

DOCUMENTAIRES ADULTES



Titre : Le livre noir des Hells Angels

Les Hells Angels frappent à nouveau aux portes du Québec, s'affichant sans vergogne depuis les ratés découlant de l'opération policière SharQc. Les journalistes d'enquête du Journal de Montréal lèvent le voile sur le monde des motards criminalisés et des Hells Angels. Photos, faits et témoignages sont au menu de ce livre qui perce à jour cette puissante organisation criminelle. Étapes à franchir pour devenir un Hells, guerre des motards, trafic de drogues, délateurs, structure de l'organisation, mode de vie des Hells et personnalités connues vues en présence de membres du club, rien n'est oublié. Écrit par des journalistes chevronnés, cet ouvrage deviendra la référence sur le sujet et le livre d'enquête du printemps.



Auteur : André, Christophe
Titre : 3 minutes à méditer

Cet ouvrage reprend les quarante chroniques données par l'auteur sur la radio France Culture durant les mois de juillet et d'août 2016. Chacune propose de méditer en trois minutes grâce à des informations culturelles ou théoriques sur la méditation, des exercices, des conseils, des exemples concrets et des applications au quotidien. Avec un CD contenant quarante méditations lues par l'auteur.



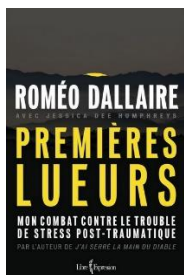
Auteur : Côté, David
Titre : Révolution fermentation : kombucha, kéfir, miso... : 70 recettes à votre portée

Faisons la guerre aux préjugés: la fermentation, ce n'est ni compliqué, ni difficile, ni impossible à réaliser sans désinfecter son appartement ou craindre de voir des monstres croître dans son garde-manger. La fermentation maison, c'est une panacée probiotique à petit prix qui prolonge la durée de vie des aliments, ravive le système immunitaire, apaise les systèmes digestif et nerveux, régularise le métabolisme, réveille les papilles et égaie tous les repas! Exit, les aliments dénaturés par une cuisson prolongée qui nous prive de précieuses vitamines. Fermentations végés aux propriétés nutritives décuplées, il est grand temps de vous tailler une place de choix dans nos assiettes et dans nos verres. À vos bouches, tous, l'heure de la révolution probiotique a sonné!



Auteur : Daignault, Daniel
Titre : À la recherche du bonheur : témoignages de 50 personnalités

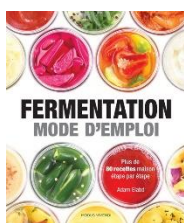
Tout le monde est à la recherche du bonheur, de la façon d'y goûter, de vivre des moments heureux, parfois tout simples ou carrément extraordinaires et exaltants. Dans ce livre, plus de 50 personnalités s'expriment sur le sujet, dévoilent leur notion du bonheur et donnent des conseils pour être heureux, en plus de raconter des moments inoubliables qu'ils ont vécus ou certaines tranches de vie plus difficiles. De Michel Barrette à Marie-Chantal Perron en passant par Angèle Dubeau, Florence K, Patricia Paquin, Mariana Mazza, André Robitaille ou Isabelle Maréchal, ils se sont tous ouverts avec générosité et franchise sur le sujet, en espérant que leurs témoignages sauront vous inspirer et vous amener à trouver des façons de vivre plus souvent des moments heureux. Un livre qui fait du bien, à la fois utile et réconfortant, qui n'a d'autre but que de vous permettre de toucher le plus souvent possible au bonheur.



Auteur : Dallaire, Roméo

Titre : Premières lueurs : mon combat contre le trouble de stress post-traumatique

« Ma blessure n'est pas née directement des conditions extrêmes de la guerre et de sa laideur. Elle n'est pas le résultat de combats ni d'un incident particulier. Pour moi comme pour de trop nombreux anciens combattants, la source de cette blessure de stress opérationnel réside dans les assauts répétés contre nos valeurs et nos croyances les plus sacrées et les mieux enracinées. Les complications physiques peuvent se révéler mortelles, mais le TSPT est aussi une blessure morale qui détruit notre esprit et notre âme. » Témoin du génocide rwandais de 1994, le lieutenant-général Roméo Dallaire en est resté profondément marqué. Dans cette suite de J'ai serré la main du diable, il réfléchit à la fois sur la nature du trouble de stress post-traumatique (TSPT) et sur les effets de cette souffrance à la fois physique et spirituelle. En parallèle, il raconte divers épisodes de sa vie : sa destitution de l'armée pour raisons médicales, son passage au Sénat canadien, les événements douloureux qu'il a vécus pendant la rédaction de son premier livre. Le récit courageux d'un ancien militaire dont les nuits sont envahies par le désespoir, mais qui, aux premières lueurs de l'aube, fait face à la réalité avec un désir sans cesse renouvelé de changer le monde.



Auteur : Elabd, Adam

Titre : Fermentation : mode d'emploi

Plus de 80 recettes maison étape par étape! Tout ce que vous devez savoir sur la fermentation maison. S'adresse aussi bien aux experts qu'aux débutants. Découvrez: - tous les bienfaits des ferments et des probiotiques pour votre santé;- l'équipement requis et les conditions d'entreposage pour réussir vos fermentations maison;- plus de 80 recettes simples expliquées étape par étape : kéfir, kombucha, yogourt, condiments, légumes marinés, céréales germées, pains, vins, vinaigres, etc.



Auteur : Hay, Louise L.

Titre : La technique du miroir : 21 jours pour transformer votre vie

La technique du miroir a longtemps été une méthode proposée par Louise Hay pour améliorer votre relation avec vous-même et vous permettre de vivre une vie heureuse et épanouissante. À présent, pour la première fois, Louise expose les grandes lignes de cet exercice simple et formidable dans un livre et propose un programme de 21 jours qui vous enseigne des techniques pour : oublier votre passé ; développer votre amour-propre ; libérer votre colère ; vous pardonner et pardonner ceux qui vous ont blessé ; améliorer vos relations ; vivre sans stress ; . et plus encore !



Auteur : Juneau, Martin

Titre : Un cœur pour la vie : prévention cardiovasculaire globale

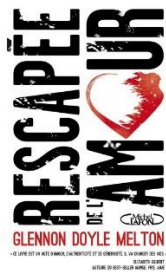
Qu'y a-t-il de nouveau à dire, en 2017, au sujet du cœur? On a parfois l'impression que le nombre de décès dus aux maladies du cœur a beaucoup baissé grâce aux progrès réalisés au cours du dernier siècle. Or, les maladies cardiovasculaires - maladies coronariennes et accidents vasculaires cérébraux (AVC) - sont la première cause de mortalité au monde. À l'aide d'une iconographie soignée et d'autres outils visuels qui ont contribué au succès des titres précédents de la collection, l'auteur présente les (multiples) nouveaux enjeux à prendre en considération lorsqu'il est question de maladies du cœur. Sur un ton à la fois savant et personnel, et d'une manière accessible au non-spécialiste, il révèle le rôle joué par nos habitudes de vie sur notre santé, nous fait connaître les résultats des études les plus prometteuses en cardiologie, nous montre comment fonctionne le cœur et nous enseigne les opérations de sauvetage cardiaque. Il partage surtout sa conviction que les maladies chroniques, notamment les maladies cardiovasculaires, ne sont pas une fatalité et qu'il est possible, en apportant quelques changements à notre quotidien, de vivre en bonne santé plus longtemps.



Auteur : Laverdière, Marthe

Titre : Jardiner avec Marthe : pas plus compliqué que ça!

L'horticulture sans chichi. Coiffée de sa calotte rose, Marthe vagabonde au gré de ses souvenirs et des rangées de son potager dans cet ouvrage à son image: authentique et inclassable. Entre deux conseils judicieux, elle raconte le couteau du partage de Jeanne, les poules sarcleuses de Rolland et son profond attachement à la nature. Que vous soyez féru de botanique ou nul en jardinage, vous serez séduit par les anecdotes et le savoir-faire de l'attachante star du web. Besoin d'un peu de pep dans votre jardin? Enfillez la calotte à votre tour et découvrez qu'avec Marthe, l'horticulture n'est pas qu'une science: c'est un véritable art de vivre heureux!



Auteur : Melton, Glennon Doyle

Titre : Rescapée de l'amour

Au moment même où Glennon Doyle Melton commence à croire qu'elle a tout réussi - trois enfants heureux, treize ans de mariage auprès d'un époux aimant et une carrière si exceptionnelle que ses livres se hissent aux premières places des best-sellers du New York Times -, son mari lui avoue ses infidélités et l'oblige à faire face à une réalité nettement moins glamour. Mais Glennon n'est pas femme à se laisser abattre. Confrontée dès son adolescence aux pires dépendances, drogue, alcool, boulimie, sexe facile, elle a déjà su se relever quand elle avait appris qu'elle attendait son premier enfant. Mais cette trahison ne va-t-elle pas tout remettre en cause?

Rescapée de l'amour, c'est l'histoire d'un mariage, mais c'est aussi la preuve que la guérison est accessible à tous ceux qui éprouvent les douleurs d'un amour déçu. Apprendre à s'accepter, à s'aimer, reprendre goût à la vie sont les fils conducteurs de cet incroyable témoignage que l'auteur résume ainsi : «Si vous avez à choisir entre votre mariage et votre âme, vous devez choisir votre âme».



Auteur : Montigny, Johanne de

Titre : Ce vif de la vie qui jamais ne meurt

Elle a survécu à un écrasement d'avion, puis est devenue psychologue auprès des personnes en phase terminale et de leurs proches. Quant à lui, il pratique la pédiatrie, et sa clientèle est bien particulière : il accompagne des enfants en fin de vie. Tous les deux ont côtoyé la mort de près pendant des décennies. Mais dans leur correspondance, ils témoignent avec ferveur de tous ces moments, nombreux et sans prix, ou la vie humaine, assiégée, révèle son côté le plus lumineux.

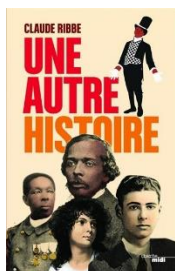


Auteur : Morency, François

Titre : Discussions avec mes parents

J'ai pas seulement ri à en essayer mes lunettes, j'ai hurlé au point où ma blonde m'a demandé de quitter la pièce. François écrit vraiment, vraiment bien. (Michel Barrette). Je trouvais François Morency drôle, mais ce n'est rien à côté de ses parents. J'attends leur spectacle avec impatience. (Guy A Lepage). Il ne manque qu'une chose à ce livre : l'adresse des parents de François, afin qu'on puisse vivre nous aussi ces échanges savoureux et remplis d'affection. Lisez ce livre! (André Ducharme). Je connais François depuis vingt ans et c'est avec ce livre que finalement je découvre ses secrets et travers. Pas mal moins sérieux qu'on pense, notre Frank! Vive The Price

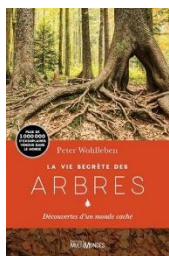
is Right!, vous allez comprendre en lisant. (Maxim Martin). Drôlement intime! (Charles Lafortune) Ce livre est une craque dans l'armure de François. On apprend à le connaître dans une intimité sur laquelle on l'a rarement vu ouvrir la porte. Ce qui rend le tout d'autant plus touchant. (India Desjardins)



Auteur : Ribbe, Claude

Titre : Une autre histoire

L'histoire d'une trentaine de personnalités oubliées ou occultées de l'histoire de France : exilés, artistes, aventuriers, princesses, résistants, provocateurs...



Auteur : Wohlleben, Peter

Titre : La vie secrète des arbres : découvertes d'un monde caché

Il y a un Wood Wide Web comme il y a un World Wide Web! Par leurs racines, mais aussi par leurs feuilles et par le pollen qu'ils émettent, bouleaux, épinettes, sapins, érables, pins ou trembles communiquent entre eux. C'est du moins l'une des étonnantes constatations du garde forestier Peter Wohlleben, dont le livre sensible et plein d'intuition nous révèle un monde bien caché. Étant donné que l'évolution nous a très tôt coupés du monde végétal, il nous est aujourd'hui plus difficile

de comprendre les plantes que les animaux. L'auteur nous invite à renouer avec nos forêts anciennes où pullule une vie très mal connue. Il nous apprend que les arbres possèdent un sens du goût, s'entraident, respirent, réussissent à vivre des centaines, voire des milliers d'années... La vie secrète des arbres change notre façon de voir les forêts. «On ne peut plus les abattre sans réfléchir et ravager leur environnement en lançant des bulldozers à l'assaut des sous-bois», soutient Peter Wohlleben.