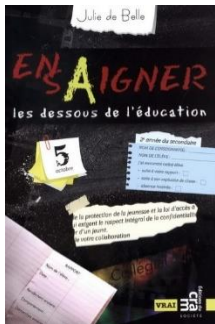


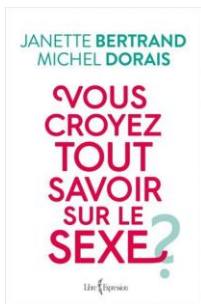
DOCUMENTAIRES ADULTES



Auteur : Belle, Julie de
Titre : Enseigner : les dessous de l'éducation

Pendant plus de vingt-cinq ans, Julie de Belle a enseigné dans divers milieux au Québec, mais aussi dans le Grand Nord et en Chine, tant du côté anglophone que francophone – au primaire, au secondaire et au collégial. Elle nous propose un passionnant tour d'horizon de ce qu'on appelle le monde de l'éducation, soulignant les avantages et les désavantages d'un système en souffrance dans lequel enseigner se résume parfois à en saigner... Un livre-confiance truffé d'anecdotes et de descriptions palpitantes : situations réelles, conversations entre collègues, difficultés diverses des étudiants, abus de pouvoir de certaines directions, moments marquants de l'histoire de l'éducation au Québec, comme le boycott étudiant de

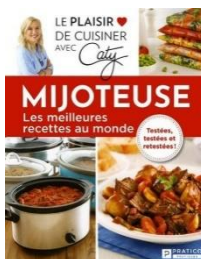
2012. Une irrésistible invitation à enfin pénétrer les coulisses de l'enseignement – un portrait de l'éducation plein d'humour, de tendresse et de chagrin.



Auteur : Bertrand, Janette
Titre : Vous croyez tout savoir sur le sexe?

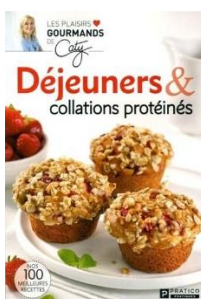
Devant la désinformation et la mal-information sur la sexualité, souvent véhiculées par les réseaux sociaux, Janette Bertrand, fine observatrice de la nature humaine et grande communicatrice, et Michel Dorais, chercheur épris d'esprit critique et de vulgarisation scientifique, ont écrit cet ouvrage qui est, avant tout, un dialogue ouvert entre deux personnes qui s'interrogent sur la sexualité, en particulier sur les tabous et préjugés tenaces qui constituent une nouvelle forme d'ignorance. On y trouve plus de 450 questions et réponses sur le désir, la diversité sexuelle, la sexualité des jeunes, des célibataires, des couples, des personnes séparées ou divorcées et des gens de plus de soixante ans, ainsi qu'une conclusion

prônant une éducation sexuelle pour tous.



Auteur : Bérubé, Caty
Titre : Mijoteuse : les meilleures recettes au monde : testées, testées et retestées!

La mijoteuse: voilà une technique de cuisson pratique pour s'offrir un mets réconfortant avec un minimum de temps de préparation! Le hic, c'est que le résultat n'est pas toujours celui escompté: goût un peu fade, trop de liquide, trop de cuisson... Pour vous aider à faire un pied de nez aux pépinières techniques qu'il est possible de rencontrer, nous avons rassemblé les meilleures recettes à la mijoteuse, c'est-à-dire celles qui plaisent le plus et qui se réussissent à tous coups! Pour nous assurer que les recettes les plus populaires soient systématiquement réussies, nous avons fait appel à des testeurs bien spéciaux: les membres de notre équipe! Plusieurs ont mis la main à la pâte afin de tester à la maison une ou plusieurs recettes de notre sélection. Et ce n'est pas tout: notre chef cuisinier a retesté chacune des recettes en considérant les commentaires de chacun. Tout cela dans le but de vous offrir les meilleures recettes à la mijoteuse... testées, testées et retestées! Bœuf Stroganoff, jambon bière et érable, rôti de palette érable et balsamique, pouding chômeur... Nous avons rassemblé autant de classiques que de recettes à succès pour recevoir, de plats à concocter avec seulement quatre ingrédients, d'idées pour des déjeuners et des brunchs simplifiés et de desserts qui embaumeront toute la maison! À votre tour de les essayer! Bon régal!



Auteur : Bérubé, Caty
Titre : Déjeuners & collations protéinés

Oui aux déjeuners et collations maison!



Auteur : Chalifoux, Anne-Marie
Titre : Horoscope : amour, santé, travail, argent

Découvrez ce que 2019 vous réserve et agissez sur votre destin. Votre avenir vous appartient! Voyez quelle influence exerceront les astres sur vos amours, votre santé et vos affaires, et prenez votre vie en main! Grâce à ses prédictions annuelles et mensuelles ainsi que ses calendriers vous indiquant les jours favorables et difficiles, l'Horoscope 2019 vous permet de reconnaître les périodes idéales pour agir et les écueils à éviter. Poursuivez votre quête du bonheur en toute confiance, car le meilleur des guides vous accompagne! Vous y trouverez une description détaillée de chaque signe du zodiaque, la façon de calculer votre ascendant, des conseils nutritionnels, une nouvelle section sur les patrons et les employés... et bien plus.

L'Horoscope 2019 est un outil indispensable à votre épanouissement. N'hésitez pas à le consulter quotidiennement! Enfants, ados, parents, employés, patrons, loisirs, déco, cuisine!



Auteur : Champagne, Alexandre
Titre : L'art de réussir toutes ses photos avec son cellulaire

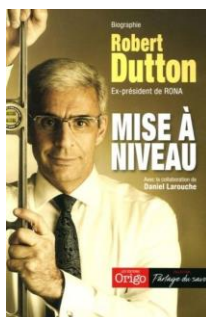


Si certains sous-estiment la qualité de la photographie cellulaire, le photographe professionnel Alexandre Champagne, lui, ne sort jamais sans son téléphone. De la photographie de bouffe aux selfies, en passant par la photographie d'ambiance, Alexandre propose un petit cours 101 pour obtenir un résultat pro, mais sans appareil photo



Auteur : Diouf, Boucar
Titre : Apprendre sur le tas : la biologie des bouses et autres résidus de digestion

"Le rapport que l'humanité entretient avec les excréments est bien singulier. Mélangez la honte, le dédain et la fascination et vous obtenez les états d'âme qui habitent un individu moyen devant ces reliquats de notre digestion. Ce sont des performances où chaque évocation scatologique trouve un public pour se dilater la rate et, incidemment, accélérer son transit car le rire est aussi très bon pour la motilité intestinale. Je voulais prendre le taureau par les cornes et aborder le sujet plus en profondeur dans ce petit bouquin qui mélange humour et connaissances." Boucar Diouf



Auteur : Dutton, Robert
Titre : Mise à niveau

Voici Mise à niveau, la biographie officielle de Robert Dutton, l'ex-grand patron de RONA. Robert Dutton y raconte son histoire, sa vision des choses, ses passions... et ses secrets. Découvrez l'histoire de cet entrepreneur émérite ayant travaillé pendant 35 ans pour RONA. Il revient sur les circonstances de son départ abrupt en 2012, quelques années avant la vente du fleuron québécois à l'américaine Lowe's. Découvrez le parcours d'un jeune homme timide fraîchement diplômé de HEC qui apporte son lunch chaque jour. Découvrez son ouverture sur le monde, son cheminement extraordinaire et la découverte de sa mission personnelle : inspirer la nouvelle génération d'entrepreneurs à faire le bien.



Auteur : Falardeau, Guy
Titre : Tout ce qui bouge n'est pas TDAH

Un ouvrage essentiel qui s'adresse aux parents, aux enseignants, aux psychologues et à tous les intervenants des milieux de la santé. Les diagnostics de trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) ont augmenté de façon inquiétante au cours des dernières années au Québec. Ce trouble aux multiples facettes est difficile à cerner, ce qui entraîne parfois un diagnostic erroné et un mauvais plan de traitement. Nombreux sont les parents et les professionnels qui optent rapidement pour la médication, pensant bien faire. Mais savons-nous vraiment reconnaître le TDAH? Comment nous assurer d'avoir un bon diagnostic? Quels outils peuvent nous aider à apporter les bons soins à nos jeunes? Autant de questions

auxquelles le Dr Guy Falardeau apporte des réponses éclairées dans cet ouvrage percutant. S'appuyant sur plus de 40 ans de pratique auprès des enfants et des adolescents, il donne les clés nécessaires pour distinguer les cas de TDAH de ceux qui n'en sont pas, de manière à éviter des souffrances inutiles à des milliers d'enfants et d'adolescents.



Auteur : Ferris, Emil

Titre : Moi, ce que j'aime, c'est les monstres. 1

Chicago, fin des années 1960. Karen Reyes, dix ans, admire les fantômes, les vampires et autres morts-vivants. Elle s'imagine même être un loup-garou: plus facile, ici, d'être un monstre que d'être une femme. Le jour de la Saint-Valentin, sa séduisante voisine, Anka Silverberg, se suicide d'une balle dans le cœur. Mais Karen n'y croit pas et décide d'élucider cette mort suspecte. Elle va vite découvrir qu'entre le passé d'Anka dans l'Allemagne nazie, son propre quartier prêt à s'embraser et les drames tapis dans l'ombre de son quotidien, les monstres, bons ou mauvais, sont des êtres comme les autres, ambigus, torturés et fascinants. Journal intime d'une artiste prodige, *Moi, ce que j'aime, c'est les monstres* est un kaléidoscope brillant d'énergie et d'émotions, l'histoire magnifiquement contée d'une fascinante enfant au cœur du Chicago en ébullition des années 1960. Dans cette œuvre magistrale, tout à la fois enquête, drame familial et témoignage historique, Emil Ferris tisse un lien infiniment personnel entre un expressionnisme féroce, les hachures d'un Crumb et l'univers de Maurice Sendak (*Max et les maximonstres*).



Auteur : Flansberry, Joane

Titre : Les archanges

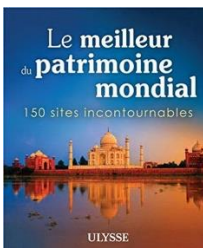
Le livre est consacré aux douze Archanges dont elle parlait déjà brièvement dans son livre, *La Bible des Anges*. Elle traite en profondeur de chacun des Archanges, nous enseignant entre autres sur la mission de chacun d'eux, sur les signes pour les reconnaître, sur la façon d'entrer en contact avec eux et de bénéficier de leur aide, en plus des prières que l'on peut leur adresser.



Auteur : Gaboury, Louise

Titre : Italie : 50 itinéraires de rêve

Italie - 50 itinéraires de rêve décrit au jour le jour chaque itinéraire, les villes et villages à explorer et les paysages à admirer. Il présente aussi pour chaque parcours des capsules mettant en lumière les expériences inoubliables à vivre. Offrez ou offrez-vous l'Italie avec ce beau livre époustoufflant!



Auteur : Gabriel, Ambroise

Titre : Le meilleur du patrimoine mondial : 150 sites incontournables

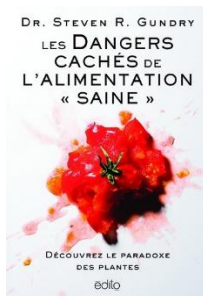
Le meilleur du patrimoine mondial décrit chacun des sites retenus de manière à en révéler les spécificités et les secrets, avec des indications quant à la meilleure période de l'année pour le visiter et des conseils pour en optimiser la découverte. Offrez ou offrez-vous toute la richesse du patrimoine mondial avec cet extraordinaire beau livre!



Auteur : Gauthier, France

Titre : Le guide de l'écriture inspirée : un outil puissant pour reconnecter à soi

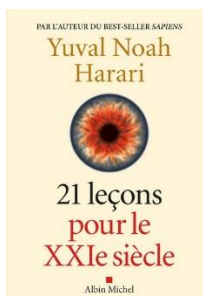
Connaissez-vous l'écriture inspirée? À la portée de tous, cet outil d'introspection très puissant vous permet de vous connecter plus consciemment à votre Inspiration pour mener une vie créative, en phase avec vous-même. L'auteure et conférencière France Gauthier, une référence en la matière, rassemble dans cet ouvrage une foule de conseils, fruits de nombreuses années d'expérience, pour vous aider à entreprendre votre pratique de l'écriture inspirée. Grâce à des textes reçus en écriture inspirée, qui ont changé le cours de sa vie, elle vous apprend à interroger l'Univers sur les questions existentielles qui vous préoccupent. Il ne vous reste plus qu'à vous procurer de quoi écrire et à suivre les instructions de France pour canaliser les réponses de la Vie!



Auteur : Gundry, Steven R.

Titre : Les dangers cachés de l'alimentation "saine" : découvrez le paradoxe des plantes

Oubliez tout ce que vous savez sur l'alimentation et la nutrition. Découvrez ce que Steven R. Gundry appelle le « paradoxe des plantes ». Vous pensiez que le gluten était le coupable de vos nombreux maux? Vous aviez en partie raison. Le gluten est une protéine végétale toxique appartenant à la vaste famille des lectines. Les lectines sont présentes dans toutes les céréales, mais aussi dans des aliments habituellement considérés comme sains, tels les fruits, les légumes et les produits laitiers. Lorsque vous les consommez, ces protéines provoquent de façon insidieuse de l'inflammation pouvant entraîner de graves problèmes de santé tels que, entre autres, des maladies auto-immunes, cardiaques et neurodégénératives. Plus vous consommez d'aliments « sains », plus vous consommez de lectines et plus vous êtes à risque. Steven Gundry, médecin et chirurgien cardiothoracique réputé, étudie depuis de nombreuses années les effets des lectines sur l'organisme. Il a établi un programme alimentaire révolutionnaire simple et accessible à tous, soutenu par les dernières découvertes scientifiques en alimentation et par de nombreux cas concrets. Vous pourrez ainsi réviser vos choix alimentaires et comprendre leur importance pour retrouver santé, énergie et poids idéal. Une liste des aliments à éviter et des substituts simples pour chacun complète l'ouvrage, ainsi que de délicieuses recettes sans lectines.



Auteur : Harari, Yuval Noah

Titre : 21 leçons pour le XXIe siècle

L'historien offre ses méditations en réponse aux grandes craintes de l'humanité sur les risques de guerre nucléaire, de cataclysme écologique, de désordre technologique ou de menace terroriste. Il insiste sur la responsabilisation de chacun et la nécessité de maintenir et d'accroître les liens sociaux.



Auteur : Huot, Isabelle,

Titre : Les menus solution famille : 6 semaines, 105 recettes rapides

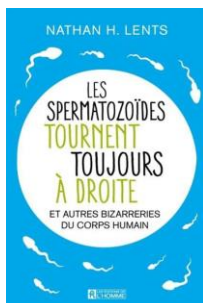
La planification des repas est un enjeu pour tous les parents. Entre le temps à consacrer au choix des menus et à la préparation des repas, et la volonté de donner ce qu'il y a de mieux à leurs enfants, ils se sentent souvent désemparés. Les menus solution famille leur facilitent la vie avec : •6 semaines de menus complets, du lundi au vendredi, •les listes d'épicerie détaillées pour planifier les soupers et les lunchs de toute la famille, •45 recettes supplémentaires avec entre autres des collations, des déjeuners et des repas « tout-en-un ». Les recettes santé sont simples, rapides et conviennent parfaitement aux besoins de la famille.



Auteur : King, Stephen

Titre : Anatomie de l'horreur

Dans cet ouvrage paru initialement en 1981, Stephen King s'attache à montrer comment s'est constitué, entre les années 1950 et le début des années 1980, le courant dans lequel il se trouve inscrit : celui de l'horreur moderne dont il est aujourd'hui le chef de file incontestable.



Auteur : Lents, Nathan H.

Titre : Les spermatozoïdes tournent toujours à droite : et autres bizarreries du corps humain

Le corps humain, une merveille de l'évolution, vraiment? Comment expliquer que nos rétines soient à l'envers, que nos poignets contiennent des os inutiles, que certains de nos muscles ne s'attachent à rien du tout ou encore que nos chromosomes transportent des carcasses de virus ayant causé des infections il y a plusieurs millions d'années? Loin d'être parfait, notre corps présente une foule d'anomalies, de dysfonctionnements et de défauts de conception qui sont autant de clin d'œil aux mutations survenues dans le passé. Illustrations et anecdotes à l'appui, Nathan H. Lents montre du doigt avec humour tous les couacs qui font de nous des créatures hautement imparfaites, malgré nos prétentions. Entièrement consacré aux bizarreries du corps humain, cet ouvrage expose au grand jour de petits défauts que l'évolution se chargera bien de gommer... d'ici quelques millénaires!



Auteur : Lessard, Yves
Titre : Stat : une urgence en BD! : Code bleu

La vie et le travail dans une unité d'urgence s'avèrent tout sauf monotones. Le nouvel album de Stat Code bleu reprend des situations vécues dans un département d'urgence et les aborde sous un angle humoristique



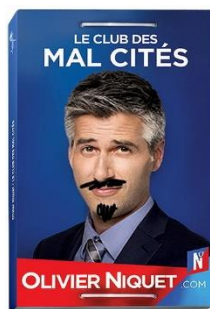
Auteur : Lynch-White, Debbie
Titre : Faut que je te parle

D'aussi loin qu'elle se souvienne, Debbie Lynch-White a écrit à propos de ses espoirs, de ses découvertes, de ses déceptions. C'est ainsi qu'elle a accepté, avec beaucoup d'humilité, de partager ses réflexions. S'adressant directement au lecteur, elle s'exprime sur son corps de Viking, sur l'amitié et l'amour, sur le fait d'être la dernière d'une lignée et sur sa « madamisation ». Elle rend aussi hommage à quelques proches et interpelle Mark Zuckerberg. Elle prend position et nous dit d'entrée de jeu : « On a tous nos opinions. Les miennes valent ce qu'elles valent, mais si elles suscitent des discussions intéressantes autour de la machine à café au bureau le lundi matin, ou si elles aident des gens à n'importe quel niveau, ben ma job sera faite ».



Auteur : Nadeau, Jessie
Titre : Végane, mais pas plate!

Depuis notre arrivée dans le monde public au Québec, nous avons entre autres décidé d'utiliser notre visibilité pour faire avancer le véganisme en le rendant accessible au grand public. Végane, mais pas plate ! s'inscrit dans un désir de prouver à tous que l'alimentation végétarienne peut être à la fois simple et satisfaisante. Dans cette optique, nous offrons plus de 80 recettes délicieuses et faciles à cuisiner. Celles-ci sont idéales pour quiconque désire réduire ou cesser complètement sa consommation de produits d'origine animale, que ce soit pour sa santé, pour l'environnement ou pour les animaux! Un pas à la fois, nous vous montrerons qu'essayer un mode de vie sans cruauté, c'est l'adopter. Et la beauté de tout ça, c'est que le goût n'a pas à être sacrifié!



Auteur : Niquet, Olivier
Titre : Le club des mal cités

La prochaine campagne électorale sera sans doute riche en lapsus, en expressions colorées et en pieds dans la bouche. C'est pourquoi, après le succès du recueil de citations sportives Dans mon livre à moi (10 000 exemplaires vendus !), Olivier Niquet revient avec LE CLUB DES MAL CITÉS, une collection de plus de 400 citations du monde de la politique, l'autre sport national des Québécois! La politique est le lieu de nombreux dérapages linguistiques dont le potentiel comique est indéniable. LE CLUB DES MAL CITÉS s'attaque autant à l'enflure verbale que provoque la joute politique qu'à la langue de bois, toujours dans un mode humoristique, accessible et non partisan. À travers des phrases rigolotes prononcées par les politiciens, Olivier Niquet brosse un portrait des huit dernières années en politique municipale, provinciale et fédérale tout en soulignant certains des travers de la rhétorique partisane. Ce livre ravira les mordus de politique, séduira les amoureux de la langue, et fera rire tout le monde, peu importe leurs allégeances. Présenté dans la mise en page qui a fait le succès de Dans mon livre à moi, LE CLUB DES MAL CITÉS fera le bonheur des convives de votre souper spaghetti ou de n'importe quelle autre activité de financement plus ou moins légale, mais vous consolera aussi dans l'intimité de votre salon, le jour des élections.



Auteur : Ouellette, Francine
Titre : Johanna, un destin ébranlé par le nazisme

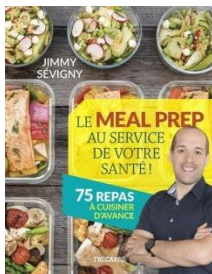
Dans ce récit intimiste, Francine Ouellette raconte l'enfance de sa mère, Johanna, en Allemagne. Elle décrit la montée de la popularité d'Hitler ; les affiches placardées sur les murs, avec leur croix gammée noire sur fond rouge ; les chemises brunes qui brutalisent ou arrêtent Juifs et intellectuels. À dix-neuf ans, Johanna traverse seule l'Atlantique à bord d'un navire pour échapper au spectre de la guerre et débarque à Québec, en souliers dans la neige. L'auteure relate l'intégration de sa mère en terre d'accueil à travers le prisme de ses propres souvenirs d'enfance.



Auteur : Péloquin, Tristan
Titre : Le petit livre vert du cannabis : un guide de survie

Désormais légal au Canada, le cannabis sort de l'ombre pour devenir un produit dont on peut (et doit!) discuter. Le hic est que cette drogue, beaucoup plus complexe que l'alcool, est encore largement méconnue et entourée de mythes et préjugés. Ce petit guide vise à explorer les aspects pratiques, scientifiques et économiques du cannabis. Sans dramatiser ni banaliser, il cherche à donner l'heure juste en fonction des meilleures connaissances actuelles.

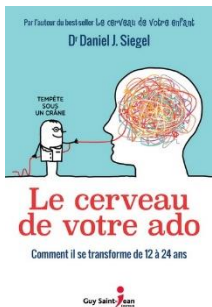
- Comment le cannabis agit-il sur cerveau et sur le corps ?
- Quelles différences y a-t-il entre le fumer en joint, l'inhaler avec un vaporisateur ou le manger dans des biscuits?
- Quels sont les signes dénotant un problème de consommation ?
- Quelle est la différence entre du pot Jean-Guy, du Gorilla Glue #4 et du Sour Tsunami?
- Qui tire les ficelles de l'industrie du cannabis?



Auteur : Sévigny, Jimmy
Titre : Le meal prep au service de votre santé! : 75 repas à cuisiner d'avance

La tendance meal prep est en forte croissance au Québec : on voit de plus en plus circuler sur les réseaux sociaux ces photos de multiples contenants remplis de plats préportionnés, préparés en une seule séance de cuisine. Permettant d'économiser temps et argent, ces repas sont aussi de précieux alliés dans le cadre d'une démarche de perte de poids ou de maintien d'un poids santé. Accompagné de la nutritionniste Stéphanie Ferland et du chef Jean-Philippe Darveau, Jimmy Sévigny propose 75 recettes (déjeuners, dîners et soupers) spécifiquement conçues pour être cuisinées à l'avance. Pour chacune, on offre le choix entre une portion «

gestion de poids » et une portion « énergie », pour ceux qui veulent simplement bien s'alimenter au quotidien.



Auteur : Siegel, Daniel J.
Titre : Le cerveau de votre ado : comment il se transforme de 12 à 24 ans

Un regard positif et innovateur sur l'adolescence, par l'auteur du best-seller québécois Le cerveau de votre enfant! Avec intelligence et finesse, le Dr Daniel Siegel tord le cou à trois mythes bien tenaces:

1. Les hormones sont à la source de tous les changements observés chez les ados.
2. L'adolescence est une simple période d'immaturation que traverse votre enfant. Si on ferme les yeux et serre les dents, elle sera vite derrière nous!
3. À l'adolescence, on passe de la dépendance aux adultes à l'indépendance totale.

L'adolescent n'est pas un individu à problèmes. C'est une personne au potentiel immense! De

12 à 24 ans, les structures cérébrales de l'être humain vont dans tous les sens et vivent une transformation impressionnante; pour cette raison, les émotions sont plus promptes et intenses. Le cortex, qui devrait les calmer est les inhiber, ne vient pas à leur secours, car il n'est pas encore complètement fonctionnel. D'où les « pétages de plomb » si caractéristiques à l'adolescence. Pour traverser ces instants en toute bienveillance, l'auteur encourage les jeunes et leurs parents à faire des exercices de claire conscience (mindsight) et à lire ensemble ce livre éclairant. En résulteront une meilleure compréhension mutuelle (enfin!) une communication calme et ouverte (pour vrai!) et, surtout, la fin des conflits (hourra!).



Titre : On vous voit : comment déjouer les malveillants sur Internet

Ce livre n'est pas un manifeste politique, mais un outil de base pour mieux comprendre un environnement numérique qui reflète trop rarement les intérêts de la collectivité. On y explique les meilleures pratiques pour vendre et acheter en ligne ou pour se prémunir contre les fraudeurs, et que faire concrètement pour garantir la confidentialité de l'information qu'on diffuse (images, textes, données bancaires) quand on sait que certaines entreprises pourraient y avoir accès. En attendant une législation qui protégera réellement les consommateurs, cet ouvrage accompagne les lecteurs dans l'établissement d'une meilleure hygiène numérique dans leur vie de tous les jours.