

DOCUMENTAIRES ADULTES



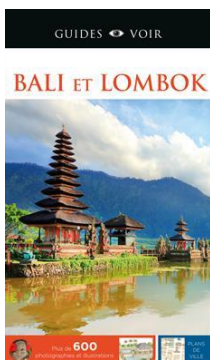
Titre : Treize à table : nouvelles

Certaines saveurs rencontrées au détour des voyages, à travers les hasards du quotidien détiennent le pouvoir de changer nos vies. Que ce soit l'odeur de la tarte aux pommes de notre enfance, le parfum délicat de l'amitié lors d'un repas gastronomique, en passant par des confitures pour Pina Bausch, de simplissimes œufs au réveil, une soupe aux poireaux, le canard aux pêches d'un rebelle andalou, les boulettes de viande fort surprenantes d'un mercenaire ou le goût inoubliable d'une olive croquée sur une terrasse de Malaga, tous ces bonheurs sont blottis dans nos mémoires. Célébrons ensemble la gourmandise, l'amitié et la littérature à l'occasion de ce banquet d'auteurs dont les nouvelles charment l'esprit tout en titillant les papilles. Au cœur de nos histoires les plus intimes, les plus étonnantes, les plus révélatrices s'inscrit fort souvent la nourriture. Inspirées par cette thématique alléchante et guidées par le plaisir des sens, Chrystine Brouillet et Geneviève Lefebvre ont attablé treize auteurs de grand talent.



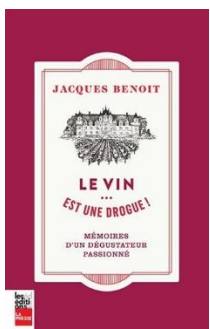
Auteur : André, Christophe
Titre : La vie intérieure

Dans la lignée de 3 minutes à méditer, reprend les quarante chroniques diffusées sur la radio France Culture durant les mois de juillet et d'août 2017. Chacune propose 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.



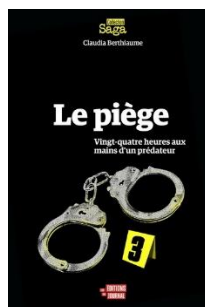
Auteur : Barski, Andy
Titre : Bali et Lombok

Nichées au sein de l'archipel indonésien, les deux îles voisines de Bali et Lombok offrent aux visiteurs une destination paradisiaque. Comme des sentinelles, de vieux volcans surplombent la jungle tropicale et les profondes gorges bordées de rizières fertiles et de plages blanches interminables. Ces splendeurs naturelles s'ajoutent à une histoire exotique, dont témoignent les anciens palais et les temples sacrés, et à un patrimoine séculier d'art, de musique et d'artisanat. On y met également l'accent sur les meilleurs sites culturels, sportifs et naturels des quatre régions de Bali et de Lombok, des coutumes, cérémonielles à la randonnée en montagne.



Auteur : Benoit, Jacques
Titre : Le vin... est une drogue! : mémoires d'un dégustateur passionné

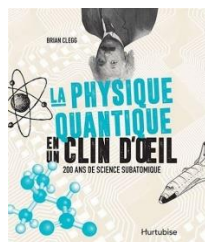
Journaliste et aussi chroniqueur vin pendant plus de 33 ans au quotidien La Presse, Jacques Benoit nous entraîne dans les coulisses du monde du vin. Puisant dans ses souvenirs, il raconte la soixantaine de ses voyages et ses nombreuses rencontres avec des viticulteurs de partout dans le monde, dont les plus prestigieux. L'ouvrage est truffé d'anecdotes passées jusqu'ici sous silence mais qu'il se permet aujourd'hui de relater. Il explique également pourquoi la relation des Québécois avec le vin a changé du tout au tout au cours des dernières décennies.



Auteur : Berthiaume, Claudia

Titre : Le piège : vingt-quatre heures aux mains d'un prédateur

Sirène hurlante, deux policiers de la Rive-Sud de Montréal sont à la poursuite d'un véhicule en infraction. Ce qu'ils ignorent, c'est que leur course n'a rien d'une opération de routine : leur vigilance de ce jour-là a sans doute sauvé la vie d'une jeune femme. Le conducteur de la voiture, Patrick Lévesque Paquette, avait méthodiquement traqué une Montréalaise de 25 ans avant de la séquestrer et de lui faire subir les pires sévices. Durant près de vingt-quatre heures, Chloé (nom fictif) a vécu l'enfer sous l'emprise de ce prédateur. Si elle a finalement pu lui échapper, c'est par un pur hasard : une immatriculation échue. Le piège, en dévoilant des informations inédites tirées de l'enquête et de la preuve déposée à la cour, nous entraîne sur les traces d'un monstre qui aurait pu faire bien d'autres victimes.



Auteur : Clegg, Brian

Titre : La physique quantique en un clin d'œil : 200 ans de science subatomique

Découvrez tous les mystères au cœur même de l'univers. Ce livre décrit le comportement des atomes et des particules subatomiques qui forment la matière, visible et invisible. En plus d'expliquer clairement le monde qui nous entoure. Magnifiquement illustré, cet ouvrage décompose les théories a priori complexes en éléments aisément compréhensibles pour tous.



Auteur : Fortier, Denis

Titre : Lève-toi et marche! : le remède miracle existe et il est gratuit

Si vous faites partie de la moyenne de la population, vous passez au moins les deux tiers de votre temps assis ou couché. Pourtant, votre corps a besoin que vous le mobilisiez chaque jour, et les contractions que le mouvement entraîne s'avèrent un remède à plusieurs maux. Dans ce livre au ton un brin irrévérencieux, le physiothérapeute Denis Fortier met en lumière les effets pervers et méconnus de la sédentarité et du manque d'activité physique en s'appuyant sur les plus récentes données scientifiques. On y apprend entre autres que... la position assise prolongée est associée à des problèmes graves, comme le diabète, les maladies cardiovasculaires et certains cancers ; le nombre de pas effectués dans une journée a un

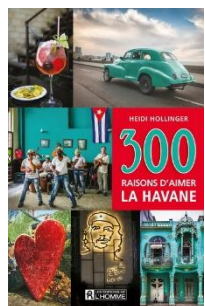
impact important sur la santé ; les trois objets apparemment inoffensifs que sont la chaise, l'écran et la voiture pourraient en fait se révéler nos pires ennemis. Vous trouverez également des conseils et des solutions faciles à mettre en pratique, des façons étonnantes d'utiliser la marche pour rester en santé et des moyens efficaces pour soutenir votre motivation et retrouver le plaisir de bouger.



Auteur : Grégoire, Mélanie

Titre : Les quatre saisons de votre potager

Oui, la culture de vos propres légumes peut être facile et fructueuse ! Il suffit d'épouser le rythme des saisons et de mettre en pratique mes conseils d'horticultrice passionnée.

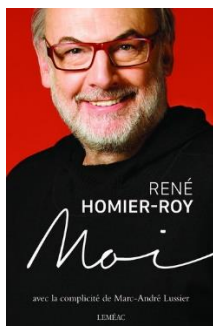


Auteur : Hollinger, Heidi

Titre : 300 raisons d'aimer La Havane

Le vrai visage de La Havane. La Havane, ville chargée d'histoire et riche d'un fabuleux patrimoine architectural colonial espagnol, Art déco et moderne, peut aussi s'enorgueillir d'une population remarquablement amicale. Partez à la découverte de la grisante capitale de Cuba en compagnie de l'écrivaine et photographe Heidi Hollinger qui vous fera profiter de son point de vue d'initiée. Imprégnez-vous des galeries d'art et des collections muséales qui comptent parmi les plus belles du monde et des merveilles culinaires. Déambulez et manger le long du Malecón tant aimé. Empruntez le bac pour traverser la baie et montez dans le petit train du chocolatier Hershey. Encouragez l'équipe de baseball locale des Industriales et visitez la résidence

spectaculaire du couple le plus passionné de La Havane. Logez chez une famille cubaine attentionnée. Faites-vous faire une coupe de cheveux avant-gardiste à la cubaine. Assistez au roulage des cigares. Faites connaissance avec Jorge Perugorría, l'acteur vedette des Quatre saisons à La Havane, ainsi qu'avec de célèbres écrivains, chanteurs et peintres cubains. Et pour chalouper et danser la salsa, n'oubliez pas les boîtes de nuit. Vous aurez 300 raisons de tomber amoureux de cette ville.



Auteur : Homier-Roy, René

Titre : Moi : biographie

Depuis cinquante ans, René Homier-Roy en a été le témoin privilégié, le critique implacable, le défenseur enthousiaste. Personne n'a comme lui conquis les sommets de la presse écrite, de la télévision et de la radio, où il nous a accompagnés, conseillés, mis en garde et divertis. Pour la première fois, il a accepté de parler, de se raconter, mais surtout de raconter le monde de la culture et des médias, où il a tout vu, tout connu.

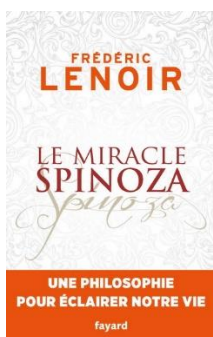


Auteur : Langevin, Luc

Titre : La science de l'illusion : décrypter le réel, découvrir les failles du cerveau et repousser les limites de l'impossible

Décrypter le réel, découvrir les failles du cerveau et repousser les limites de l'impossible. « Nous nous faisons tous une image du monde. Et, chaque jour, nous constatons un décalage entre notre perception de ce qui nous entoure et sa réalité effective. Cet écart de perception est à la base de la magie ». Mentalisme, voyage dans le temps, téléportation... Si chacun sait que la magie n'existe pas, Luc Langevin, parce qu'il nous émerveille, parvient à nous persuader du contraire. Pourtant, ce réenchantement du monde, nous le portons en nous. À la fois scientifique et psychologue, Luc Langevin nous apprend comment nos cinq sens sont loin de dévoiler la totalité de l'univers, comment notre cerveau, qui reçoit et restitue 90% des

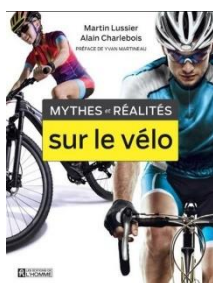
images parvenant à notre conscience, peut nous induire en erreur. De « la théorie du corridor » à « la lecture froide », il détaille les méthodes des illusionnistes pour cerner notre personnalité, détourner notre attention et nous emmener où bon leur semble. Enfin, ce scientifique de formation montre comment, de l'électromagnétisme à la physique quantique, la connaissance et la maîtrise des forces invisibles qui régissent notre monde constituent la voie royale vers la magie.



Auteur : Lenoir, Frédéric

Titre : Le miracle Spinoza : une philosophie pour éclairer notre vie

Exposé sur les positions novatrices du philosophe au XVIIe siècle : sa vision du monde et du divin, son aspiration à une séparation des pouvoirs politiques et religieux garante de la liberté de conscience et d'expression, son approche des textes sacrés, mais aussi son éthique fondée sur une meilleure connaissance de soi pour atteindre une vie parfaite.



Auteur : Lussier, Martin

Titre : Mythes et réalités sur le vélo

Cycliste urbain, maniaque de longues distances ou adepte de triathlon, tirez-vous le maximum de vos sorties et de vos entraînements à vélo? Mythes ou réalités? - Le vélo, c'est trop exigeant pour ton vieux cœur. - Les vêtements de compression, une question de look. - Le sucre: LA substance légale pour bien performer. - La cadence de pédalage: plus c'est rapide, mieux c'est. - N'importe qui peut faire le Tour de France. Pièces, accessoires, entraînement, performance, technique et impacts sur le corps, il n'est pas toujours simple de s'y retrouver dans le flot d'informations qui touchent la pratique du vélo. Pour vous permettre d'y voir plus

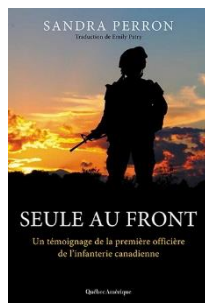
clair, ce livre démythifie 40 croyances qui persistent autour de cette dernière. Départagez enfin le vrai du faux, augmentez votre plaisir, votre confort et votre satisfaction, et profitez au maximum des heures passées à pédaler!



Auteur : Monzée, Joël

Titre : Et si on les laissait vivre ? : accompagner avec bienveillance les enfants et les adolescents

Après avoir exploré les comportements des enfants et des adolescents en rapport avec le langage affectif, Joël Monzée nous revient avec ce livre pour nous parler d'espoir et pour nous présenter des pistes d'accompagnement auprès des jeunes au sein des familles, des groupes et des classes. Accompagnons-les, mais laissons-les vivre! À terme, les jeunes comme les moins jeunes seront plus autonomes sur le plan affectif, donc plus disponibles à la vie partagée avec nous, à l'entraide et à la compassion.



Auteur : Perron, Sandra

Titre : Seule au front : un témoignage de la première officière de l'infanterie canadienne

Il n'y avait nulle part où se cacher, particulièrement pour ce monstre de véhicule. Je me suis retournée pour jeter un dernier regard d'envie vers les troupes d'infanterie qui remontaient dans leur TTB. Pendant une fraction de seconde, j'ai songé aux conséquences d'abandonner mon unité pour les rejoindre, en espérant que personne ne le remarquerait. Mais tout le camouflage du monde ne suffirait pas à me dissimuler dans un bataillon uniquement composé d'hommes. J'ai couru vers mon camion et y suis montée. J'ai fait un grand sourire à mon caporal qui me regardait depuis le siège du conducteur. Il a pointé ma joue et m'a fait remarquer que je saignais. Ignorant son commentaire, je me suis adossée à la paroi et ai soupiré. Puis j'ai lancé sur un ton convaincu qu'un jour, je serais dans l'infanterie. Il a simplement secoué la tête en riant, puis a engagé le camion sur la route de terre en direction du camp de base avant de dire : « Sauf votre respect, lieutenant, vous êtes complètement folle ! » À 14 ans, Sandra Perron a joint les cadets de l'air. Fille de militaire, elle savait déjà ce qu'elle voulait faire dans la vie : tailler sa place dans une unité de combat, même si aucune femme ne l'avait jamais fait au Canada. Elle livre ici le récit poignant de son expérience sur son plus grand champ de bataille : celui où, confrontée à un sexisme systémique, elle refuserait de plier et paverait la voie pour plus d'égalité.



Auteur : Pilote, Marie-Lise

Titre : Tout bas ou à voix haute

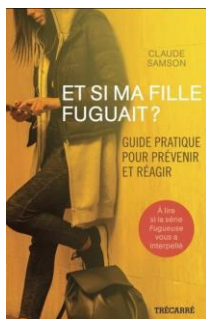
Avec ce livre, Marie-Lise Pilote partage avec nous ses expériences de la vie de tous les jours. Au fil des pages, on reconnaît l'humoriste, la fille drôle qui aime rire et faire rire, mais on découvre également Marie-Lise la marraine, la féministe, la solitaire, la femme qui doute et qui apprend, peu à peu, à surmonter ses peurs. Elle nous parle de ses passions, petites et grandes, qui la ramènent à l'essentiel et l'aident à décrocher du quotidien. Elle nous raconte ses douces folies, celles qui apportent de la légèreté et du piquant à l'existence. Elle se remémore aussi les moments-clés de son parcours et les rencontres inattendues qui lui ont permis de se découvrir et d'avancer. Des histoires simples, sans prétention dans lesquelles plusieurs se retrouveront.



Auteur : Richard, Annie

Titre : Au rythme des transitions : outils et stratégies pour mieux vivre le changement

Avez-vous parfois l'impression de perdre vos repères lorsque vous faites face à d'importants bouleversements dans votre vie? En réalité, tout est question de rythme et d'accords: c'est pourquoi le présent livre vous propose des modèles inspirants et des outils efficaces pour mieux vous connaître, renforcer votre autodétermination et cultiver le lâcher-prise en période de transition. Ce faisant, vous naviguerez avec confiance à travers ces zones de flottement qui raccordent les différents segments de votre vie, sans perdre de vue votre essence ni votre ligne d'horizon. Grâce à ce livre, vous découvrirez que, peu importe les tournants de votre existence, vous pouvez voir ces expériences comme un processus naturel, favorisant votre évolution et créant votre harmonie intérieure et relationnelle. Alors, osez vivre l'aventure de ce parcours grandeur nature qu'est votre vie... au rythme des transitions.



Auteur : Samson, Claude

Titre : Et si ma fille fuguait? : guide pratique pour prévenir et réagir

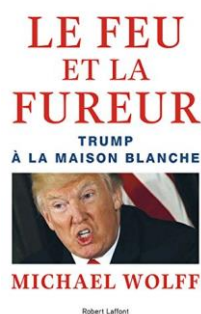
On estime que l'exploitation sexuelle se situe au deuxième rang des activités criminelles les plus lucratives au Canada après le trafic de drogue. Une jeune fille en fugue peut rapporter 300 000 \$ par an à un proxénète... Et jusqu'à 2 000 \$ en une soirée. Ces chiffres donnent une idée de l'ampleur de ce problème de société. Le modèle type a changé dans les dernières années : les fugueuses sont désormais issues de tous les milieux socio-économiques. Leurs points communs ? Leur vulnérabilité et leur tendance à fréquenter les mauvaises personnes... Ces adolescentes sont jeunes, mais elles possèdent déjà un corps de femme, ce qui en fait des proies potentielles. Pour faire suite à la diffusion de la série Fugueuse sur les ondes de TVA dès janvier 2018, voici un guide pratique sur un sujet préoccupant : les fugues. Le but de ce livre : désamorcer l'inquiétude des parents et leur donner des outils et des pistes de réflexion pour se prémunir contre les mauvais choix potentiels de leurs adolescentes, ou pour les aider à trouver des solutions.



Auteur : Schepach, Joseph

Titre : La conscience des plantes : une plongée fascinante au cœur des dernières découvertes du monde végétal

Une réflexion sur les capacités émotionnelles des plantes à partir de recherches scientifiques sur leur fonctionnement. L'auteur met en avant les capacités de perception de ces êtres vivants et pose la question d'une forme spéciale d'intelligence, voire d'une conscience.



Auteur : Wolff, Michael

Titre : Le feu et la fureur : Trump à la Maison Blanche

Le livre explosif dont Trump a voulu interdire la publication. Son auteur, le journaliste Michael Wolff, a bénéficié d'un accès exceptionnel à Donald Trump et son entourage. Il nous entraîne dans les coulisses de la Maison Blanche et multiplie les révélations. Luttés de pouvoir, passe-droits en tous genres, amateurisme, trahisons et tweets scandaleux... Tout montre que Donald Trump n'était pas préparé à être à la tête de la première puissance mondiale. En avait-il même envie ? À travers plus de 200 témoignages – famille, garde rapprochée, ministres, haute administration –, Michael Wolff relance le débat : Donald Trump est-il en capacité de gouverner ? Le livre démontre comment l'entourage familial et professionnel de Trump tente de camoufler les incompétences, gaffes et autres défaillances quotidiennes du 45e président des États-Unis. Jarvanka (l'inséparable couple que forment Ivanka Trump et Jared Kushner), Steve Bannon et les autres conseillers, déploient une énergie considérable à maintenir un semblant de normalité. Mais le masque se fissure et certains membres de l'équipe craquent : « C'est pire que ce que vous pouvez imaginer. Un idiot entouré de clowns. »