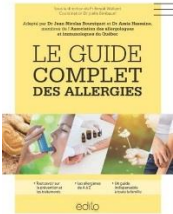


DOCUMENTAIRES ADULTES



Titre: Le guide complet des allergies

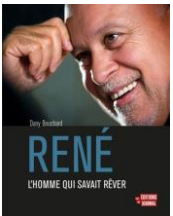
De nos jours, près de la moitié de la population des pays industrialisés souffre d'une forme d'allergie, proportion qui a fortement augmenté au cours des dernières décennies. Même si elles ne sont pas, la plupart du temps, mortelles, leurs symptômes peuvent provoquer un degré d'inconfort qui nuit grandement à la qualité de vie des gens qui en sont affectés. Quelle est leur origine? Existe-il des facteurs qui les favorisent et si oui, lesquels? Comment les traiter efficacement et durablement? Cet ouvrage de référence est un collectif qui réunit une vingtaine d'experts: allergologues, pédiatres, pneumologues, ORL, ophtalmologistes, biologistes, chercheurs. Il répond clairement et de façon exhaustive aux questions entourant les allergènes et les mécanismes causant les allergies, les symptômes, le déroulement d'une consultation chez un allergologue, les traitements disponibles et les recherches en cours. Il vous permettra ainsi de mieux comprendre vos allergies pour mieux les soigner.



Auteur: Allali, Frédéric

Titre: 99 truc\$ pour s'enrichir : mieux consommer, mieux épargner

Où et quand investir? Comment rembourser ses dettes sans douleur? Vaut-il mieux acheter ou louer sa maison? Parce que gérer son argent ne devrait jamais être inutilement compliqué ou stressant, les chroniqueurs experts du Journal de Montréal ont rassemblé des astuces et des conseils simples et efficaces pour aider le lecteur à réaliser son plein potentiel financier. Dans ce guide très accessible, ils montrent comment réduire ses dépenses, économiser au quotidien et faire fructifier son capital intelligemment. Les différents aspects financiers la vie sont ainsi démystifiés à l'aide d'exemples actuels, concrets et parlants. Pour ceux qui connaîtront ces 99 trucs pour s'enrichir, le budget familial, les placements ou l'impôt seront bien moins intimidants!



Auteur: Bouchard, Dany

Titre: René : l'homme qui savait rêver

Témoin exceptionnel de la vie et de la carrière de René Angéil, depuis ses débuts dans les Baronets jusqu'à son triomphe comme impresario de la plus grande chanteuse du monde, Le Journal de Montréal présente les plus belles photos de sa collection. Organisées en 25 tableaux, elles reflètent l'ambition et la générosité de celui qui a fait briller le Québec comme personne d'autre avant lui.



Auteur: Dubuc, Alain

Titre: Maudit hiver: toutes les raisons de ne pas l'aimer

Avec une durée moyenne de cinq mois, l'hiver au Québec, on peut dire que ça nous connaît! Peu d'entre nous savent cependant que Montréal, avec sa température moyenne de $-8,3^{\circ}\text{C}$ en hiver, est la métropole la plus froide du monde. Cela fait-il de nous des Nordiques au même titre que les Scandinaves, qui, géographiquement, vivent beaucoup plus au nord que nous? Quel est notre réel rapport à l'hiver? Combien nous coûte-t-il, tant individuellement que collectivement? Y sommes-nous acclimatés ou nous contentons-nous d'y survivre? Serions-nous en train de tourner le dos à l'hiver? Avec la rigueur et la verve qu'on lui connaît, Alain Dubuc s'indigne contre l'hiver et, au passage, remet en question notre "nordicité".



Auteur: Dulude, Cynthia

Titre: Le petit guide de la beauté

Avec passion, Cynthia Dulude, maquilleuse professionnelle, YouTubeuse et blogueuse de renommée internationale, aborde trois grands thèmes: le maquillage, la beauté et les cheveux. Dans Le petit guide de la beauté, vous trouverez de multiples conseils sur l'art de se mettre en valeur. Cynthia livre ses connaissances, ses conseils et ses techniques, le tout appuyé par des photos explicatives. Trucs de pro, confessions, recettes beauté maison, mythes et réalités, erreurs à éviter, transformations maquillage... Dans ce livre, vous trouverez TOUT ce que vous avez toujours voulu savoir sur la beauté!



Auteur: Elrod, Hal,

Titre: Tout se joue avant 8 heures : offrez-vous un supplément de vie

5 h 30 - 7 h 30: vous avez rendez-vous avec le succès! Quel est le point commun entre Richard Branson, patron de Virgin, Anna Wintour, directrice de Vogue, ou Tim Cook, aux commandes d'Apple? La réussite? Certainement. Un emploi du temps de ministre? Aussi. Mais surtout un secret jusqu'ici bien gardé, et lumineux une fois révélé. Toutes ces personnalités ont l'habitude de se lever avant l'aube, et d'entamer leur journée par une ou deux heures rien qu'à eux. Un temps pour faire du sport, méditer, se cultiver, s'aligner sur ses objectifs de vie. Devenir meilleur en somme! Se lever tôt, d'accord, mais comment et pourquoi faire? Avant 8 heures impérativement, et d'un bond. En ayant déterminé les objectifs à atteindre durant ce «supplément» de vie. En profitant de ce moment calme pour faire silence, énoncer des affirmations, méditer, faire du sport, écrire, lire: une routine en 6 temps qui vous sera bientôt indispensable. Hal Elrod propose une méthode en 30 jours pour changer vos habitudes, à adapter selon votre profil et vos objectifs. Que ce soit en 2 heures ou en 6 minutes, en suivant scrupuleusement la méthode ou en créant du sur-mesure, les bénéfices sont immédiats: un sentiment d'apaisement et de bien-être qui ne vous quittera pas de la journée, une impression de vivre enfin par et pour vous-même.



Auteur: Gueguen, Catherine,

Titre: Vivre heureux avec son enfant: un nouveau regard sur l'éducation au quotidien grâce aux neurosciences affectives

Des conseils pratiques, basés sur les récentes découvertes sur l'affectivité et le développement du cerveau émotionnel de l'enfant, pour répondre aux questions quotidiennes qui préoccupent les parents: repas, sommeil, pleurs, opposition, colère, etc. Seule une relation empathique et adaptée permet une relation harmonieuse et aide l'enfant à déployer ses possibilités affectives et intellectuelles.



Auteur: Guérin, Manon R.

Titre: Zen sans gluten... ni produits laitiers : 90 recettes gourmandes (du déjeuner au dessert)

Notre alimentation a pris un virage à 180° lorsque le gluten et les produits laitiers ont été éliminés de notre cuisine. Quel beau défi ! La tête dans les chaudrons pendant de longues heures, nous avons revisité nos classiques et plus encore. Voici 90 recettes allant du déjeuner au dessert pour toute la famille. Cuisiner sans gluten ni produits laitiers n'aura jamais été aussi facile et délicieux.

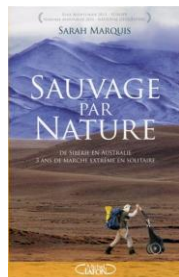


Auteur: Lenoir, Frédéric

Titre: La puissance de la joie

Essai philosophique évoquant trois joies fondamentales: la joie de vivre, celle d'être soi, et la joie d'être relié au monde et aux autres. L'auteur propose des pistes pour favoriser l'apparition de ce sentiment de joie à partir de nombreux cas concrets et de son témoignage personnel.

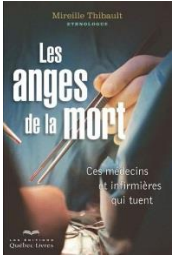
fayard



Auteur: Marquis, Sarah

Titre: Sauvage par nature: 3 ans de marche extrême en solitaire de Sibérie en Australie

De 2010 à 2013, l'aventurière suisse a parcouru plus de 20 000 kilomètres, avec pour seul bagage un sac à dos de 30 kilos. Elle raconte son voyage à pied, le défi quotidien et la rigueur du climat mais également la beauté des paysages et le cheminement intérieur qui lui a permis de développer sa philosophie du mouvement.



Auteur: Thibault, Mireille

Titre: Les anges de la mort: ces médecins et infirmières qui tuent

L'histoire de la médecine montre qu'il a parfois fallu outrepasser certains interdits pour acquérir diverses connaissances. Des praticiens, souhaitant améliorer leur art, se sont vus taxés de criminels, avec ou sans raison. Ainsi, à Milan en 1630, alors qu'on cherche à comprendre la transmission de ce fléau qu'est la peste, certains supposent que cette maladie peut être répandue volontairement par des empoisonneurs qui frottent les portes des résidences avec du pus provenant des pestiférés. Plusieurs infirmiers, soupçonnés d'être les auteurs d'un tel méfait, sont exécutés après avoir subi maintes tortures. Cependant, cela ne met pas fin à l'épidémie et on continue donc de trouver des coupables. La peur et la colère se reportent alors sur les juifs. On affirme qu'ils contaminent les puits, les sources et les fleuves pour exterminer les chrétiens... Mais ceux que l'on nomme les Anges de la mort le sont bel et bien. Ces travailleurs de la santé (médecins, infirmiers, infirmières, préposés, etc.) ont commis un ou plusieurs homicides sur des patients qu'ils devaient soigner. Et bien souvent, on a d'abord cru que ces individus faisaient preuve de compassion. Cet ouvrage décrit les actes de soixante-deux meurtriers issus du domaine médical. L'auteure nous parle des motivations de ces criminels qui ont tué pour le plaisir, se croyant investis d'une mission, pour de l'argent, pour se valoriser, par vengeance ou en raison de troubles mentaux.



Auteur: Veillette, Éric

Titre: L'affaire Aurore Gagnon : le procès de Marie-Anne Houde

Après une pièce de théâtre, deux films et quelques romans, le public n'a toujours pas eu droit à l'histoire complète sur l'affaire Aurore Gagnon. En redonnant vie au dossier judiciaire, l'auteur fut en mesure de découvrir des éléments inédits. Le 12 février 1920, le corps d'Aurore Gagnon, que le folklore a virtuellement adoptée comme l'enfant martyre de notre histoire juridique et culturelle, était retrouvé dans la maison de ses parents à Ste-Philomène-de-Fortierville. L'autopsie pratiquée par le Dr Albert Marois révéla la présence de 54 plaies. Aucune n'était mortelle. En étudiant le dossier judiciaire conservé aux Archives nationales du Canada, l'auteur a constaté certaines contradictions avec les récits que le milieu culturel nous a réservés depuis maintenant 96 ans. La face cachée de ce crime est enfin accessible à tous. En reconstituant le procès de Marie-Anne Houde à partir des transcriptions sténographiques, Éric Veillette nous permet de mieux comprendre cette grande cause judiciaire. En se glissant dans la peau de l'un des douze jurés, le lecteur pourra se donner le temps d'assister aux véritables témoignages et d'en étudier les moindres détails. La question de l'aliénation mentale, qui a causé un impressionnant revirement de situation, n'est d'ailleurs pas sans rappeler certains de nos procès contemporains. En conclusion, après être le premier à présenter intégralement les directives du juge Louis-Philippe Pelletier au jury - un document ignoré jusqu'ici - l'auteur revient sur les comparaisons à faire entre les différentes versions que la culture populaire nous a réservées depuis 1921.