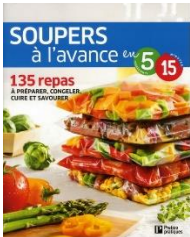


DOCUMENTAIRES ADULTES



Titre : Le guide de l'auto 2018

L'équipe de journalistes chevronnés du guide de l'auto a analysé plus de 325 modèles pour vous offrir une édition 2018 des plus complètes. Plus que jamais, le guide de l'auto est la référence automobile des québécois. Le Guide de l'auto 2018, c'est aussi : 11 VUS compacts mis à l'épreuve; bienvenue aux familles !; un face à face entre hybrides rechargeables abordables; quatre sportives poussées à l'extrême; un dossier complet sur la voiture autonome; 48 pages sur l'histoire de la Corvette.

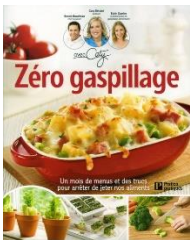


Auteur : Bérubé, Caty

Titre : Soupers à l'avance en 5 ingrédients, 15 minutes : 135 repas à préparer, congeler, cuire et savourer

Pourquoi ne pas profiter d'un moment en cuisine pour préparer l'entièreté du menu de la semaine? De cette façon, on évite de négliger les repas lors des soirs pressés. Mais comment y arriver? C'est simple; ce livre de la collection 5 ingrédients - 15 minutes vous propose des solutions repas à 5 ingrédients principaux prêtes en 15 minutes et qui se préparent à l'avance!

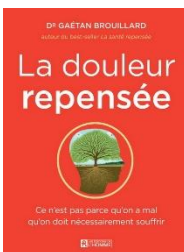
Recettes de base qui se transforment rapido presto en plats savoureux, tout-en-un qui se congèlent en sacs et se réchauffent sans chichis, mets qui passent directement du congélateur à l'assiette : profitez enfin de repas consistants les soirs de semaine en n'ayant qu'à faire réchauffer les plats avant de les savourer! En prime, voyez comment maximiser l'utilisation de votre congélateur avec nos trucs pratiques. Libérez-vous enfin de la cuisine de vos repas! Bon appétit!



Auteur : Bérubé, Caty

Titre : Zéro gaspillage : un mois de menus et des trucs pour arrêter de jeter nos aliments

J'ai réussi mon défi antigaspillage! Chaque année, c'est près du tiers de la nourriture mondialement produite qui est jetée. Et les coupables ne sont pas seulement les producteurs alimentaires, ni même les épiceries ou les restaurants : nous en sommes également responsables! Alors, après avoir jeté pour la énième fois le quart du contenu de mes armoires pour cause de dates « meilleur avant » dépassées, je me suis informée davantage sur ce phénomène de gaspillage alimentaire qui revient de plus en plus dans les médias. Ce que j'ai découvert? Près de la moitié des denrées alimentaires gaspillées au Canada sont jetées dans NOS poubelles, c'est-à-dire par monsieur et madame Tout-le-monde! Et la plupart du temps, ces aliments sont encore parfaitement comestibles. Je me suis donc donné le défi suivant : utiliser toute mon épicerie sans jeter une miette. Comment ai-je réussi? D'abord, en ayant une réelle volonté de changer mes habitudes. Ensuite, en m'entourant d'une experte zéro gaspillage et d'un chef des plus créatifs! Ensemble, nous formions la parfaite équipe antigaspillage. J'ai aussi trouvé LE meilleur moyen d'effectuer ce virage écolo et écono : bien planifier mon menu de semaine pour utiliser tous les aliments achetés! C'est pourquoi je partage ici avec vous un menu de quatre semaines dans lequel rien n'est gaspillé, en plus d'une foule d'astuces pratiques, de nos secrets de conservation et même de ma liste coup de cœur (testée et approuvée!) des meilleurs légumes à faire repousser. Si vous êtes comme moi et que vous en avez assez de jeter le quart, voire la moitié de votre épicerie à la poubelle, c'est un virage zéro gaspillage qu'il vous faut!



Auteur : Brouillard, Gaétan

Titre : La douleur repensée : ce n'est pas parce qu'on a mal qu'on doit nécessairement souffrir

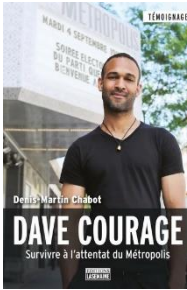
Ce n'est pas parce qu'on a mal qu'on doit nécessairement souffrir. La douleur peut s'immiscer dans notre vie de diverses façons et bouleverser notre quotidien. Lorsqu'elle devient chronique, elle peut nous faire souffrir autant physiquement que moralement. Le but de cet ouvrage est de remonter jusqu'aux racines de la douleur, sous toutes ses formes, pour mieux la comprendre et ainsi mieux la traiter et la soulager. Puisant dans sa vaste expérience auprès de milliers de patients, le Dr Brouillard y livre des explications éclairantes sur les causes

physiques et psychologiques de la douleur. Surtout, il présente un éventail d'avenues possibles pour s'en libérer, des plus récentes percées médicales aux approches complémentaires, sans oublier les solutions naturelles, applicables à la maison. À l'aide de techniques souvent simples et en favorisant une meilleure connaissance de nous-mêmes, il nous fournit tous les outils nécessaires pour reprendre en mains notre santé et enfin vivre plus librement.



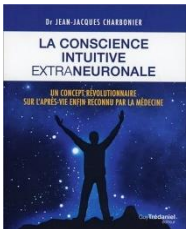
Auteur : Bugler, Caroline
Titre : L'art : les grands concepts expliqués

Quelle est la définition d'une œuvre d'art ? Comment les Grecs ont-ils donné forme à la beauté idéale ? La couleur influence-t-elle l'âme ? Découvrez les réponses dans ce livre qui explore les principaux thèmes, mouvements et styles artistiques à travers plus de 200 chefs-d'œuvre issus de différentes formes d'expression. Rédigé dans une langue dépourvue de tout jargon, L'Art : les grands concepts expliqués offre au lecteur des explications claires et concises. Le texte est accompagné de nombreux schémas expliquant les théories complexes, d'une sélection des citations qui ont marqué l'histoire de cette discipline et d'illustrations attrayantes qui facilitent notre compréhension. Voici enfin un ouvrage accessible et complet qui explique simplement les grands concepts de l'art.



Auteur : Chabot, Denis-Martin
Titre : Dave Courage : survivre à l'attentat du Métropolis

Le 4 septembre 2012, le Québec élit sa première femme première ministre, Pauline Marois. Les partisans célèbrent la victoire au Métropolis de Montréal. Peu avant minuit, Richard Henry Bain fait irruption près de l'entrée des artistes, située à l'arrière de l'édifice. Il tire une balle qui atteint d'abord Denis Blanchette, un technicien de scène qui meurt sur le coup, puis Dave Courage, un autre technicien âgé de 27 ans. L'arme s'enraye. Le tireur est immobilisé et arrêté par les policiers. Dave Courage est dans un état critique. Il est hospitalisé et opéré d'urgence dans la nuit. Il survit, mais sa vie est changée à tout jamais. Victime de ce que le juge Guy Cournoyer de la Cour supérieure du Québec qualifie « d'attentat politique », Dave souffre de douleur chronique et de choc post-traumatique. Il n'est plus le même homme et doit se rebâtir chaque jour. Voici le récit exclusif d'un homme déterminé à ne pas laisser le destin contrôler son existence. Alors qu'il travaillait pour Radio-Canada, Denis-Martin Chabot a été le premier journaliste à rencontrer Dave Courage quelques jours seulement après l'attentat. Ils sont en contact depuis ce triste événement.



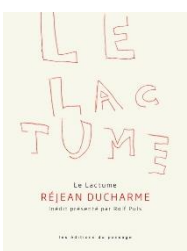
Auteur : Charbonnier, Jean-Jacques
Titre : La conscience intuitive extraneuronale

Un éclairage nouveau sur les expériences de mort imminente grâce au concept de conscience intuitive extraneuronale (CIE), que l'auteur développe à partir de nombreux témoignages et expériences recueillis. Des phénomènes paranormaux sont ainsi expliqués selon un modèle logique à travers cette conception d'une conscience délocalisée, autonome et indépendante du cerveau.



Auteur : Charron, Marise
Titre : Végétalien : 21 jours de menus

21 jours de menus pour végétaliser votre alimentation. Vous souhaitez devenir végétalien ou simplement végétaliser votre alimentation, mais vous ne savez pas par quoi remplacer la viande, le poisson et les produits laitiers ? Vous vous interrogez sur le risque de carences en protéines, fer, calcium et autres nutriments ? Une alimentation végétalienne bien équilibrée permet de combler tous les besoins de l'organisme et de jouir d'une bonne santé. À long terme, elle contribue à diminuer les risques de maladies du cœur, de goutte, de diabète de type 2 et de plusieurs types de cancers. Ce guide vous permettra de : végétaliser votre alimentation sans risque de souffrir de carences nutritionnelles; comprendre comment combler vos besoins nutritionnels pour améliorer votre forme physique et réduire les risques de maladies; adopter un nouveau mode d'alimentation varié et savoureux grâce à des recommandations simples et de nombreux conseils pratiques; équilibrer facilement vos repas et vos collations en suivant les menus quotidiens. Découvrez de délicieuses recettes, faciles et rapides à préparer Faites de votre alimentation votre alliée santé !



Auteur : Ducharme, Réjean
Titre : Le Lactume : inédit de Réjean Ducharme présenté par Rolf Puls

C'est en 1966, année de la parution de L'avalée des avalés, que Réjean Ducharme fait parvenir le manuscrit du Lactume aux éditions Gallimard, en France. Cinquante-et-un ans plus tard, après une véritable odyssee qui l'a fait voyager de Saint-Ignace-de-Loyola à Paris puis à Montréal en passant par Chartres, le manuscrit voit enfin le jour sous forme de livre. Composé de dessins en couleurs accompagnés de légendes, Le Lactume est un trésor retrouvé qui nous donne à voir et à lire l'humour tout en finesse de Réjean Ducharme. Ses dessins empruntent à l'abstraction et ses légendes reflètent les prouesses de style et l'esprit du grand écrivain. Le Lactume est présenté par Rolf Puls, ancien directeur de Gallimard Québec, qui nous raconte la genèse passionnante de ce manuscrit oublié.



Auteur : Frindik-Pierret, Elsa

Titre : Drive your adventure : guide d'un roadtrip en van aux confins de l'Europe

L'histoire d'une expédition de six mois en campervan à travers 25 pays européens. Les auteurs parlent de leurs rencontres, des recettes, des astuces pratiques, des éco-gestes, des bienfaits du voyage, de leurs activités sportives ou culturelles.



Auteur : Grabham, Dan

Titre : 1000 astuces au quotidien : trucs étonnants pour la maison, le travail et les loisirs

1000 astuces au quotidien vous donne des conseils et des raccourcis ingénieux et pratiques pour résoudre des problèmes de la vie de tous les jours. Allant plus loin encore, ce livre propose des solutions avant même que vous vous rendiez compte que ces problèmes existent!



Auteur : Kagge, Erling

Titre : Un peu de silence en cette ère si bruyante

Qu'est-ce que le silence ? Où se trouve-t-il ? Pourquoi est-il plus important aujourd'hui que jamais ? Dans ce récit intime et militant, le Norvégien Erling Kagge, aventurier des temps modernes, offre trente-trois ébauches de réponse. Tirées de ses voyages et explorations, ses réflexions aideront les lecteurs à s'extraire du vacarme du monde pour se frayer un chemin vers un silence apaisant. Un peu de silence en cette ère si bruyante est l'ouvrage d'un homme plus grand que nature, un philosophe sensible, de ceux qui laissent une trace indélébile chez tous ceux qui le rencontrent et le lisent.



Auteur : Kondō, Marie

Titre : Ranger inspire la joie : la méthode KonMari pas à pas

Trier, simplifier et embellir son intérieur a le pouvoir de rendre heureux. Exemples et illustrations à l'appui, Marie Kondo expose la méthode qui l'a rendue célèbre. En plaçant la joie au cœur du rangement, elle nous fait redécouvrir le plaisir que nous procurent certains objets et écarte systématiquement tout ce qui nous encombre. Après les vêtements et les techniques de pliage, la consultante japonaise détaille chaque catégorie de biens qu'il faudra ranger pour que toute la maison soit en ordre : du bureau à la cuisine en passant par la salle de bains. Son

livre est une source de motivation et un compagnon essentiel pour nous lancer dans cette grande révolution qui peut changer notre vie et nous permettre de ne plus jamais succomber au désordre !



Auteur : Lavoie, Manon

Titre : Créer le meilleur de soi : une pratique puissante pour une vie pleine de sens et de joie

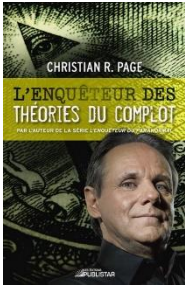
Nous sommes tous des artistes du quotidien, peu importe ce que nous choisissons de créer, que ce soit une grande œuvre, un petit mot écrit à la main pour faire sourire quelqu'un, un mouvement qui inspire les autres à passer positivement à l'action, une danse improvisée dans le salon. Lorsque nous posons ces actes créatifs de façon consciente, il y a quelque chose qui se transforme en nous. La vie devient riche et significative lorsque nous injectons plus de nous dans notre quotidien. C'est ce que Manon Lavoie appelle créer sa vie, créer le meilleur de soi, et c'est ce à quoi elle nous invite dans ce livre riche en réflexion, en partage et en exercices concrets. Comment trouver le temps pour une telle pratique ? Quel matériel se procurer ? Par quoi commencer ? Comment adapter tout cela à sa réalité, à ses goûts et à ses aspirations profondes ? C'est ce que nous révèle Manon Lavoie dans ce beau livre, richement illustré, qui rend accessible à tous la puissance de la créativité au service du bien-être.



Auteur : Meunier, Hugo

Titre : Infiltrer Hugo Meunier : enquête sur la vie des vedettes québécoises

Quand je parle à Janette Bertrand de la prémisse de mon enquête sur la vie des vedettes - n'y a-t-il pas trop d'autobiographies ? N'est-ce pas là un effet pervers du vedettariat ? - elle me rabroue. Lorsque j'ajoute que je veux du même souffle écrire mon autobiographie avec une bonne dose de mauvaise foi, car je suis aussi animé d'une petite envie d'entrer au panthéon des personnalités québécoises, son jugement est impitoyable : « Tu ne peux pas non plus le faire juste pour te moquer ! Ton éditeur veut sûrement en vendre et pour ça tu dois respecter le public (là-dessus, elle a raison, ce type ne pense qu'à s'enrichir). Si tu écris aux gens qu'ils achètent de la merde, ils vont se sentir insultés et se dire : "Quoi ? Ce Hugo Meunier trouve que je suis cave parce que j'achète la bio de Maxim Martin !?" »



Auteur : Page, Christian Robert

Titre : L'enquêteur des théories du complot

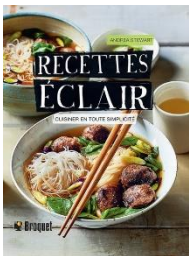
Après plus de quarante ans d'enquêtes approfondies et la publication de six livres, Christian R. Page, « l'enquêteur du paranormal », met dans sa mire les théories du complot les plus répandues. Aujourd'hui, de nombreux individus ne croient plus aux institutions, aux gouvernements, aux banques, ni aux instances religieuses. Dans ce climat cynique, où les délires les plus fous auraient droit de cité et où le doute sain, devoir de tout citoyen averti, serait en voie de disparition, Christian R. Page, connu tant pour sa curiosité que pour sa rigueur, tente de faire la lumière sur une dizaine d'événements et phénomènes qui font s'échauffer réseaux sociaux et médias traditionnels. Qu'il s'agisse des chemtrails ou du mystère entourant les Illuminati et le Nouvel ordre mondial, l'auteur met les faits, et non les faits alternatifs, au service des arguments.



Auteur : René, Jacynthe

Titre : La beauté : l'essentiel pour décupler sa vitalité, resplendir & se réaliser pleinement

L'intérêt réside en cette légèreté et cette force inouïe, ce bien-être indéfinissable chez l'être.



Auteur : Stewart, Andrea

Titre : Recettes éclair : cuisiner en toute simplicité

Recettes éclair est un recueil de recettes rapides, amusantes et faciles. Les recettes sont courtes et concises, écrites en quelques mots seulement. Bien des gens pensent que cuisiner est compliqué et prend trop de temps; ils se rabattent alors sur les plats préparés d'avance et les repas à emporter. Ce livre veut abattre ces barrières et montrer comment la cuisine peut être facile. Dans des chapitres intitulés Déjeuner et Brunch, Soupes et Salades, Soupers ultrarapides et Réceptions faciles, il déborde d'idées extraordinaires, mais simples. Il propose des recettes comme le Freekeh serti de pierres précieuses, le Hachis de chorizo et de chou-fleur, le Pho aux boulettes de viande ou les Faisceaux d'asperges. Vous serez épaté qu'autant d'information puisse être transmise en si peu de mots. En moins de temps qu'il n'en faut pour faire défiler Instagram, vous pourriez avoir créé un plat délicieux pour le souper! Recettes éclair attirera beaucoup de gens, depuis les étudiants et les milléniaux jusqu'aux parents qui travaillent, qui sont tous à la recherche de bons plats en un éclair.



Auteur : Thoumieux, Anne

Titre : Le livre du lagom : l'art suédois du "ni trop, ni trop peu"

Présentation du lagom, concept suédois qui prône un art de vivre avec simplicité et en harmonie avec son environnement.