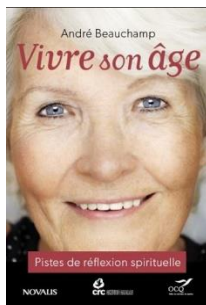


## DOCUMENTAIRES ADULTES



**Auteur :** Beauchamp, André  
**Titre :** Vivre son âge : pistes de réflexion spirituelle

Avec l'allongement de l'espérance de vie et le vieillissement de la population, de plus en plus de personnes peuvent espérer vivre en santé de nombreuses années après la fin de leurs activités de subsistance. Et si ce temps des troisième et quatrième âges avait une profondeur spirituelle qui lui est propre? Dans ce livre à la fois spirituel et pratique, André Beauchamp invite les aînés à réfléchir sur leurs préoccupations de manière à en mieux saisir la portée au quotidien. De l'argent au pardon, en passant par la retraite et la maladie, il aborde un large éventail de thèmes avec poésie afin d'offrir un tour d'horizon qui nourrira autant l'intelligence que la foi de ses lecteurs. Car si la vieillesse amène son lot de défis, elle est aussi porteuse de nombreux fruits qui ne demandent qu'à être partagés.



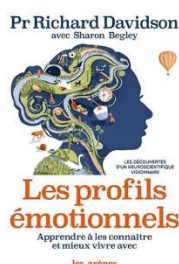
**Auteur :** Beaudoin, Alexandre  
**Titre :** Le crime, l'empreinte et la science

Meurtre? Accident? Les policiers enquêteurs dépêchés sur une scène de crime vont ratisser les lieux au peigne fin. S'il y a toujours des traces qui témoignent du drame, que ce soit une empreinte de doigt sur un mur, des marques de semelles sur le plancher, ou encore quelques gouttes de sang sur un canapé, encore faut-il pouvoir les décoder, les comprendre et les interpréter. À l'instar des archéologues, les enquêteurs doivent donc faire « parler » les indices. Une démarche minutieuse, patiente et rationnelle qui se situe bien loin des épisodes de téléséries policières auxquelles nous sommes habitués. Cette fascinante incursion dans le monde policier nous révèle non seulement l'ABC d'une enquête, mais aussi tout le processus en marche pour notamment décrypter les empreintes digitales - des micropaysages surprenants! - laissées par d'éventuels suspects.



**Auteur :** Boudreau, Benoit  
**Titre :** Soupers à congeler en 5 ingrédients, 15 minutes : le guide complet pour des repas congelés parfaitement réussis

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!



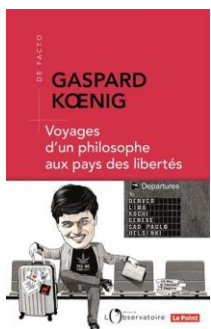
**Auteur :** Davidson, Richard J.  
**Titre :** Les profils émotionnels : apprendre à les connaître et mieux vivre avec

Une description des éléments caractéristiques du style émotionnel : la résilience, la perspective, l'intuition sociale, la conscience de soi, la sensibilité au contexte et l'attention.



**Auteur :** Duquet, Denis  
**Titre :** Le guide de l'auto 2019

LE guide automobile au Québec! Le plus vendu, et sans cesse renouvelé! Vous cherchez LA référence en actualité automobile? Vous êtes à la bonne place. L'équipe du Guide de l'auto a testé pour vous pas moins de 370 modèles de voitures de l'année avant de couronner les meilleurs dans chaque catégorie. Faisant montre de l'expertise et de l'intégrité auxquelles ils nous ont habitués, les journalistes du Guide brossent encore une fois cette année le portrait le plus précis, clair et convivial du milieu de l'automobile, alliant des fiches techniques complètes pour chaque voiture à une analyse sur le terrain par un expert. Présentée par plusieurs photos en couleurs, chaque voiture fait l'objet d'une évaluation en plusieurs points, allant des cotes de fiabilité et de sécurité à l'agrément de conduite, en passant par le confort, la performance, le design et l'ergonomie. Toujours au fait de l'actualité, Le Guide de l'auto comprend cette année un dossier spécial sur les systèmes multimédias et un guide d'achat de l'auto électrique. Au moyen de matchs comparatifs désormais classiques, l'édition 2019 scrute à la loupe les sportives et les VUS sous-compacts, qui nous promettent une compétition féroce.



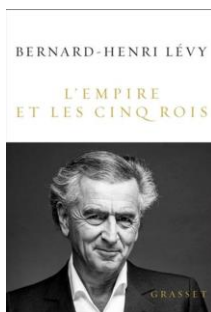
**Auteur :** Koenig, Gaspard  
**Titre :** Voyages d'un philosophe aux pays des libertés

À partir de ses expériences sur le terrain et de sa culture philosophique, l'auteur propose des réflexions sur l'exercice de la liberté à travers le monde.



**Auteur :** Lamontagne, Kathrynne  
**Titre :** 105 jours en Asie

En 2017, Kathrynne Lamontagne et son amoureux décident de mettre leur vie professionnelle sur « pause ». Sans grosses économies, ils rivalisent d'ingéniosité pour voir le Vietnam, le Cambodge, le Laos, la Thaïlande, le Myanmar et le Japon, avant de revenir au Québec sans dettes. Leur voyage débute le 12 janvier et se termine le 25 avril 2017. Ce guide pratique raconte leur parcours, de la préparation jusqu'au retour. Entre les deux : anecdotes, incontournables, itinéraires, découvertes, trucs pour économiser, aventures de plein air, rencontres et, surtout, des photos.



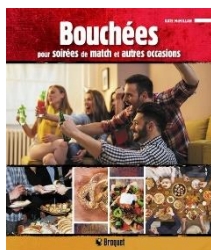
**Auteur :** Lévy, Bernard-Henri  
**Titre :** L'Empire et les cinq rois

Alors que l'Empire américain connaît (peut-être) une éclipse, les cinq rois des empires déchus (perse, turc, chinois, russe, arabe) rêvent de leur gloire passée. Combinant évocation des passés lointains et analyses du présent, B.-H. Levy propose sa lecture des barbaries contemporaines.



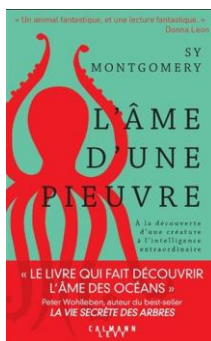
**Auteur :** Marilou  
**Titre :** 3 fois par jour. Desserts

Après l'immense succès de ses deux premiers livres (plus de 300 000 copies vendues), Marilou est de retour et nous séduit cette fois avec un ouvrage entièrement consacré aux desserts. Gâteaux époustouffants, idées de brunchs simples et chics, desserts aux fruits, succulentes créations mettant légumes et légumineuses à l'honneur, barres et collations originales: Marilou décline son amour des petites douceurs dans plus de 100 recettes savoureuses et santé qui deviendront vite des classiques pour toute la famille! Régalez-vous avec le brownie au chocolat et aux guimauves, le caramel végétalien, les meilleurs biscuits aux pépites de chocolat ou encore les croquants de chocolat aux croustilles Miss Vickie's! Complétez votre collection des livres Trois fois par jour dès maintenant avec le cadeau idéal en toutes occasions!



**Auteur :** McMillan, Kate  
**Titre :** Bouchées pour soirées de match et autres occasions

Bouchées pour soirées de match et autres occasions. Votre équipe favorite joue et vous organisez une petite fête pour l'occasion. Voici votre livret de jeu pour le menu, comprenant plus de 60 recettes gagnantes de bouchées pour affamés : ce sera un jour de match satisfaisant et mémorable qui fera plaisir à tous. Vous organisez une fête un jour de match, qu'il s'agisse des éliminatoires ou de votre partie de poker habituelle. Vous avez appelé amis et membres de la famille pour suivre l'action et servir des assiettes débordant d'aliments délicieux et faciles à manger. Bouchées pour soirées de match et autres occasions présente plus de 60 recettes succulentes pour un assortiment alléchant de bouchées et de classiques festifs, tous parfaits pour un buffet de fête aussi appétissant que mémorable pour un jour de match. Voici des recettes d'aliments de bar favoris, comme les arachides sucrées-salées, les ailes Buffalo épicées et les jalapeños farcis ; de hors-d'œuvre bien aimés, comme la trempette mexicaine cinq étages, les champignons farcis et les œufs à la diable classiques ; et de quelques concoctions nouvelles, comme les pommes de terre spiralées et trempette ranch, et le pita maïs, tomates et basilic. Beaucoup de recettes peuvent être préparées d'avance, vous accordant plus de temps pour suivre le match, et la plupart peuvent être mangées facilement avec une fourchette ou les doigts. Des recettes pour une foule de cocktails rafraîchissants à servir un pichet complètent la collection. Victoire ou défaite, ces recettes rendront la fête mémorable, depuis le premier coup de sifflet jusqu'à la dernière seconde de jeu.



**Auteur :** Montgomery, Sy  
**Titre :** L'âme d'une pieuvre

Animal à l'image souvent terrifiante, la pieuvre est en réalité dotée d'une intelligence redoutable et d'un niveau de conscience proche de celui de l'être humain. La journaliste est allée à la rencontre de ces créatures, aux quatre coins du monde, pour démontrer sa thèse.



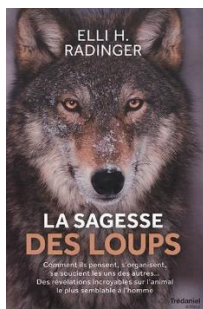
**Auteur :** O'Gleman, Geneviève  
**Titre :** Famille futée 4 : 200 recettes pour survivre aux soirs de semaine

Jamais à court d'idées, les auteures des best-sellers Famille futée 1, 2 et 3, vendus à près de 500 000 exemplaires, vous ont concocté 200 recettes savoureuses pour vous permettre de cultiver le plaisir de bien manger dans le tourbillon du quotidien. Famille futée 4 regroupe toutes les recettes des saisons 5 et 6 de la populaire émission Cuisine futée, parents pressés (à Télé-Québec), des plats futés, santé, faciles, économiques et toujours aussi gourmands! Au menu: déjeuners gourmands, dîners rapides, végé pas compliqué, soupers de soirs de semaine, pâtes pour toujours, cuisine autour du monde, cuisine fraîcheur, cuisine réconfort, apéro, pause collation, touche sucrée, desserts décadents.



**Auteur :** Peerless, Veronica  
**Titre :** Comment ne pas assassiner vos plantes d'intérieur : conseils de survie pour horticulteurs amateurs

Comment ne pas assassiner vos plantes d'intérieur? Ficus effeuillé, misère misérable, orchidées desséchées... Vous pensez ne pas avoir la main verte? Ce guide, très visuel, vous montrera que votre cas n'est pas désespéré. Le B. A. BA pour les garder en vie. Bien choisir ses plantes, arroser ni trop ni trop peu, les nourrir, surveiller maladies et petites bêtes. 120 fiches plantes SOS. Les besoins spécifiques de chaque espèce (emplacement, lumière, arrosage, engrais) ; les points qui doivent alerter (feuilles jaunies, tiges tachées...) ; les plantes aux soins similaires. Quelle plante à quel endroit? Au bureau, dans la salle de bains, dans le séjour, au soleil, à la mi-ombre, le top 5 des meilleures plantes pour chacune de ces situations. Vous n'aurez plus d'excuse pour laisser dépérir vos belles plantes vertes et pourrez les conserver longtemps.



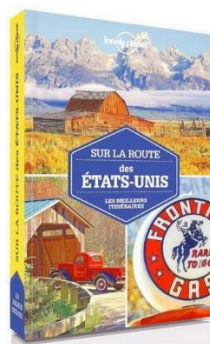
**Auteur :** Radinger, Elli H.  
**Titre :** La sagesse des loups

L'auteure raconte la vie et les comportements des loups. Ces histoires sont remplies de valeurs telles que le sens de la famille, la confiance, la patience, l'adaptation à l'échec ou à la mort.



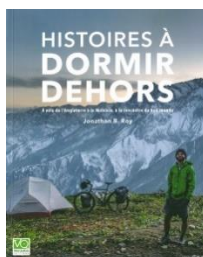
**Auteur :** René, Jacynthe  
**Titre :** Vive la détox gourmande. 2

Pour augmenter sa force et vitalité. Pur - Puissant - Régénérant - Énergisant - Détoxifiant



**Auteur :** Richmond, Simon  
**Titre :** Sur la route des États-Unis : les meilleurs itinéraires

Une sélection de 52 itinéraires pour visiter les États-Unis, de la Nouvelle-Angleterre à la Californie. Chaque parcours est détaillé étape par étape avec des cartes, des informations pratiques, des adresses pour se loger et se restaurer.



**Auteur :** Roy, Jonathan B.  
**Titre :** Histoires à dormir dehors : à vélo de l'Angleterre à la Malaisie, à la rencontre du bon monde

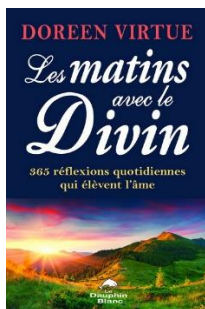
Dans un épique voyage à vélo de 18 000 km dans 27 pays, Jonathan B. Roy a vécu d'innombrables aventures et mésaventures. Les premières sont constituées de plaisirs simples, qu'il appelle « le fun 1 » : une descente sans fin dans les Alpes slovènes, des brochettes cuites sur des ceps de vigne en Géorgie, un lit douillet dans un manoir ancestral français. Les secondes, rocambolesques, stimulent tout autant ce globe-trotter, qui les qualifie même de « fun 2 » : un évanouissement au bord d'un précipice au Tadjikistan, des menaces de mort au Kirghizistan, un rude interrogatoire mené par des policiers en Birmanie... Il n'y a pas de doute, toutes ces expériences ont de quoi produire les meilleures histoires. Dans cet ouvrage, il les raconte avec délectation, un brin d'humour et de magnifiques images. Faisant d'invraisemblables rencontres, le lent aventurier pose un regard positif et sensible sur le monde. Particulièrement « le bon monde », comme la grand-mère qui casse des noix de Grenoble avec ses mains, la famille kazakhe et son lait de chameau au cœur du désert, les policiers attablés devant un repas de crapauds au Cambodge. Son récit, qui trace un portrait de gens simples et de paysages grandioses, vous donnera assurément l'envie de partir aussi à l'aventure.



**Auteur :** Strebe, Jenny  
**Titre :** Coiffures pour les petites filles : 50 modèles faciles à réaliser

Coiffures pour les petites filles est un ouvrage essentiel pour les fillettes et leurs parents, avec ses 50 modèles amusants pour toutes les occasions. Chaque style est accompagné d'illustrations élégantes et d'une méthode facile qui comprend des références à d'autres coiffures similaires que vous aimerez essayer. Vous trouverez également des conseils sur les soins capillaires juniors, de même que sur les accessoires tels que les barrettes et les rubans. Que votre enfant rêve d'un chignon à la Minnie Mouse, d'une tresse comme Elsa, la reine des Neiges, ou d'un chignon en forme de cœur, Coiffures pour les petites filles contient toutes les informations dont vous avez besoin pour réussir les plus jolies coiffures sans y passer des heures.

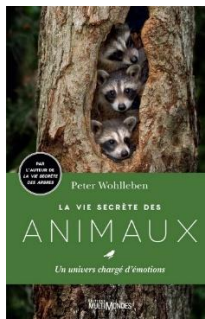




**Auteur :** Virtue, Doreen

**Titre :** Les matins avec le divin : 365 réflexions quotidiennes qui élèvent l'âme

Chaque page présente un texte méditatif, une prière et une citation tirée de la Bible qui vous aideront à solidifier quotidiennement votre connexion avec le Ciel, les Anges, le Divin et Jésus. Les 365 messages divins sont autant d'invitations à amorcer vos journées sur une note positive, avec des intentions d'amour.



**Auteur :** Wohlleben, Peter

**Titre :** La vie secrète des animaux : un univers chargé d'émotions

Que les animaux nous en cachent, des choses! Ils vivent chacun à leur façon des deuils et des joies, des tourments et des regrets, des passions et des empathies. Tout ça à notre insu! Extraordinaire pédagogue, le vulgarisateur écologiste Peter Wohlleben dévoile un univers qui nous est bien méconnu. Validées par plusieurs travaux scientifiques, les observations qu'il a faites dans sa ferme ou sa forêt en Allemagne sont parfaitement révélatrices de la vie intérieure des bêtes : un hérisson qui hiberne fait des cauchemars, des coqs mentent à leurs poules, des chevreuils sont accablés de tristesse quand un proche meurt. Faut-il alors remettre en question les rapports que nous entretenons avec les animaux depuis des milliers d'années? Mais encore, en sommes-nous capables?