

## DOCUMENTAIRES ADULTES



**Auteur :** Fortin, Sylvie

**Titre :** Cosmétiques non toxiques : les nouvelles recettes

Crème multi-active, régénérante ou liftante, soin anti-âge ou repulpeur de lèvres, l'industrie des cosmétiques nous promet mer et monde à des prix souvent très onéreux. Pour être séduisantes, les promesses de l'industrie le sont, mais peut-on vraiment y croire? Et que penser du véritable cocktail de substances chimiques qui les compose? Joue-t-on à l'apprenti sorcier en se badigeonnant de crème dont l'innocuité est loin d'être prouvée?

Préparer ses cosmétiques à la maison avec des ingrédients courants et faciles à se procurer, c'est le pari fait par l'auteure dans *Cosmétiques non toxiques*. Ingrédients, méthodes de fabrication, matériel, trucs et conseils, tout ce que vous devez savoir pour confectionner vos cosmétiques à la maison.



**Auteur :** Gauthier, France,

**Titre :** L'insoutenable légèreté de mourir : le récit touchant d'une amitié éternelle

« Ma belle amie Anne-Marie est décédée le 20 août 2016 » C'est ce que nous annonce d'entrée de jeu l'auteure et conférencière France Gauthier dans ce témoignage sensible et sincère. D'une plume inspirée, elle y raconte les trois dernières semaines de vie de son amie et « jumelle d'âme » Anne-Marie Séguin, qu'elle a accompagnée dans son chemin vers le grand passage. Ponctué de moments forts, touchants et parfois troublants, le récit aborde la mort (et la vie ?!) de façon lumineuse, sans peur ni tabous, afin d'inspirer ceux qui tiennent la main d'un être cher qui s'apprête à traverser le voile. « Ni elle ni moi ne savions dans quelle expérience transcendante nous plongeons, sans autre outil que notre foi en la Vie, ici, comme ailleurs ».



**Auteur :** Huot, Isabelle

**Titre :** Les menus Kilo solution : 12 semaines de recettes minceur

Après l'immense succès des livres *Kilo Cardio* et *Kilo Solution*, Isabelle Huot propose 12 semaines de menus santé qui vous permettront de perdre du poids, tout en cultivant le plaisir de cuisiner et de découvrir de nouveaux aliments. Petits-déjeuners bien pensés, lunchs ultra variés, soupers originaux et collations soutenantes, savourez une foule de recettes délicieuses et simples à préparer. Vous verrez, il ne vous aura jamais été aussi agréable de bien manger et d'atteindre un poids santé!



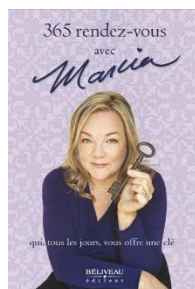
**Auteur :** Martineau, Marie-Chantal

**Titre :** Pour ceux qui restent... : puisque l'amour est éternel!

Un baume sur le cœur des endeuillés! À la suite d'une formation en Tianshi (technique énergétique sous la guidance des Anges), Marie-Chantal Martineau a développé la faculté de ressentir encore plus intensément la présence et l'action des Anges et des gens décédés, jusqu'à parvenir à les voir et à recevoir des messages de leur part qu'elle communique aux gens venus la consulter. Sa médiumnité lui a fait comprendre à quel point la mort demeurerait mal comprise et très douloureuse pour les gens qui restent, parfois même pour ceux qui partent. Dans le cadre de ses activités, elle a été témoin de tellement de

libérations émotionnelles, de pardon et de guérison au niveau de l'âme qu'elle a ressenti le besoin d'écrire sur le sujet. Il en résulte un livre touchant et authentique, rempli de cas vécus et d'informations pertinentes livrés avec le cœur. Marie-Chantal Martineau passe en revue le processus de la mort et du voyage de l'âme dans l'au-delà mais s'attarde principalement sur les liens affectifs qui perdurent, les signes que les défunts nous envoient, la façon de communiquer avec eux et l'aide que l'on peut s'apporter mutuellement entre les deux dimensions. *Pour ceux qui restent* est un livre réconfortant et un baume sur les cours endeuillés. Dans

la simplicité et l'énergie lumineuse qui lui sont propres, Marie-Chantal Martineau nous le confirme : l'amour est éternel !



**Auteur :** Pilote, Marcia

**Titre :** 365 rendez-vous avec Marcia qui, tous les jours, vous offre une clé

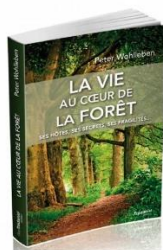
Que diriez-vous d'un rendez-vous quotidien avec moi, dans votre salon, votre cuisine, l'autobus, au bureau pendant une pause, dans votre jardin, en attente chez le médecin ou dans votre bain? Vous choisissez l'endroit et j'arrive avec mon trousseau de clés pour un tête-à-tête, une petite pause bien méritée dans votre horaire plus que chargé! Je vous promets de ne pas vous faire perdre votre temps que je sais si précieux.



**Auteur :** Senn, Larry E.

**Titre :** Dans l'ascenseur des émotions : contrôler ses humeurs, cultiver la gratitude, atteindre l'équilibre

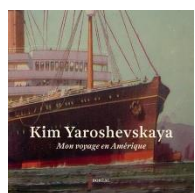
L'inquiétude vous ronge-t-elle parfois sans raison, tout d'un coup, comme ça? Vous arrive-t-il de perdre patience, mais là, solide, sans savoir pourquoi? Ressentez-vous parfois de l'ennui ou de la frustration au moindre imprévu? Bienvenue dans l'ascenseur des émotions! Chaque jour, dans l'ascenseur des émotions, nous vivons des hauts et des bas. Aux étages supérieurs, nous nous sentons positifs, reconnaissants, créatifs, optimistes. L'existence nous semble alors facile, légère, trippante. À l'inverse, lorsque nous « tombons » aux étages inférieurs, nous pouvons ressentir stress, impatience, irritation, voire colère. Plusieurs croient à tort qu'ils n'ont aucune maîtrise sur ce qu'ils éprouvent; ils se laissent tout simplement dominer par l'ascenseur. Pourtant, il suffit de trouver sur quels boutons appuyer pour exercer un meilleur contrôle sur ce que nous ressentons. Et vite remonter aux étages supérieurs. Rempli d'exemples éclairants et de conseils judicieux, ce livre très accessible, agréable à lire, vous aidera à mieux comprendre le mouvement de vos émotions, mais surtout à agir sur celles-ci pour élever sans tarder votre indice de bonheur. Alors, préférez-vous passer plus de temps au « niveau penthouse » ou au « quatrième sous-sol »? Poser la question, c'est y répondre.



**Auteur :** Wohlleben, Peter

**Titre :** La vie au cœur de la forêt : ses hôtes, ses secrets, ses fragilités...

Répertoire recensant plus de 250 espèces animales et végétales, soulignant les relations entre ces deux univers afin de comprendre le fonctionnement de l'écosystème d'une forêt.



**Auteur :** Yaroshevskaya, Kim

**Titre :** Mon voyage en Amérique

La petite Kim a dix ans. Elle vit avec sa grand-mère, puisque ses parents sont morts. Mais sa grand-mère est bien fatiguée et malade. Pourquoi l'enfant n'irait-elle pas plutôt vivre avec ses autres grands-parents, ceux qui habitent en Amérique? C'est ainsi que Kim, dont le prénom est l'acronyme, en russe, de l'Internationale des jeunes communistes, est montée dans le train, emportant quelques souvenirs de sa grand-mère, et surtout, surtout, les livres magnifiques que lui avait légués son père, pour venir s'établir à Montréal. Ce voyage en Amérique allait durer toute sa vie, puisqu'elle n'est plus jamais retournée en Russie et a fait une brillante carrière au théâtre, jouant Tchekhov, Ionesco ou encore Pirandello, en plus d'envoûter les enfants avec son personnage de Fanfreluche, qu'elle interprétait à la télévision. Ces souvenirs de Kim Yaroshevskaya, accompagnés des photos de son enfance et de ses parents bien-aimés qu'elle a toujours gardées avec elle comme un trésor, nous racontent une histoire touchante de déracinement, certes, mais aussi une histoire d'amour rassemblant

les membres d'une famille dispersée sur deux continents, et une histoire de fidélité à la culture qui a marqué son enfance.