

DOCUMENTAIRES ADULTES



Titre : Bâtisseurs d'Amérique : des Canadiens français qui ont fait l'histoire

Ce livre est né d'un constat: peu de gens savent à quel point l'histoire de l'Amérique du Nord a été profondément marquée par l'œuvre de grands Canadiens français qui se sont illustrés dans les domaines politique, culturel, sportif, économique...Le portrait de treize d'entre eux, certains peu connus, a été confié à des personnalités actuelles en provenance de milieux divers, sept francophones et six anglophones.



Auteur : Allard, Martin

Titre : Alimentation parents/enfants : un guide pour aider vos enfants à bien s'alimenter : pour une meilleure... gestion du stress et de l'anxiété, de la performance scolaire et sportive, de la concentration et de l'énergie

Ce livre est beaucoup plus qu'un guide sur l'alimentation des enfants! Martin Allard explique quoi manger pour avoir une meilleure énergie, développer la mémoire et la concentration, accroître la performance scolaire et sportive, gérer le stress et l'anxiété et améliorer l'humeur de l'enfant. Grâce aux conseils qu'il recèle, cet ouvrage deviendra rapidement un guide incontournable. Alimentation parents/enfants dresse le contenu d'une assiette fonctionnelle assurant aux enfants d'être au sommet de leur forme physique et mentale, qu'ils soient à l'école ou qu'ils pratiquent leur sport favori. Pour la première fois, un naturopathe nous explique en quoi l'alimentation joue aussi un rôle extrêmement important auprès des enfants diagnostiqués TDA/H et il nous offre ses solutions et alternatives. Le livre est divisé en trois parties. La première, la plus élaborée, s'adresse aux parents; la seconde contient une information abrégée qui servira aux enfants. Un superhéros s'adresse aussi à l'enfant, rendant la lecture facile et ludique. La troisième partie rassemble des recettes savoureuses que parents et enfants pourront réaliser ensemble.



Auteur : Becker, Holly

Titre : Décors de fêtes : tables festives, idées déco, petits cadeaux, gourmandises...

Diverses idées de décoration pour une ambiance festive : tables, cadeaux, gourmandises, etc.



Auteur : Borrel, Marie

Titre : Bien dormir sans médicaments

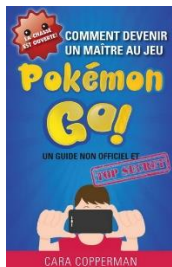
Dormir... vous en rêvez. D'un sommeil réparateur et naturel, qui ne vous rendra pas dépendant à un remède. Il est urgent de vous trouver une solution sur mesure ! Dans ce livre aussi complet que pratique, découvrez: Comment vous concocter une chambre à coucher parfaite: décoration, matelas, oreiller, rideaux... La méthode pour comprendre votre propre rythme de sommeil (et trouver celui des enfants pour qu'ils ne viennent pas troubler le vôtre). L'alimentation du sommeil: les nutriments indispensables, les ennemis à fuir, les experts en endormissement... Les réflexes naturels anti-insomnies: plantes, huiles essentielles... Comment chasser le stress: bains, automassages, exercices physiques du matin, de la journée, du soir et de la nuit. Couche-tôt, couche-tard: des programmes adaptés à chacun avec des menus, des activités physiques...



Auteur : Casault, Jean

Titre : Révélations spectaculaires sur les faits maudits : rencontres spectrales : ovnis, anges, esprits et extraterrestres

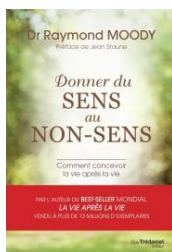
Plus de 90% des faits maudits sont des rencontres ou des manifestations spectrales, c'est-à-dire qu'elles se produisent hors de notre réalité et sont observées par des gens qui sont les seuls à les voir. Aucune technologie terrestre ne peut les détecter et uniquement un certain nombre d'humains parviennent à les voir. Après cinquante ans de recherche, Jean Casault nous propose une technique aux effets surprenants. Révélations spectaculaires sur les faits maudits est un livre audacieux et fortement documenté qui nous amène à comprendre que des Intelligences supérieures se trouvent ici, auprès de nous, et cela depuis toujours. Aujourd'hui, affirme l'auteur, il ne tient qu'à nous de créer et de maintenir le contact avec ces Intelligences supérieures.



Auteur : Copperman, Cara

Titre : Comment devenir un maître au jeu Pokémon Go! : un guide non officiel et top secret

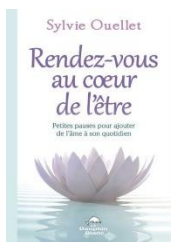
Voici le compagnon indispensable du jeu à réalité augmentée qui captive le monde entier. Rempli d'astuces, de stratégies, de réflexions et même d'indications sur les endroits à visiter pour y jouer, "Comment devenir un maître au jeu Pokémon GO!" est un ouvrage incontournable pour quiconque veut s'initier à la traque ou étoffer son Pokédex... Tout ce que vous devez savoir sur : Les Modules de leurre, les Poké Balls, les œufs et les bonbons. Les façons de monter de niveau, les points de vie, les points d'expérience, les médailles et bien plus encore ! Les trucs pour attraper des Pokémon difficiles à capturer - de niveau 20 et au-delà ! Les meilleurs PokéStops et Arènes près de chez vous.



Auteur : Moody, Raymond A.

Titre : Donner du sens au non-sens : comment concevoir la vie après la vie

Quel est le sens de la vie ? D'ailleurs, la vie a-t-elle un sens tout court ? La vie elle-même, ainsi que le cosmos qui l'abrite sont-ils dépourvus de sens ? Ce type de grandes questions alimente les débats philosophiques et religieux depuis des siècles. Le non-sens, quant à lui, peut se conjuguer à tous les temps et dans tous les domaines tant il relève de cet irrationnel qui nous dépasse, et de ce fait, nous plonge dans le monde de l'absurde. Selon Raymond Moody, la civilisation occidentale est entrée dans une ère du non-sens, nous contraignant à adhérer à des idées et à des événements qui sont aussi inintelligibles que dénués de sens... La notion de vie après la mort est-elle intelligible ? Quelle est la probabilité que l'esprit survive au corps physique ? Comme vous le découvrirez dans ce livre fascinant, la question de l'après-vie ne cesse de stimuler les enquêtes et les débats rationnels, mais le vrai non-sens ne serait-il pas que la vie après la mort n'existe pas ? C'est ce que l'auteur s'attache à démontrer...



Auteur : Ouellet, Sylvie

Titre : Rendez-vous au cœur de l'être : petites pauses pour ajouter de l'âme dans son quotidien

Afin de faciliter ces temps d'arrêt et d'observation de son monde intérieur, les textes choisis ont été regroupés sous 3 différents thèmes en lien avec des aspirations profondes de l'âme en quête d'ouverture de conscience: l'amour, le bonheur et la beauté. Chacun d'eux aborde différentes facettes d'exploration du thème, propose des exercices ainsi que des méditations et recommande différents outils.