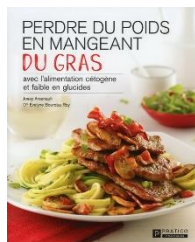


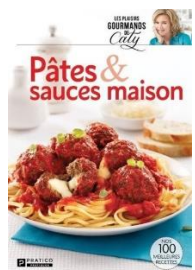
DOCUMENTAIRES ADULTES



Auteur : Arsenault, Josey

Titre : Perdre du poids en mangeant du gras avec l'alimentation cétogène et faible en glucides

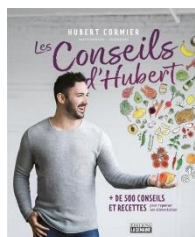
Manger plus de gras pour maigrir, un non-sens? Absolument pas! Voilà plusieurs décennies que nous avons majoritairement adopté une alimentation faible en gras. Force est de constater que cela ne nous a procuré ni santé ni minceur, en plus de nous laisser souvent sur notre faim. Pourquoi? Parce que toutes les calories n'ont pas été créées égales, que toutes n'ont pas le même effet sur le corps et ses hormones, et que le surpoids et les problèmes métaboliques sont, avant tout, une question d'hormones. Réduire l'insuline en circulation est la clé longtemps ignorée pour une perte de poids efficace, naturelle et sans faim. Ce livre vous offre des explications claires sur les grands principes de l'alimentation faible en glucides et à haute teneur en bons gras naturels, incluant tous les mythes qui l'entourent, tels les impacts sur le cholestérol et les maladies cardiovasculaires. Il vous propose une foule de recettes savoureuses faciles à cuisiner ainsi que plusieurs trucs et astuces pour bien réussir votre changement d'alimentation. Perdre du poids n'aura jamais eu si bon goût!



Auteur : Bérubé, Caty

Titre : Pâtes & sauces maison

Laissez-vous guider par nos succulentes recettes coups de cœur afin de vous inspirer dans la création de plats gourmands et rassasiants!



Auteur : Cormier, Hubert

Titre : Les conseils d'Hubert

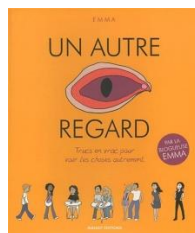
Plus de 500 trucs santé et 40 recettes signés Hubert Cormier, pour bien vous nourrir toute l'année! Dans ce nouveau guide pratique et ludique, abondamment illustré par la talentueuse Laucolo, le nutritionniste Hubert Cormier propose des astuces accessibles sur la nutrition ainsi que des recettes originales à savourer au fil des saisons (crème brûlée au chocolat à base de chia, bol Bouddha, pancakes protéinés, boulettes de betteraves et de ricotta... miam!). L'auteur dévoile ses nombreux secrets pour manger santé toute l'année, sans faire de compromis sur les saveurs. Quelques exemples? Hubert vous explique comment congeler vos sandwichs pour pouvoir en préparer plusieurs à l'avance, vous donne des idées pour alléger votre guacamole et détaille les étapes simples pour concocter une mousse au chocolat végétalienne à partir d'aquafaba. Permettant de faire des choix éclairés en matière de nutrition, ce livre généreux et inspirant deviendra vite un incontournable dans les cuisines québécoises!



Auteur : Cyr, Jean-Philippe

Titre : La cuisine de Jean-Philippe : ses 100 meilleures recettes véganes

Après une carrière en restauration, le chef Jean-Philippe Cyr partage désormais son amour de la cuisine végane avec des centaines de milliers d'internautes. Dans son tout premier livre, le Chef Bouddhiste transmet sa philosophie à travers 75 recettes végétaliennes, simples et savoureuses... pour l'amour de la planète, et aussi, parce que c'est juste trop bon!



Auteur : Emma

Titre : Un autre regard. 1 : trucs en vrac pour voir les choses autrement

Une bande dessinée qui aborde sans tabou et avec humour des sujets tels que le baby blues, la violence du monde médical envers les jeunes mères, le clitoris et le manque d'information des femmes à son sujet ou encore la vie des réfugiés en France.



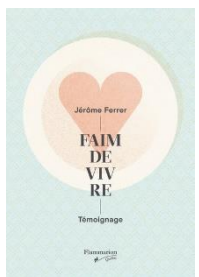
Auteur : Emma
Titre : Un autre regard. 2, Fallait demander

Une bande dessinée qui aborde sous la forme de séquences la charge mentale qui pèse sur les femmes mais aussi la violence conjugale et d'autres questions féministes.



Auteur : Everell, Geneviève
Titre : Poke : 110 recettes à déguster dans un bol

Connaissez-vous les poke? C'est simple, frais et bon : un bol de riz garni de poisson ou de fruits de mer marinés et de divers condiments. Cette nouvelle tendance venue d'Hawaï ravira à coup sûr les amateurs de sushis et de tartares! Geneviève Everell a créé pour vous des recettes originales, colorées et gourmandes comme elle sait si bien le faire. Dégustez des poke variés où se mêle une multitude de saveurs qui vous surprendront. Sortez encore plus des sentiers battus avec des plats flambés, végétariens ou aux saveurs du monde. Et le dessert ne sera pas en reste : osez les poke sucrés et fruités!



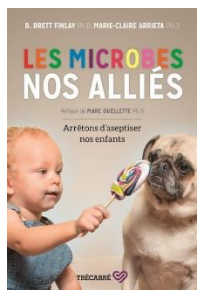
Auteur : Ferrer, Jérôme
Titre : Faim de vivre : témoignage

« Cuisiner pour quelqu'un est un acte d'amour, un don de soi, quel que soit le plat qu'on choisit de servir. C'est une façon de dire à la personne qui souffre, qui doit affronter les épreuves d'un traitement : "Je t'aime. Je suis là pour toi, tu peux compter sur moi ». Quand le cancer s'invite à table, même un grand chef se sent démuné. Jérôme Ferrer l'a vécu lorsque Virginie, avec qui il s'appropriait à fonder une famille, a appris qu'elle avait un cancer du poumon de stade 4. Plongé dans un combat injuste, il a affronté la maladie avec les armes qui sont les siennes : le plaisir de cuisiner des plats assaisonnés de souvenirs et de tendresse. Son témoignage est un récit touchant, une réflexion sur le pouvoir d'une simple recette de tomates farcies, une belle histoire d'accompagnement et un généreux hommage à la « faim de vivre » de ceux qui s'aiment. Faim de vivre trouvera un bel écho parmi tous ceux qui accompagnent une personne atteinte du cancer et se sentent impuissants à la soutenir. Jérôme Ferrer est chef exécutif du restaurant Europea (Relais & Châteaux et Grandes Tables du Monde). Membre de l'Académie culinaire de France et Maître cuisinier de France, il se démarque dans le paysage de la gastronomie québécoise. Il a collaboré à de nombreuses émissions de télévision et il est l'auteur de plusieurs livres.



Auteur : Filliozat, Isabelle
Titre : On ne se comprend plus : traverser sans dommage la période des portes qui claquent entre 12 et 17 ans

Un guide pour permettre aux parents de comprendre leur adolescent et d'identifier les raisons pour lesquelles ils peuvent traverser de nombreuses crises.



Auteur : Finlay, B. Brett
Titre : Les microbes, nos alliés : arrêtons d'aseptiser nos enfants

Persuadés qu'un milieu hyper aseptisé constitue une réelle menace à la santé des enfants, les auteurs soulignent dans ce livre étonnant l'importance d'un environnement où coexistent humains et bactéries. Ils expliquent pourquoi l'accouchement naturel, l'allaitement, l'introduction de la nourriture solide et la présence d'un animal de compagnie à la maison sont autant de facteurs qui auront un impact sur le microbiote des enfants, et donnent des conseils pratiques pour développer un système immunitaire efficace sans le surcharger.



Auteur : Hemptinne, Delphine de
Titre : Aider son enfant à compter et calculer : 50 fiches contre la dyscalculie

Des fiches pratiques à destination de parents d'enfants dyscalculiques, afin de les aider à comprendre ce qu'ils vivent et à les libérer de leurs difficultés.



Auteur : Huffington, Arianna

Titre : La révolution du sommeil : transformez votre vie, nuit après nuit

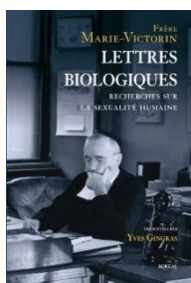
Des conseils pour remédier aux troubles du sommeil et retrouver une bonne santé physique et morale, un épanouissement dans le travail et dans les relations.



Auteur : Lavoie, Luc

Titre : En première ligne : le parcours atypique d'un communicateur

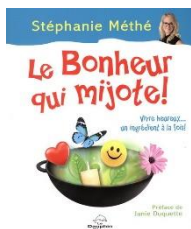
Au cours des quarante dernières années, Luc Lavoie a été au cœur de nombreux événements d'envergure nationale et internationale. De Nelson Mandela à François Mitterrand en passant par Margaret Thatcher et Mikhaïl Gorbatchev, sa route a croisé celle de nombreux personnages historiques. Proche à la fois de Brian Mulroney et de Lucien Bouchard, il a vécu de très près l'échec de l'Accord du lac Meech et la rupture douloureuse entre les deux hommes. Alors qu'il était gestionnaire de crise, il a été mêlé à l'affaire Airbus, au scandale Bre-X dans la jungle indonésienne et à l'enlèvement de travailleurs canadiens en Équateur. À titre de vice-président exécutif de Québecor, il a collaboré étroitement avec Pierre Karl Péladeau et contribué à la mutation d'une entreprise traditionnelle en géante des télécommunications. Comme journaliste et commentateur, enfin, il a couvert de nombreuses soirées électorales québécoises, canadiennes et américaines. Dans le style direct qui est le sien, il raconte ici un parcours tout sauf banal et se rappelle les épisodes marquants d'une carrière exceptionnellement riche et diversifiée.



Auteur : Marie-Victorin, frère

Titre : Lettres biologiques : recherches sur la sexualité humaine

Avec ce volume, les Éditions du Boréal rendent accessibles au grand public un ensemble de textes inédits du frère Marie-Victorin. Ces textes, que le scientifique nommait lui-même ses « lettres biologiques », sont tirés d'une correspondance qu'il a entretenue pendant plus de dix ans, de 1933 à 1944, avec celle qui était son assistante à l'Institut et au Jardin botaniques de Montréal, Marcelle Gauvreau. Formant un tout cohérent, ils contiennent ses réflexions et enquêtes sur la sexualité. On y voit Marie-Victorin aborder un champ d'études nouveau à une époque où la morale dominante rendait impensable toute discussion publique sur le sujet. La publication de ces lettres s'imposait, car elles représentent une contribution importante à l'histoire de la sexualité au Québec et à celle de la vie religieuse. En effet, les sources sur la vie intime des religieux sont rares, et tout ce qui touche à la sexualité est resté tabou jusqu'aux années 1960, au Québec comme ailleurs en Occident. Si ces lettres risquent encore de choquer de nos jours, c'est parce qu'elles présentent une vision de la vie sexuelle et du célibat bien éloignée de celle d'aujourd'hui. Elles nous rappellent la « grande noirceur » qui entourait alors les questions sexuelles et nous permettent de mesurer le chemin parcouru depuis. Ces lettres intéresseront autant l'historien que le psychologue ou le psychanalyste, car elles nous font découvrir une amitié profonde et spirituelle entre un homme et une femme, fondée sur une relation à Dieu qui barre la route à une relation physique que les deux savent impossible. Elles intéresseront également un public plus vaste, en ce qu'elles permettent de poser des jalons essentiels dans la trajectoire d'un intellectuel qui a profondément influencé la société québécoise par sa liberté d'esprit et de parole ainsi que son désir de secouer les conventions.



Auteur : Méthé, Stéphanie

Titre : Le bonheur qui mijote! : vivre heureux... un ingrédient à la fois!

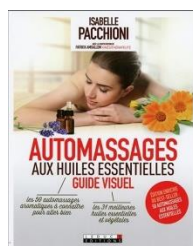
Le bonheur, ça se cuisine ! Être heureux! Qui ne souhaite pas l'être? Pourtant, plein de gens semblent avoir de la difficulté à trouver le bonheur. Et si le bonheur se cuisinait? Si on apprenait les ingrédients du bonheur et leur utilisation pour concocter notre propre recette du bonheur? Voilà à quoi nous convie Stéphanie Méthé. Forte de ses rencontres et de ses expériences, elle a compris que le bonheur se prépare, comme une recette de cuisine, avec les bons ingrédients et le bon dosage de chacun d'eux. Le livre, tout en couleur et dans une mise en page dynamique, n'est pas une recette toute faite du bonheur. Il propose plutôt des réflexions, des trucs et des témoignages pour cultiver le bonheur, à notre façon. On découvre rapidement qu'il en faut peu pour être heureux finalement et que nous avons les ingrédients à portée de la main. Un livre d'une grande sagesse saupoudrée d'un brin de folie, de quelques pincées de magie et bien arrosée de joie !



Auteur : Mourani, Maria

Titre : Milena Di Maulo : fille et femme de mafiosi

Je m'appelle Milena Di Maulo. Avant son assassinat en 2012, mon père, Joseph « Joe » Di Maulo, était l'un des mafiosi les plus influents du Québec. Le père de mes deux enfants se nomme Francesco « Frankie » Cotroni; il est le fils de Frank Cotroni, l'ancien dirigeant du clan calabrais, qui se trouve être également mon parrain. Quant au frère de ma mère, mon oncle Raynald Desjardins, on l'a reconnu coupable de complot dans l'affaire de l'assassinat du mafioso new-yorkais Salvatore Montagna, et il est actuellement en prison. Croyez-moi, mon nom n'est pas facile à porter.



Auteur : Pacchioni, Isabelle

Titre : Automassages aux huiles essentielles : guide visuel

Cet ouvrage propose cinquante massages et automassages aromatiques pour la beauté, la santé et le bien-être au quotidien ainsi que leurs techniques de base et présente les huiles essentielles et végétales à utiliser.



Auteur : Piana, Roxanne

Titre : L'Atelier de Roxane : ses meilleures recettes

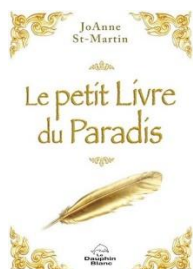
Soixante recettes issues de son atelier cuisine diffusé sur Youtube et quarante recettes inédites



Auteur : Plusquellec, Pierrick

Titre : Votre intuition, ce superpouvoir

Sur les réseaux sociaux, des milliers d'experts auto-proclamés nous proposent des recettes pour interpréter des signaux non verbaux. Le décodage du langage du corps existe depuis toujours, on l'appelle « intuition », et c'est une faculté qui peut nous induire en erreur mais qui peut également s'aiguiser! Cet ouvrage explique comment notre compréhension du non-verbal des autres influe sur nos vies, de quelle façon nous traitons les informations non verbales et la manière dont celles-ci nous orientent pour réagir ou prendre une décision, souvent très rapidement.



Auteur : St-Martin, Johanne

Titre : Le petit livre du Paradis : les douze lois de la vie, source de sagesse universelle

Écrit simplement mais dans la profondeur du cœur, ce livre nous enseigne, nous guide, nous inspire. Il tient le rôle de manuel de la vie, manuel qu'on aurait tous aimé recevoir dès notre venue sur terre, comme pour nous dire : « Voici comment fonctionne la vie et ce que tu ne dois jamais oublier ».