

## DOCUMENTAIRES ADULTES



**Titre :** Chocolats Favoris: la cuisine à croquer

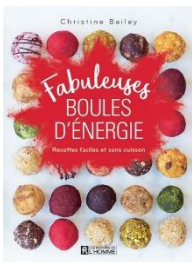
Vivez enfin l'expérience Chocolats Favoris à la maison! Découvrez plus de 50 recettes chocolatées complètement éclatées, des activités et des bricolages afin de créer des expériences magiques qui rassemblent famille et amis. Célébrez votre amour du chocolat en toute saison avec des desserts spéciaux pour les fêtes, des recettes à réaliser avec les enfants et tous les trucs de nos chocolatiers pour impressionner vos invités.



**Auteur :** Allaway, Zia

**Titre :** Jardins d'intérieur : une révolution verte à la maison

Vous n'avez pas d'espace vert pour jardiner? Cultivez à la maison! Jardiner dans votre cuisine ou même votre salon, c'est possible. De nombreux arbres fruitiers, des légumes et des fines herbes peuvent vous offrir des récoltes surprenantes. Avec Jardins d'intérieur, vous apprendrez à: -choisir les variétés les mieux adaptées à votre maison; -utiliser au maximum la lumière et l'espace de vos pièces au profit de vos plantes; -transformer votre décor et votre aménagement grâce à des projets uniques. Abondamment illustré, ce livre vous propose un véritable virage vert et vous permet de récolter des produits comestibles frais et sains à portée de main, été comme hiver.



**Auteur :** Bailey, Christine

**Titre :** Fabuleuses boules d'énergie: recettes faciles et sans cuisson

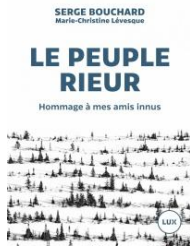
Faciles à préparer et remplies de saveurs, les boules d'énergie sont à emporter partout pour éviter les petits creux d'après-midi, pour vous remettre sur pied après un effort physique, ou simplement pour le plaisir! Les 30 recettes de ce livre sont réparties en 4 chapitres: énergie, paléo, super-aliments et délices sans sucre, le tout parsemé d'options sans gluten et vegan. Mises en valeur par des photos alléchantes, les boules d'énergie se déclinent en parfums irrésistibles tels que gâteau aux carottes, matcha et pistaches, chocolat et orange, cerises et quinoa.



**Auteur :** Bernard, Olivier

**Titre :** Le pharmacien : la bible des arguments qui n'ont pas d'allure

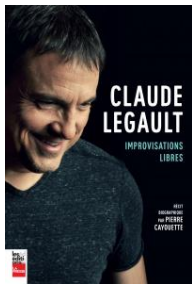
Le lait est-il un poison mortel? L'intestin est-il vraiment ton deuxième cerveau? Les médecines vieilles de 4000 ans sont-elles nécessairement bonnes? Les OGM menacent-ils l'humanité? Le remède contre le cancer est-il gardé secret pour Big Pharma? La science est-elle une nouvelle religion? Bienvenue dans le monde des arguments qui n'ont pas d'allure! Si tu as l'impression que les études scientifiques se contredisent constamment, que les experts se battent entre eux pour avoir raison, que les gens prennent leurs opinions pour des faits et qu'il est pratiquement impossible de détecter les fausses informations sur la santé, ce livre va changer ta vie. Il t'apprendra à reconnaître certains types d'arguments douteux que tu rencontres partout (en famille, dans les médias, sur le web, sur la place publique) et qui sonnent l'alerte de la naïveté. C'est un guide pour t'immuniser contre les faux débats et les arguments bidon, mais aussi pour répliquer en beauté à ceux qui disent n'importe quoi.



**Auteur :** Bouchard, Serge

**Titre :** Le peuple rieur : hommage à mes amis Innus

Le livre que vous vous apprêtez à lire raconte la très grande marche d'un tout petit peuple, il refait à la fois le chemin de sa joie et son chemin de croix. Présente aux premières lignes du journal de voyage de Champlain, aujourd'hui aussi familière que mystérieuse, la nation innue vit et survit depuis au moins deux mille ans dans cette partie de l'Amérique du Nord qu'elle a nommée dans sa langue Nitassinan: notre terre. Au fil des chapitres, vous allez accompagner le jeune anthropologue que j'étais au début des années 1970, arrivé à Ekuanitshit (Mingan). Vous le devinez, ces petites histoires sont prétextes à en raconter de plus grandes. Celles d'un peuple résilient, une société traditionnelle de chasseurs nomades qui s'est maintenue pendant des siècles, une société dont les fondements ont été ébranlés et brisés entre 1850 et 1950, alors que le gouvernement orchestrait la sédentarisation des adultes et l'éducation forcée des enfants. Ce récit commence dans la nuit des temps et se poursuit à travers les siècles, jusqu'aux luttes politiques et culturelles d'aujourd'hui.



**Auteur :** Cayouette, Pierre

**Titre :** Claude Legault : improvisations libres

L'amour du métier, les années de galère, l'euphorie du succès, la rançon de la gloire, l'épisode traumatisant dont il n'a jamais parlé publiquement : dans *IMPROVISATIONS LIBRES*, ce grand pudique jette un regard sans concessions sur sa vie et, sous la plume de Pierre Cayouette, il se livre comme jamais. Pour la première fois, des amis, des collègues et des membres de sa famille nous parlent de cet homme passionné et rigoureux, qui n'a jamais eu peur d'exposer sa part d'ombre en pleine lumière. Rien ne prédestinait Claude Legault à devenir un champion de l'impro, un acteur adoré du public et un auteur consacré (*Dans une galaxie près de chez vous, Minuit, le soir et 19-2*). Pourtant, à 19 ans, le «ti-cul» de Montréal-Nord voit sa vie basculer lorsqu'il découvre la Ligue nationale d'improvisation. Depuis, celui qui dit avoir été sauvé par l'impro a gagné le cœur des Québécois, au petit écran comme au grand.



**Auteur :** Charbonier, Jean-Jacques

**Titre :** Cette chose...

Le médecin témoigne de sa rencontre avec un patient qui fit une expérience de mort imminente lors de laquelle lui fut révélée l'immortalité de l'âme. L'ouvrage porte aussi sur les recherches de l'auteur sur ce sujet.



**Auteur :** Delpech, Geneviève

**Titre :** Te retrouver

Geneviève Delpech a été pendant de longues années la femme de Michel, récemment disparu. Elle a aussi des dons de voyance très puissants et s'en sert au quotidien pour dialoguer avec son défunt mari



**Auteur :** Delporte, Julie

**Titre :** Moi aussi je voulais l'emporter

«À quel âge ai-je commencé à me sentir flouée d'être une fille?» C'est autour de cette interrogation initiale que s'articule *Moi aussi je voulais l'emporter*, réflexion personnelle sur le genre qui devient au fil des pages un véritable récit d'apprentissage féministe. Inspirée par la figure de Tove Jansson, créatrice des Moomins à laquelle devait d'abord être consacré l'ouvrage, Julie Delporte se remet ici en question en tant que femme, tout en s'interrogeant sur la place qu'occupent celles-ci dans le monde. Avec une sincérité désarmante, elle expose ses doutes et ses craintes et tente de leur donner un sens. *Moi aussi je voulais l'emporter* est un essai autobiographique où l'intime entre en résonance avec le social. Porté par le dessin lumineux de Delporte, le livre trouve son équilibre quelque part entre la douceur et la douleur.



**Auteur :** Diouf, Boucar

**Titre :** Sous l'arbre à palabres, mon grand-père disait... : 2.0

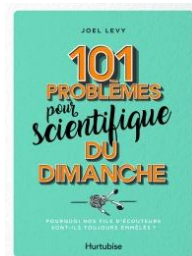
«Le proverbe, c'est le trampoline grâce auquel la parole prend de l'altitude, c'est l'esprit d'un seul devenu la sagesse de tous, c'est la parole qui rassemble, dilate la rate, celle qui touche le cœur et titille les neurones pour mieux unir les humains. Par la bouche de mon grand-père, découvrez dans ce bouquin quelques perles de la sagesse africaine. Des histoires d'hier racontées par les hommes d'aujourd'hui pour les générations de demain. Ainsi le disait si bien un sage de ma région». Boucar Diouf



**Auteur :** Girard, Jean-Yves

**Titre :** Claudette Dion : la sœur de...

Ce livre donne la parole à une femme authentique, sereine, pétillante et attachante qui sait son privilège de s'appeler Dion, tout en portant fièrement son prénom. Avec humour et tendresse, elle révèle ce que c'est que d'être la sœur de... Entre une mère très médiatisée et une petite sœur devenue mégastar, au milieu de treize frères et sœurs, Claudette a su trouver sa place au soleil. «Ce que nous avons en commun, vous et moi, ce sont les petits bonheurs et les grands malheurs, les joies et les peines, les succès et les échecs. Depuis ma naissance, ma vie, c'est tout ça et un peu plus. Je vous la livre dans ces pages à ma façon et avec mes yeux, mes limites et surtout mon cœur. Je m'appelle Claudette Dion et je suis la fille de, la femme de, l'heureuse mère de, la mamou de et la sœur de... »



**Auteur :** Levy, Joel

**Titre :** 101 problèmes pour scientifique du dimanche

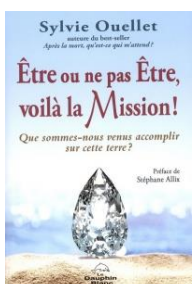
Comprend des situations quotidiennes et des énigmes amusantes formulées par les plus grands scientifiques. La course est-elle forcément plus rapide que la marche? Le tirage à pile ou face est-il complètement aléatoire? Ajouter du sel à l'eau la fait-elle bouillir plus rapidement? Peut-on voyager dans le temps? Pourquoi une mouche n'arrive-t-elle pas à s'échapper de la cuvette des toilettes? • Pourquoi bâille-t-on? Quel serait l'impact sur Terre si la Lune disparaissait? À quelle vitesse tombe la pluie? Accessible à tous, ce livre propose une fascinante incursion dans le monde des sciences. Il présente des cas et des problèmes qui ont plongé les communautés scientifiques dans la plus totale perplexité. Vous trouverez dans ces pages 101 scénarios ingénieux — relatifs à la vie quotidienne, au corps humain, à l'espace et à la vie sur Terre — et comprendrez les principes scientifiques qui les sous-tendent.



**Auteur :** Maté, Gabor

**Titre :** Quand le corps dit non : le stress qui démolit

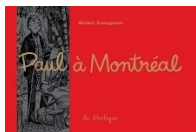
Une personne peut-elle réellement mourir de solitude? Y a-t-il un lien entre la capacité à exprimer des émotions et la maladie d'Alzheimer? Les gens ayant une certaine personnalité sont-ils prédisposés à développer un cancer? En somme, le stress et les émotions peuvent-ils contribuer à l'apparition de diverses maladies? S'appuyant sur des décennies de pratique de la médecine, l'auteur résume les découvertes scientifiques et explique l'effet du lien entre le corps et l'esprit sur la santé. Si la médecine occidentale obtient des résultats spectaculaires lorsqu'elle traite des problèmes comme des fractures ou des infections, elle est cependant moins efficace lorsqu'il s'agit de troubles qui ne répondent pas à des interventions rapides comme la chirurgie ou l'administration d'un médicament. Gabor Maté soutient que la maladie est souvent le moyen dont l'organisme dispose pour se rebeller contre ce que l'esprit ne reconnaît pas. Selon lui, la connaissance du mécanisme de cette relation causale est essentielle à la guérison. Il démythifie la médecine avec érudition et compassion, et nous invite tous à défendre notre propre santé!



**Auteur :** Ouellet, Sylvie

**Titre :** Être ou ne pas être, voilà la mission! : que sommes-nous venus accomplir sur cette terre?

Ce livre transforme fondamentalement le regard que nous posons sur notre histoire, sur le quotidien, mais aussi sur les solutions à un mieux-être durable. L'auteure propose des explications pour identifier la leçon fondamentale et les cycles répétitifs afin d'intégrer une nouvelle manière de vivre les défis de l'incarnation. Elle suggère également des exercices d'observation de soi et des événements afin que chacun puisse retrouver sa voie unique d'épanouissement.



**Auteur :** Rabagliati, Michel

**Titre :** Paul à Montréal

Dans le cadre des célébrations du 375e anniversaire de Montréal, Michel Rabagliati a réalisé un parcours urbain réunissant 12 cases de bande dessinée géantes réparties dans le quartier du Plateau Mont-Royal. Paul à Montréal regroupe l'ensemble des planches ainsi que plusieurs pages d'anecdotes sur la ville de Montréal, une façon originale de célébrer le 375e anniversaire de la métropole!



**Titre :** Guinness world records 2018

Le meilleur du meilleur ! Quel est le chien le plus suivi sur Instagram ? Le plus grand œuf de Pâques est-il plus gros que le plus grand dinosaure? Qui a construit le 1er parc sur le thème des toilettes? Qu'est-ce qui est le plus dangereux: rencontrer des requins ou faire des selfies? Retrouvez dans cette édition toutes les réponses à ces questions "essentiels", et bien d'autres encore...