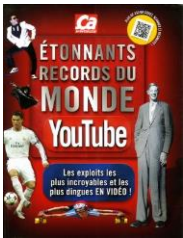


## DOCUMENTAIRES ADULTES



**Titre:** Youtube : les records du monde

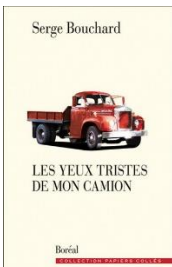
Pour la toute première fois et en exclusivité, ce livre rassemble plus de 250 vidéos de records mondiaux incroyables et d'événements extraordinaires. Vous resterez sans voix en découvrant les performances les plus exceptionnelles, les plus folles mais aussi les plus stupides jamais mises en ligne sur YouTube! Entrez l'adresse URL dans votre navigateur ou scannez le QR code avec votre téléphone intelligent et plongez dans l'univers des records les plus dingues!



**Auteur:** Arbour, Geneviève

**Titre:** Lundi, je me mets au régime!: un guide pour retrouver un poids naturel et se défaire de l'hyperphagie boulimique

Tout comme Juliette, vous ne souffrez peut-être pas de boulimie mais d'hyperphagie boulimique. Ce trouble alimentaire, encore peu connu, touche environ 192 000 Québécois et Québécoises qui vivent leur problème dans la honte et tentent inlassablement de perdre du poids en cherchant LE régime miracle qui fonctionnera une fois pour toutes. Dans ce livre, vous serez touchés par les nombreux témoignages, dont celui de Juliette, aujourd'hui rétablie, qui nous raconte avec franchise son parcours pour se débarrasser de ce qu'elle appelle sa gargouille. Vous y trouverez l'espoir de vous en sortir en développant une relation harmonieuse avec la nourriture afin de retrouver un poids naturel.



**Auteur:** Bouchard, Serge

**Titre:** Les yeux tristes de mon camion

"Tu donneras vie aux barreaux de ta prison, tu t'évaderas par la fenêtre ouverte de ton imaginaire, rien ne peut t'empêcher de te recueillir devant une pierre humide, devant une clôture de broche, rien ne t'interdit de résister jusqu'au dernier coup d'œil. [...] L'humain, au temps où il avait les yeux ouverts, a toujours vu les mille facettes d'une chose, les mille sens d'un mot, les mille visages des bêtes, les mille couleurs d'une plante, ainsi que les liens mystérieux qui unissent le fer à l'étoile, le brouillard à l'arbrisseau, la montagne à la mort, la mort au corbeau et le mélèze à l'enfantement." Connaissez-vous Massassoit, le vieux sage de la nation wampanoag, Jean-Baptiste Faribault et Jean Baptiste Eugène

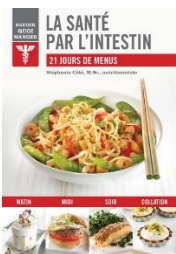
Laframboise, ces aventuriers canadiens-français qui ont bâti l'Ouest américain, ou l'oncle Yvan, revenu de la guerre alors que plus personne ne l'attendait, ou la tante Monique de Santa Monica? Saviez-vous qu'une vieille Honda était douée de la parole, qu'une grande tortue sacrée vivait sur le boulevard Pie-IX, qu'un camion des années 1950 avait des yeux, et que ces yeux pouvaient parfois être tristes? Voilà quelques-unes des merveilles que l'on découvre ici, ainsi que mille autres, grandioses ou infimes, lointaines ou familières, cachées dans le passé que nous avons oublié, chez les humbles que nous n'écoutons plus, ou bien là, tout près, dans la nature qui nous entoure comme dans la ville que nous habitons, mais que notre modernité trépidante et notre obsession de la vitesse et de l'efficacité nous empêchent de saisir. Car pour les saisir, écrit Serge Bouchard, l'humain doit avoir "les yeux ouverts", c'est-à-dire des sens, un cœur, une intelligence et une mémoire capables de reconnaître la beauté secrète des choses, les joies et les souffrances quotidiennes qu'apporte à chacun, et particulièrement aux humiliés de ce monde, le simple fait de vivre, d'aimer, de vieillir.



**Auteur:** Castel, France

**Titre:** Ici et maintenant

France Castel assume tout. Elle ose dire ce qu'elle pense, et ose penser ce qu'elle dit, et tant pis si cela dérange ou même choque. Parce qu'elle en a parlé avec sa franchise habituelle, on croit la connaître. Mais France n'avait pas tout dit de sa vie et de son histoire. Ici et maintenant, c'est le témoignage d'une femme d'aujourd'hui qui a beaucoup appris d'hier, en menant tambour battant une vie riche, folle et fascinante. Dans ce livre France Castel se raconte comme jamais auparavant, avec la complicité du journaliste et auteur Jean-Yves Girard. Le point de départ: des objets conservés dans des boîtes et qui, comme elle, ont survécu à tout. Une photo déchirée dans un magazine, le contenu d'une enveloppe emmurée dans la maison familiale pendant soixante ans ou le scanner de son cerveau: ces témoins de son passé deviennent des portes d'entrée qu'elle pousse avec courage, et nous invite à la suivre. Un voyage sans nostalgie, parsemé d'éclats de son rire légendaire et où le mot d'ordre est l'authenticité.



**Auteur:** Côté, Stéphanie

**Titre:** La santé par l'intestin: 21 jours de menus

L'intestin : la clé d'une bonne santé! Vous souhaitez améliorer votre état de santé et prévenir certaines maladies? Et si la solution passait par votre intestin? Saviez-vous qu'un déséquilibre du microbiote intestinal (anciennement appelé flore intestinale) peut entraîner des pathologies de type inflammatoire, des maladies cardiovasculaires, des allergies, des problèmes d'obésité et de diabète, des cancers ou encore des états dépressifs, et que votre alimentation peut contribuer à changer la donne? Ce guide vous permettra de: comprendre, à la lumière des récentes avancées scientifiques, comment votre santé intestinale peut influencer votre état général et vice-versa; adapter progressivement votre alimentation pour favoriser la prolifération de bonnes bactéries dans votre intestin; profiter de recommandations claires pour adopter aisément un régime alimentaire semi-végétarien; planifier facilement vos repas et vos collations grâce à des menus quotidiens flexibles. Découvrez des recettes savoureuses, faciles et rapides à préparer: pancakes au kéfir, biscuits à l'avoine et aux bananes, salade de betteraves aux légumineuses, bâtonnets de tofu croustillants, sandwichs au tempeh mariné, rôtis de patates douces et saumon fumé, burritos au poulet et aux haricots noirs, croustilles de légumes-racines, bouchées chocolatées, gâteau au yogourt et aux fraises parfumé au basilic... et croquez la vie à pleines dents! Faites de votre alimentation votre alliée santé!



**Auteur:** Daraïche, Paul

**Titre:** La rédemption

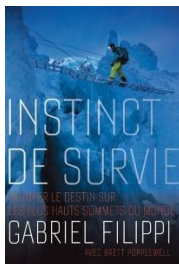
À travers le récit de la création de 12 chansons parmi les plus marquantes de son répertoire, suivez le road movie du plus célèbre de nos desperados... Dès que l'on entend parler de musique country, on pense tout de suite à Paul Daraïche. Normal, depuis plus de 50 ans, le patriarche de la célèbre famille gaspésienne fait partie de notre paysage musical commun, et plus particulièrement de celui des amateurs de ce genre musical. Ayant longtemps été plus ou moins ignoré d'une certaine élite culturelle, ceux qui savent distinguer les vrais musiciens country des touristes en la matière, se sont toujours reconnus dans la touchante authenticité de cette musique populaire. Puis en 2012, un coup de tonnerre ébranle tout le Québec et soudainement, l'artiste adulé du monde country commence une seconde vie artistique et le public découvre une œuvre et une voix, une voix enfumée qui leur parle comme le fait un ami lorsque le ciel devient lourd. Mais entre la petite maison sans électricité de Saint-François-de-Pabos, en Gaspésie, qui l'a vu naître et les foules qui le réclament aujourd'hui, la vie de Paul a été et est encore remplie de ces rebondissements qui ne déplairaient pas à des producteurs d'Hollywood. À travers le récit de la création de 12 chansons parmi les plus marquantes de son répertoire - comme *Moi je ne pensais qu'à la musique*, *Je pars à l'autre bout du monde* ou *Dans ta robe blanche* - qui, à leur façon, révèlent divers aspects de sa vie, suivez le road movie du plus célèbre de nos desperados, le grand Paul Daraïche...



**Auteur:** Dufort, Jean-René

**Titre:** Mon œil!

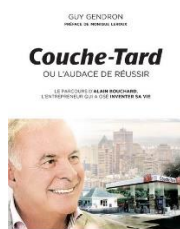
Dans *Mon Œil!*, le populaire animateur partage avec nous le regard décalé et malicieux qu'il porte sur le monde et sur ses habitants. Pris aux quatre coins du monde, ces superbes clichés sont accompagnés de textes où les réflexions humoristiques de l'auteur sont parfois teintées d'une émotion pudique. Photographe depuis l'adolescence, Jean-René Dufort nous offre ici plus de 150 photos où l'on découvre plus en profondeur la vision unique de son esprit moqueur et singulier.



**Auteur:** Filippi, Gabriel,

**Titre:** Instinct de survie: tromper le destin sur les plus hauts sommets du monde

La survie a un prix, dans *Instinct de survie* Gabriel Filippi, l'un des plus grands alpinistes du Canada, décrit le parcours stupéfiant qui l'a amené à affronter la beauté sublime de la nature et la cruelle indifférence du destin. Moments forts, exploits remarquables et pertes dévastatrices ponctuent un récit passionnant qui se déroule sur six continents. Au cours d'une vingtaine d'années passées à escalader les plus hautes montagnes de la planète, l'alpiniste a notamment échappé au pire désastre de l'histoire de l'Everest et à une attaque des talibans qui, sur une montagne du nord du Pakistan, a emporté dix de ses compagnons alpinistes. Gabriel Filippi survit. Encore et toujours. Inoubliable témoignage de persévérance et de réussite, *Instinct de survie* permet de comprendre pourquoi certaines personnes tentent inlassablement d'atteindre les sommets du monde. Et en quoi chacune de ces expériences transforme leur vie à jamais.



**Auteur:** Gendron, Guy

**Titre:** Couche-Tard, ou, L'audace de réussir: le parcours d'Alain Bouchard, l'entrepreneur qui a osé inventer sa vie



Le parcours sinueux et exceptionnel d'un homme indissociable de l'empire qu'il a bâti. Mélange de tabagie, de kiosque à journaux, de marché d'alimentation, de débit de bière et de magasin général, le dépanneur a connu plusieurs transformations au cours des 35 dernières années, depuis qu'un homme a décidé d'en faire l'affaire de sa vie. Cet homme, c'est Alain Bouchard. Curieusement, peu de gens connaissent son nom, même au Québec où il a toujours vécu. Il est pourtant l'un des entrepreneurs les plus riches au Canada, et l'un des plus honorés par ses pairs sur la planète. D'abord commis bénévole dans le commerce de son frère, puis exerçant tous les boulots liés à ce travail souvent ingrat, Alain Bouchard, qui a gravi les échelons un à un, est un véritable self-made-man. La multinationale Alimentation Couche-Tard inc. qu'il a fondée compte aujourd'hui 12 000 magasins et emploie plus de 100 000 personnes.



**Auteur:** Germain, Rafaële

**Titre:** Un présent infini : notes sur la mémoire et l'oubli

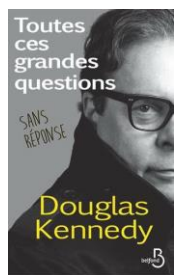
Et si nous avons oublié les vertus de l'oubli? L'histoire de l'humanité, jusqu'à très récemment, a été une vaste entreprise d'archivage - une lutte contre la faillibilité de la mémoire humaine et les mâchoires oblitératrices de l'Histoire. Or, depuis quelques décennies, nous nous sommes dotés de technologies nous permettant de ne plus jamais oublier, voire de ne plus pouvoir oublier. Il y a de quoi se réjouir et c'est bien ce que nous faisons, en nous rendant plus inoubliables que jamais sur les réseaux sociaux et dans nos vies quotidiennes de plus en plus numérisées. Pourtant notre mémoire collective semble de plus en plus dispersée, de moins en moins enracinée. Et si nous avons perdu quelque chose en route? À travers de courtes adresses à son père, Georges-Hébert Germain, dont la mémoire s'est progressivement éteinte avant la fin, Rafaële Germain pose ces questions, et cherche des réponses. Il sera question de trains multicolores, d'une femme en sari mauve et d'un escalier roulant, de moines copistes et de Néandertaliens, et du sentiment d'appartenance à une époque donnée. De la transmission, aussi, et du besoin d'entretenir ses racines.



**Auteur:** Kampusch, Natascha,

**Titre:** 10 ans de liberté

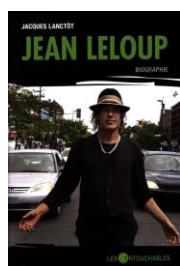
La jeune femme raconte son retour à la liberté, dix ans après avoir échappé à son kidnappeur, qui la retint dans une cave durant huit ans. Après avoir raconté ces années sombres dans 3 096 jours, elle se confie ici sur ses expériences, ses rêves, ses cauchemars, son quotidien, ou encore son engagement auprès de jeunes personnes, blessées elles aussi par la vie.



**Auteur:** Kennedy, Douglas

**Titre:** Toutes ces grandes questions sans réponse

Entre confession intime et essai littéraire, l'auteur se dévoile en abordant des questions universelles comme le bonheur, le pardon, la tragédie de la vie... et en racontant les épisodes marquants de sa vie. Digressions, anecdotes, traits d'humour et réflexions philosophiques jalonnent le texte.



**Auteur:** Lanctôt, Jacques

**Titre:** Jean Leloup

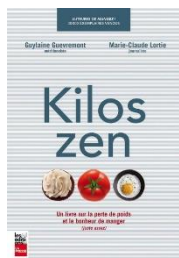
Auteur-compositeur-interprète, comédien et cinéaste, Jean Leloup est l'un des artistes québécois contemporains les plus talentueux. La chanson, 1990, qui joue dans les discothèques des quatre coins de la planète, le propulse aux rangs des stars internationales. Jean Leloup fait alors une percée en France, mais c'est vraiment chez lui au Québec qu'il connaîtra la gloire et la consécration, avec les nombreux prix qu'il reçoit pour ses chansons et ses spectacles. On dit souvent que le génie frise la folie et Jean Leloup est torturé par de vieux démons. Tourmenté, il s'éclipse régulièrement pendant de longs mois, mais il revient toujours en force comme si son talent était plus fort que tout. Les journalistes ont beaucoup écrit sur lui et s'il est archi-connu du grand public, il demeure toujours aussi méconnu.



**Auteur:** Lemire, Jean

**Titre:** L'odyssée des illusions : 25 ans à parcourir la planète

Sensibiliser les gens à la beauté et à la fragilité de la planète, voilà le défi que s'est lancé il y a 25 ans le biologiste, cinéaste, photographe et auteur Jean Lemire. À bord du voilier SEDNA IV, il a sillonné les mers du monde et a pu constater les grands enjeux environnementaux. Il a cherché des réponses devant l'inexplicable et parfois même l'inconcevable. À travers ce livre, illustré de plus de 150 photos, il nous fait revivre les grandes escales de ce périple autour de la planète. Il partage avec nous ses réflexions, ses moments de bonheur, mais aussi ses déceptions et ses désillusions. Témoigner, encore et encore, en espérant que les mots et les images sauront insuffler un vent de changement sur les générations futures.



**Auteur:** Lortie, Marie-Claude

**Titre:** Kilos Zen : un livre sur la perte de poids et le bonheur de manger (juste assez)

Oubliez les régimes, ils ne servent à rien... sinon qu'à vous faire prendre des kilos à plus ou moins long terme. La diète est l'ennemie de la perte de poids: un corps nourri suffisamment cesse d'empiler les kilos et retrouve son poids naturel, celui que la nature a voulu pour lui. Oui, vous avez bien lu: Kilos zen est un livre à la fois contre les régimes et contre les kilos en trop. Son objectif est de vous aider à perdre du poids ou à maintenir votre poids naturel en mangeant en toute liberté, sans souci, sans excès et sans obsession... Pour mettre en œuvre ces principes, les auteures proposent un plan en six semaines comprenant de nombreux exercices pour apprendre, par exemple, à reconnaître les signaux de la faim et de la satiété, à surmonter les fringales ou encore à manger avec détachement vos aliments préférés. Et juste pour le plaisir et l'inspiration, six personnalités, heureuses dans leur assiette et en paix avec leur image corporelle, dont Janette Bertrand, Mitsou Gélinas et Ricardo Larrivée, nous parlent de leur rapport à la nourriture.



**Auteur:** Malarde, Sandrine

**Titre:** La vie secrète des hassidim: origine, organisation et sorties des communautés ultra-orthodoxes

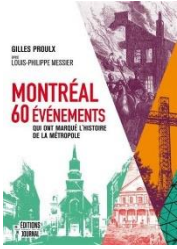
La vie secrète des hassidim propose une rare incursion dans les communautés hassidiques qui sont, depuis quelques années, le théâtre de représentations médiatiques. Elles font autant l'objet de débats journalistiques et de querelles de quartier qu'elles sont le centre des controverses sur les accommodements raisonnables, sans que l'on sache, au fond, qui sont vraiment les hassidim. Quelles ferveurs religieuses et spirituelles les animent? Quand les premières communautés ont-elles immigré en Amérique du Nord? Pourquoi semblent-elles évoluer en vase clos et être imperméables à la société environnante? Pourquoi les hassidim ont-ils un style vestimentaire si particulier et distinctif? Est-il d'ailleurs le même pour tous? Autant de questions qui méritent que l'on s'y attarde et que l'on s'y intéresse de plus près, en s'attachant, d'une part, à l'organisation sociale des communautés juives ultra-orthodoxes et, d'autre part, à leur évolution dans le contexte québécois. De plus, cet ouvrage aborde un phénomène marginal et relativement rare, celui des sorties de communautés, et engage une réflexion sur les conditions et les modalités de (ré)insertion des affranchis dans la société séculière.



**Auteur:** Plante, Jean-François

**Titre:** Tartares à volonté : et autres délices crus à faire à la maison

On craque pour le tartare. Afin que ce délicieux plat passe du resto à votre cuisine, il ne reste qu'un pas que le chef Jean-François Plante vous invite à franchir! Avec plus de 70 recettes de tartares et d'autres mets crus (gravlax, ceviches, carpaccios et tatakis) simples et savoureux, Jean-François vous donne l'embarras du choix. Côté poissons et fruits de mer, un tartare de saumon aux fraises et au basilic, un gravlax de mahi-mahi à la méditerranéenne ou un ceviche de pétoncles au pamplemousse et à la coriandre vous font envie? Côté viandes, vous salivez pour un tartare de bœuf à l'huile de truffe et copeaux de parmesan, un tartare d'agneau à la fête et au croustillant de merguez ou un tataki de magrets de canard à la roquette aux framboises et à l'huile de noisettes? Sans oublier les recettes végétariennes, à servir en entrée ou en plat principal, comme le tartare de tofu aux saveurs d'Orient ou le tartare de betterave jaune à l'aneth et au chèvre doux... Des techniques et des conseils de pro s'ajoutent aux recettes afin que vous ayez les outils nécessaires pour vous lancer avec confiance dans la préparation de vos délices crus, et que vous puissiez ainsi vous offrir une cuisine tendance à la maison!



**Auteur:** Proulx, Gilles

**Titre:** Montréal : 60 événements qui ont marqué l'histoire de la métropole

À quand remonte la rivalité Montréal-Québec? Que doit la métropole à Lambert Closse et à sa chienne Pilote? Comment l'invention de la souffleuse a-t-elle changé la vie des Montréalais? Dans ce nouvel exposé historique illustré de superbes documents d'archives, Gilles Proulx nous régale du récit des événements qui ont marqué les premiers temps de la métropole, comme le premier mariage célébré à Ville-Marie en 1647, l'arrivée des Filles du Roy et la Grande Paix conclue entre 39 Premières Nations et la France. Proulx plonge ensuite dans le Montréal du Régime anglais et du XIXe siècle, qui vit la ville entrer par grands bonds dans l'ère industrielle, de l'éclosion de l'empire Molson à la fin de l'insularité, avec la construction du pont Victoria. Le XXe siècle est évidemment celui d'une modernité souvent salutaire, comme avec la fondation de l'hôpital Sainte-Justine, et parfois brutale, comme avec le plan Dozois, qui a rasé le "Faubourg à m'lasse" et le Red Light. Mêlant dans son récit les hauts faits historiques, les grands phénomènes sociaux et les petits faits vrais qui marquent la vie de toute cité, Gilles Proulx raconte sa ville natale (ou presque, car il est de Verdun!) avec la passion qu'on lui connaît. Un joli cadeau pour les 375 ans d'une grande dame.



**Auteur:** Ritchie, Judith

**Titre:** 300 raisons d'aimer Paris

Découvrez Paris autrement! Admirez les joyaux de la place Vendôme, s'imprégner de l'ambiance souk du marché des Enfants Rouges, se lover dans les arènes de Lutèce, manger un burger devant Molière, danser sur un toit à ciel ouvert sur le quai d'Austerlitz... Ce qui fait courir les Parisiens, c'est la rareté, l'éphémère, le nombre de places limité, et, surtout, être parmi ceux qui savent (ou qui prétendent savoir). Adoptez la frenchie attitude et voguez de terrasse confidentielle en boui-boui atypique, de spa souterrain en rotonde sublime.



**Auteur:** Roland, Olivier

**Titre:** Tout le monde n'a pas eu la chance de rater ses études: comment devenir libre, vivre à fond et réussir en dehors du système

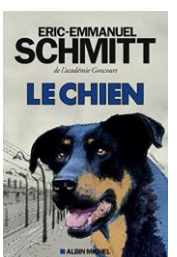
Des pistes pour augmenter ses compétences et ses connaissances, des astuces pour augmenter sa motivation et sa concentration, ainsi que des exemples concrets et pratiques sur lesquels s'appuyer pour créer son entreprise.



**Auteur:** Sauriol, René

**Titre:** Moi, bipolaire, êtes-vous malades?

Les troubles bipolaires. L'alcoolisme, la toxicomanie, l'anxiété, la dépression majeure sont des composantes d'une maladie mentale qui affecte notre comportement, notre jugement, nos émotions et notre humeur. En rajoutant les consommations de votre choix, ce cocktail devient explosif avec toutes les conséquences dévastatrices qui va provoquer des effets volcaniques par la maladie bipolaire. Bien que la maladie bipolaire soit une maladie de plus en plus diagnostiquée aujourd'hui, de nombreuses personnes souffrent encore du fait qu'elle soit méconnue. Combien se suicident parce qu'ils étaient porteurs de cette maladie ? À tous les bipolaires qui songent à se suicider, cet acte est irrémédiable. Ce dont vous avez besoin, c'est de l'aide. Certains pourront peut-être déceler des symptômes similaires chez les personnes de leur entourage et ainsi les encourager à consulter un médecin psychiatre afin qu'ils ou elles reçoivent un diagnostic accompagné d'un traitement approprié. À ceux et celles qui se posent des questions concernant cette terrible et puissante maladie, j'espère vous permettre de poser un premier pas pour vouloir comprendre votre mal de vivre et d'avoir une lueur d'espoir.



**Auteur:** Schmitt, Éric-Emmanuel

**Titre:** Le chien

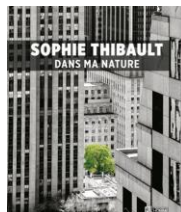
Samuel Heymann, un médecin du Hainaut, se suicide quelques jours après la mort de son chien. Sa fille, Miranda, fouille le passé de son père pour comprendre cet attachement à un animal de compagnie, renouvelé à l'identique après la mort de chaque bête et toujours baptisé du nom d'Argos. Ses recherches le font remonter aux années noires du nazisme et aux atrocités des camps de la mort.



**Auteur:** Sévigny, Jimmy

**Titre:** Être sur son X : êtes-vous au bon endroit dans votre vie?

À travers son récit et ses expériences, le coach aborde toutes les sphères de la vie: alimentation, santé, relation de couple, relation à l'argent, etc. Il livre une foule de conseils qui s'appliquent à tous les domaines de l'existence. Celui dont la force est de challenger les gens vous invite à réfléchir et à faire le point: qui sont ceux qui vous entourent? Qui sont vos amis? Sont-ils toxiques ou vous supportent-ils à devenir meilleur? Quel est votre niveau d'intelligence émotionnelle? Quelle importance accordez-vous à la reconnaissance et à la gratitude? En lisant ce livre, vous serez confronté à la question ultime qui résume toute une vie: Êtes-vous vraiment sur votre X?



**Auteur:** Thibault, Sophie,

**Titre:** Dans ma nature

Dans ma nature, c'est l'itinéraire d'une passion dévorante, le parcours improbable d'une chef d'antenne qui passe de l'autre côté de la caméra... La journaliste Sophie Thibault s'est en effet lancée dans la photographie en 2012, sans savoir que cet art deviendrait une véritable obsession compulsive! Dans ce magnifique livre qui comprend huit photos détachables, faciles à encadrer, Sophie Thibault nous présente ses photos coups de cœur des quatre dernières années. Des wapitis aux oiseaux de proie, de la Tanzanie aux rives du Danube, entrez dans l'univers d'une hyperactive du regard!



**Auteur:** Vitale, Joe

**Titre:** Zéro limite, l'ultime secret : la quête des miracles par Ho'oponopono

Dans son livre à succès Zéro limite, Joe Vitale nous offrait déjà la philosophie et les rudiments de cette méthode. Des centaines de milliers de personnes en ont profité et ont appris à nettoyer leur subconscient par la répétition des quatre phrases désormais célèbres : Je t'aime, Je suis désolé, Pardonne-moi et Je te remercie. Avec Zéro Limite - L'ultime secret, l'auteur nous amène encore plus loin dans les explications et les applications de Ho'oponopono. Mais surtout, il nous offre un monde de sagesse menant à l'état de la parfaite divinité, soit le Point Zéro.



**Auteur:** Wiking, Meik,

**Titre:** Le livre du hygge: mieux vivre, la méthode danoise

Au classement mondial du bonheur, c'est le Danemark qui occupe la première place. Pourquoi les Danois sont-ils les gens les plus heureux du monde? Pour Meik Wiking, la réponse c'est le hygge. Sans équivalent français, le terme (à prononcer "hou-ga") évoque l'idéal danois: confort, convivialité, simplicité et bien-être. Le hygge, c'est ce que vous éprouvez sous une couverture quand il neige dehors, c'est le bonheur que vous ressentez lorsque vous partagez un délicieux repas avec vos proches autour d'une table ornée de bougies ou la chaleur des premiers rayons de soleil sur votre visage un jour de ciel bleu.



**Auteur:** Zambito, Lino

**Titre:** Le témoin

Témoin vedette de la Commission Charbonneau, l'homme d'affaires et entrepreneur Lino Zambito a payé un énorme prix personnel, professionnel et financier pour sa franchise. Dans cet ouvrage choc, il va au fond des choses comme jamais auparavant. Racontant son parcours dans l'industrie de la construction, il dresse un portrait sans complaisance d'un système de collusion et de corruption dont les acteurs n'étaient pas seulement des entrepreneurs avides, mais aussi des fonctionnaires pourris et des politiciens assoiffés de pouvoir, agissant au mépris des lois sur le financement des partis. Sans détour, alors qu'il achève de purger la peine à laquelle il a été condamné, Lino Zambito dit toute sa vérité. Et ce ne sera pas agréable pour tout le monde.