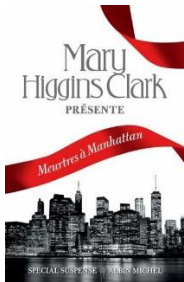
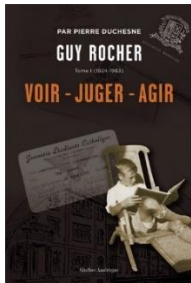


## DOCUMENTAIRES ADULTES



**Titre :** Meurtres à Manhattan

Recueil de nouvelles policières dont l'action se déroule à Manhattan à travers les époques. Publié à l'occasion du 70e anniversaire de ce collectif d'écrivains qui réunit les grands noms de la littérature policière américaine.



**Auteur :** Duchesne, Pierre

**Titre :** Voir, juger, agir, 1924-1963

Orphelin de père dès l'âge de huit ans, le petit Guy Rocher devient fataliste. Il s'imagine que la mort l'arrachera prématurément au monde dans lequel il vit. Veuve à 32 ans, sa mère, sous le choc, est incapable d'élever ses deux jeunes garçons. Elle les confie à des religieuses, le temps de se remettre. Trois ans plus tard, Guy Rocher se retrouve au Collège de l'Assomption. En quête de pères de substitution, il s'attache à certains professeurs et découvre la lutte que mènent les Canadiens français pour préserver leur existence en Amérique. Alors que l'Église exerce une domination écrasante sur toute la société, il s'engage activement dans un mouvement de jeunesse catholique visant à contester, de l'intérieur, la vision sociale de cette institution religieuse. À la fin de son adolescence, il s'interroge : que fera-t-il de sa vie? Georges-Henri Lévesque, de l'Université Laval, lui suggère une réponse : vous voulez comprendre votre société? Il faut être sociologue. Jeune professeur, un appel bouleversera son destin. Paul Gérin-Lajoie, nouveau ministre de l'équipe de Jean Lesage, l'invite à devenir l'architecte d'un monument dédié à la connaissance : créer un ministère de l'Éducation! Mais vivra-t-il assez longtemps pour réaliser tout cela? Après tout, son père est mort à l'âge de 39 ans...



**Auteur :** Fortier, Denis

**Titre :** C'est normal, à votre âge? : arguments musclés pour prendre votre santé en main

« C'est normal, à votre âge » : cette phrase nous est régulièrement servie par le milieu médical, par exemple en présence d'arthrose, de pertes de mémoire ou de douleur. Elle sous-entend que l'avancée en âge est synonyme de dégradation de la santé, comme si notre corps était victime d'obsolescence programmée. Or, selon l'auteur, le corps humain est un exemple parfait de durabilité et de longévité quand on lui offre un environnement propice. Il livre donc un plaidoyer, appuyé par la science, pour une médecine préventive et non discriminatoire.



**Auteur :** La Fontaine, Mélissa de

**Titre :** Tendre vers le zéro déchet

L'auteure Mélissa de La Fontaine a découvert le mouvement Zéro déchet en 2012 au travers l'expérience de la papesse du mouvement, la Franco-américaine Béa Johnson. Dès lors, elle a pris la décision de revoir ses habitudes de consommation et de réduire au maximum son empreinte écologique. Son livre, Tendre vers le zéro déchet, est le fruit de cette démarche amorcée il y a plus de six ans. Il retrace son parcours vers un mode de vie plus respectueux de l'environnement, enraciné dans un contexte québécois et jalonné d'échecs et de succès. L'auteure partage ses réflexions et propose aux lecteurs une nouvelle façon de consommer : refuser ce dont on n'a pas besoin, éviter les emballages et tout ce qui ne peut pas être réutilisé, recyclé ou composté. Elle nous livre ses conseils et ses outils pour nous aider à changer nos habitudes à la maison et à l'extérieur de la maison, petit à petit, en respectant notre rythme et notre contexte de vie.



**Auteur :** Le Gal, Gérald  
**Titre :** Forêt : identifier, cueillir, cuisiner

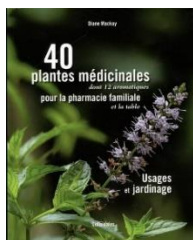
FORÊT est un guide d'identification réinventé qui nous offre, dans un seul et même ouvrage, toutes les clés pour redécouvrir les trésors oubliés de ce formidable garde-manger que constitue notre terroir sauvage. Pratique et poétique, cette bible des plantes comestibles du Québec contient plus de 100 références magnifiquement illustrées et autant d'inspirantes recettes pour apprêter les délices forestiers.



**Auteur :** Lupien, Sonia  
**Titre :** À chacun son stress

Plus de 500 000 Canadiens s'absentent du travail ou de l'école à chaque semaine à cause de désordres liés au stress et de nouveaux sondages rapportent que le stress et l'anxiété augmentent de manière importante chez les enfants et les adolescents. Après le succès de son premier livre « Par amour du stress » vendu à plus de 25 000 exemplaires et traduit en anglais, Sonia Lupien nous revient avec un second livre qui démontre comment le stress des parents peut déborder sur les enfants et quels sont les effets du stress sur le développement du cerveau de l'enfant. En suggérant des moyens simples de diminuer la réponse de stress, l'auteure offre des

outils validés scientifiquement qui permettront aux parents de contrôler leur stress tout en aidant leur enfant à faire de même.



**Auteur :** Mackay, Diane  
**Titre :** 40 plantes médicinales dont 12 aromatiques pour la pharmacie familiale et la table : usages et jardinage

Avec 40 Plantes médicinales pour la pharmacie familiale. Diane Mackay livre le fruit de 30 années de pratique de l'herboristerie traditionnelle dans ses jardins de Saint-Didace, en Lanaudière orientale. Elle y traite de 40 plantes médicinales, faciles à cultiver, à transformer et à utiliser dont 12 sont des plantes aromatiques bien connues comme le basilic, l'origan, le romarin et le thym.

Elle présente les simples en six rubriques: historique, botanique, jardinage, usages, en cuisine et précautions. Avec une plume simple et fluide, Diane Mackay communique merveilleusement le goût de se soigner et de soigner ses proches avec des herbes aux multiples propriétés sous forme d'infusion, d'extraits liquides, d'huiles ou de pommades. Un livre incontournable pour construire une santé naturelle, gage d'une vie saine, libre et gratifiante.



**Auteur :** Northrup, Christiane  
**Titre :** Esquivez les vampires d'énergie : libérez-vous des relations drainant votre énergie et restaurez votre santé et votre pouvoir

Inspirée par les recherches les plus récentes ainsi que par son expérience personnelle et professionnelle, Christiane Northrup explore le phénomène des vampires d'énergie et nous montre comment les identifier, déjouer leurs tactiques et nous rétablir suite à leur désastreux passage dans notre vie. Elle nous aide à comprendre les schémas de comportement propres à ces manipulateurs afin que nous puissions nous libérer de leur emprise et guérir des souffrances qu'ils ont infligées à notre corps, à notre âme et à notre esprit.



**Auteur :** Tétreault, Christian  
**Titre :** Nos enfants sont immortels

À travers deux récits exceptionnels, Christian Tétreault rend hommage à des parents qui ont fait preuve de force, de courage et de résilience à la suite de la perte d'un enfant. Non seulement ils ont survécu à une épreuve terrible, mais, contre toute attente, ils ont retrouvé le désir d'avancer, la joie de goûter, de sentir et de s'émerveiller. Toutes ces belles choses jadis ensevelies sous la tristesse, cachées dans les ténèbres du désespoir ou anesthésiées par la douleur d'une blessure qu'on dit mortelle, ils les ont redécouvertes. Ayant lui-même vécu le décès de sa fille Marie, l'auteur, en racontant l'histoire poignante de Manon, de Richard, d'Andréanne, de Nicole, de

William et de Nathaniel, nous montre que les enfants - tous les enfants - sont immortels. Et que dans de telles souffrances se nichent souvent de précieux enseignements, qui nous permettent de surmonter les épreuves et, surtout, de continuer à vivre.