné dans une Amérique où il était impossible de vivre et d'écrire dans une autre langue que l'anglais.



Auteur: Langlois, Annick
Titre: L'autisme, main dans la main : guide, ressources et outils

L'autisme dans une vie, ça bouleverse bien des éléments. Ça brouille les cartes, falsifie les données, change les résultats, retarde des projets. Mais l'autisme, ça n'élimine pas le bonheur, bien au contraire, et c'est le message d'espoir que je désire transmettre aux gens. L'autisme, main dans la main se veut un guide, une multitude de ressources, d'approches et d'outils afin d'aider, soutenir et redorer le blason des parents trop souvent démunis face à ce défi. Simple, accessible, tantôt informatif, tantôt «tranche de vie», cet ouvrage rejoindra ceux qui cherchent des réponses, des pistes ou de l'information. Il

s'adresse à tous ceux qui, de près ou de loin, côtoient cette différence. Ce livre est un accomplissement personnel et un pas vers le mieux-être.



Auteur: Marcout, Marina
Titre: Le Grand livre du mariage : tout pour organiser la fête de A à Z

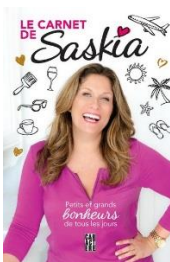


Un guide pratique pour organiser son mariage, tout en respectant l'environnement: comment envoyer les faire-part, recruter un DJ, choisir sa robe et un traiteur, etc. Il donne des conseils pour définir un planning et un budget, ainsi que pour réaliser des accessoires personnalisés. Avec des témoignages et des adresses.



Auteur: Thomas, Geraldine
Titre: Désencombrez votre maison : 200 trucs et astuces

Des astuces de pro pour que le rangement cesse d'être une corvée! Qui ne rêve pas d'avoir une maison propre et organisée avec soin? Dans ce guide, vous découvrirez une foule de trucs et de conseils pratiques pour remettre de l'ordre dans chacune des pièces de votre maison, de l'entrée à la chambre à coucher! Simples et efficaces, les stratégies proposées vous promettent d'économiser temps, argent et énergie. En les mettant en pratique, vous vous débarrasserez enfin du fouillis et pourrez ainsi profiter pleinement de votre intérieur.



Auteur: Thuot, Saskia
Titre: Le carnet de Saskia : petits et grands bonheurs de tous les jours

Le carnet de Saskia est un ouvrage personnel dans lequel l'auteure nous livre, comme dans son journal, ses états d'âme à propos de sa vie de mère, de fille, d'amie et d'animatrice. Ses amusantes réflexions sur la conciliation travail-famille, les relations parents-enfants, les hauts et les bas du couple ou le manque de temps trouveront un écho chez plusieurs. Saskia adopte un optimisme contagieux pour faire face au tourbillon de la vie, assumant sans détour sa condition de femme imparfaite! Appuyée par ses fidèles collaboratrices, elle partage avec nous ses trucs et conseils, parle famille avec la psychologue Stéphanie Léonard, sexualité avec les sexologues Julie Pelletier et Jocelyne Robert, ou décoration avec la designer Ginette Dagenais. Le livre comprend aussi des photos personnelles et des coups de cœur: bonnes adresses, musique, recettes, etc. Le carnet DE Saskia pose un regard plein d'humour sur le quotidien et son lot de petits accrocs ou de grands bonheurs. Un vrai coup de pouce pour l'estime de soi !