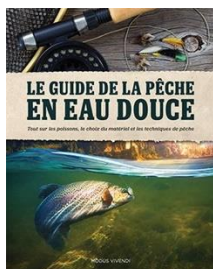


## DOCUMENTAIRES ADULTES



**Titre :** Le guide de la pêche en eau douce : tout sur les poissons, le choix du matériel et les techniques de pêche

**OÙ :** Repérez et naviguez jusqu'aux meilleurs endroits pour pêcher les espèces de votre choix partout en Amérique du Nord : habitats, zones de pêche, cartes et équipement, etc. **AVEC QUOI :** Découvrez les différents leurres artificiels et appâts vivants, et apprenez comment les choisir ou les fabriquer pour attirer les poissons en fonction des espèces recherchées et des lieux de pêche. **COMMENT :** Choisissez votre matériel et adaptez votre technique de pêche aux espèces de poisson et aux conditions climatiques. Écrit dans un langage clair et illustré de nombreuses photos et de cartes géographiques, ce guide rassemble toutes les informations

qui vous permettront de faire les meilleures et les plus grosses prises. Que vous soyez novice ou amateur chevronné, grâce à cet ouvrage, vos parties de pêche seront fructueuses !

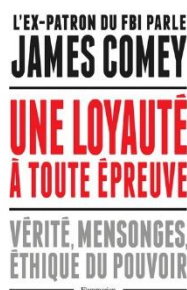


**Auteur :** Cliche, Guylaine

**Titre :** Le livre qui fait du bien : l'art de vivre façon Spa Eastman

Pour la plupart d'entre nous, la vie quotidienne se déroule à la vitesse d'un marathon qui engendre stress et tensions. Et s'il était possible de se sentir chaque jour comme si nous revenions d'une détente au spa, malgré l'agenda? Réunissant les valeurs et les savoirs transmis au Spa Eastman, pionnier dans le domaine du mieux-être, ce livre se veut une conviviale invitation pour quiconque souhaite retrouver ou préserver les plaisirs de vivre en bonne santé. Respiration, activité physique, alimentation, recettes savoureuses, thermothérapie, aromathérapie, yoga, méditation, écriture... Partez à la découverte d'une

panoplie d'outils peu coûteux et aisément accessibles, qui amélioreront votre qualité de vie et vous aideront à faire un virage vitalité tout en douceur et dans le bonheur.



**Auteur :** Comey, James B., Jr.

**Titre :** Une loyauté à toute épreuve : vérité, mensonges, éthique du pouvoir

Qu'est-ce que l'éthique du pouvoir? Comment rester loyal envers les valeurs qu'on a défendues toute sa vie, même quand cette loyauté s'exerce contre notre intérêt personnel? Le jour où Donald Trump a congédié James Comey, alors directeur du FBI, en mai 2017, il a déclenché un gigantesque incendie politique. L'homme qui s'est retrouvé au cœur des flammes a gardé le silence – jusqu'à aujourd'hui. Dans ce livre très attendu, il raconte le rôle qui fut le sien pendant et après l'élection présidentielle historique de 2016. Tout au long de sa carrière, il s'est illustré en prenant des décisions cruciales dans les affaires criminelles les plus controversées, qu'il s'agisse du démantèlement de la mafia, de la lutte contre le terrorisme

après le 11 septembre, des positions de Dick Cheney et George W. Bush sur la torture ou de l'enquête sur les courriels classifiés de Hillary Clinton. Surtout, James Comey revient en détail sur ses rencontres avec Donald Trump. Il explique pourquoi il lui était impossible de fournir au président le serment d'allégeance que ce dernier exigeait. Un geste qui lui a coûté très cher. Pour James Comey, il ne s'agit pas seulement de raconter ce qui s'est réellement passé, mais aussi de rappeler ce qui compte vraiment. Ainsi, tout au long de cet ouvrage fourmillant de révélations, il témoigne de l'importance d'une culture qui place la vérité au-dessus de tout. James Comey a été directeur du FBI de 2013 à 2017. Auparavant, il a servi son pays en tant que procureur fédéral pour le district sud de New York, puis comme numéro 2 du ministère de la Justice sous le mandat de George W. Bush. Il vit actuellement en Virginie avec sa famille.



**Auteur :** Lavallée, Bernard

**Titre :** N'avez pas tout ce qu'on vous dit : superaliments, détox, calories et autres pièges alimentaires

Chaque jour, nous sommes bombardés de conseils sur la nutrition. Notre alimentation est devenue une source d'inquiétudes, alors qu'elle devrait être avant tout un plaisir. Études contradictoires, théories obscures, tendances changeantes: comment survivre dans cette jungle d'informations? Avec la rigueur scientifique et le talent de communicateur qui ont fait sa réputation, le nutritionniste urbain nous aide à démêler le vrai du faux. Dans N'AVEZ PAS TOUT CE QU'ON VOUS DIT, il décode les mythes et les rouages entourant l'alimentation et il analyse l'influence disproportionnée de l'industrie agroalimentaire, des pseudo-spécialistes et des médias. Après le best-seller SAUVER LA PLANÈTE UNE BOUCHÉE À LA FOIS, Bernard Lavallée nous propose une réflexion lucide et engagée qui nous donne des outils pour s'alimenter sainement et en toute connaissance de cause.



**Auteur :** Lavoie, Max

**Titre :** Lavoie du BBQ : recettes, trucs, techniques

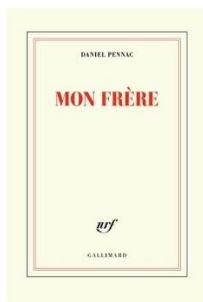
Vous rêvez d'être le roi du barbecue? Voici le livre qu'il vous faut! Pour votre barbecue au gaz ou au charbon, voici plus de 100 recettes sautées, boostées, pimpées, hyper, moyennement ou pas tant santé, à cuire sur le gril, la planche, le bloc de sel, la plaque, à fumer ou à embrocher. Le barbecue vous accompagne tout au long du repas : des cocktails et mocktails qui « mettent la table » aux p'tits plats sucrés pour vous gâter, en passant par les classiques réinventés, les recettes de Max et JP ne sont pas juste à se rouler par terre... elles vont vraiment épater la gang! Des exemples? Sangrillée, cake pops viande-fromage-érable, patates poutinées, côtes de veau de lait du Québec vs Pittsburgh, poké 100% Québécois, fajisteak, méchoui, gâteau choco feu de camp... Les frères Lavoie proposent même des recettes que les enfants peuvent préparer, leurs indispensables mélanges d'épices et de sauces, partagent leurs techniques de cuisson infaillibles et plein de trucs de pros faciles à adopter. Sérieusement, que peut-on demander de plus? Les frères Lavoie ont grandi entourés de feu, de bois, de bonne bouffe et, surtout, de gens incroyables. En prenant rapidement le contrôle du barbecue familial, Max a transmis l'amour de la bonne bouffe à son frère JP. Cependant, lorsque Max quitte le nid familial, JP doit prendre en main l'art de la flamme et poursuivre son apprentissage là où son grand frère l'avait laissé. Plus de 10 ans plus tard, après avoir fondé BBQ Québec, une entreprise qui leur permet de se consacrer entièrement au barbecue, avoir voyagé et participé aux plus grandes compétitions BBQ aux quatre coins de la planète, après avoir appris des meilleurs pitmasters, cuisiné des dizaines de milliers de kilos de viande, mélangé toutes sortes d'ingrédients pour créer des chefs-d'œuvre culinaires, ils vous offrent le meilleur de ces expériences et d'eux-mêmes dans ce livre.



**Auteur :** Matsuyama, Misa

**Titre :** Jardins miniatures

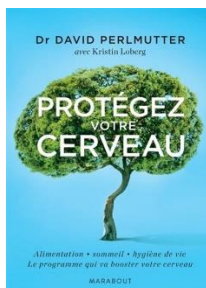
Des conseils pour créer et entretenir des mini-jardins de succulentes et de cactées dans des contenants originaux. Avec la présentation d'une centaine de variétés de plantes.



**Auteur :** Pennac, Daniel

**Titre :** Mon frère

D. Pennac rend hommage à Bernard, son frère disparu. Tous deux étaient passionnés par le personnage éponyme de la nouvelle de Melville, Bartleby le Scribe, dont la personnalité était similaire à celle du défunt. L'auteur dresse un portrait émouvant qui mêle des extraits de l'adaptation théâtrale de la nouvelle à des anecdotes plus personnelles.



**Auteur :** Perlmutter, David

**Titre :** Protégez votre cerveau : ou comment booster votre cerveau, perdre du poids, recouvrer et rester en bonne santé

Un programme pratique pour adopter une alimentation saine au quotidien, en limitant les aliments néfastes pour le cerveau. Avec des recettes et des idées de menus, des astuces pour lutter contre le stress et des conseils pour améliorer la qualité de son sommeil.



**Auteur :** Sicotte, Vanessa

**Titre :** Déco thérapie

Dans son deuxième livre, la reine de la déco Vanessa Sicotte dévoile ses réflexions sur les enjeux actuels de la déco. En 50 courts articles, elle montre en quoi des principes simples d'aménagement et d'agencement peuvent complètement transformer un lieu quelconque en un véritable chez-soi.



**Auteur :** Trudel, Annie

**Titre :** Jeux de coulisses : les dessous de la lutte contre la corruption au Québec

En mai 2016, la lettre de démission d'Annie Trudel à titre de conseillère au ministère des Transports fait l'effet d'une bombe à l'Assemblée nationale. Appelée à témoigner en commission parlementaire, elle voit sa vie basculer: de professionnelle autrefois au service de l'État, elle devient bien malgré elle lanceuse d'alerte. Évoquant ici son parcours, elle rappelle comment le rapport produit par l'Unité anticollusion (UAC) a contribué à la mise sur pied de la commission Charbonneau. Elle expose ensuite les circonstances ayant mené à la création de l'Unité permanente anticorruption (UPAC) et celles entourant la naissance de l'Escouade de la protection de l'intégrité municipale (EPIM) à Montréal et sa fusion avec l'UPAC. Ayant travaillé aux côtés du ministre des Transports, Robert Poëti, elle décrit les luttes de pouvoir qui opposent les hauts gestionnaires au personnel politique du ministère. Enfin, elle lève le voile sur certains aspects de « l'affaire Ouellette » au cours de laquelle des citoyens ont subi perquisitions, filatures et arrestations, et un parlementaire a perdu ses fonctions à l'Assemblée nationale. Cet ouvrage courageux permet de démêler l'écheveau qu'est aujourd'hui la lutte contre la corruption au Québec et de saisir les motivations derrière certains choix politiques. Au-delà des guerres intestines qui font les manchettes depuis des années, il signale des pistes de réflexion sur les voies que pourrait emprunter l'anticorruption pour, enfin, atteindre ses objectifs.