

DOCUMENTAIRES ADULTES



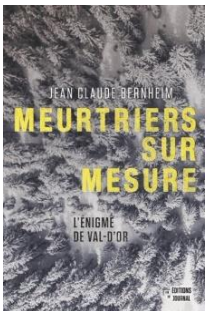
Titre : Flora : un fascinant voyage au cœur du monde végétal

Partez pour un fascinant voyage au cœur du monde végétal! À quoi servent les fleurs? Comment les cactus retiennent-ils l'eau? Pourquoi les feuilles de certains arbres rougissent-elles à l'automne? Comment les plantes se défendent-elles contre les prédateurs? Sont-elles capables de communiquer entre elles? L'incroyable diversité des végétaux inspire une multitude de questions aux réponses parfois surprenantes. Cet ouvrage, appuyé de superbes photos, nous révèle cet univers à la fois énigmatique et saisissant. Des arbres majestueux aux fleurs les plus délicates, laissez-vous éblouir par la beauté et la richesse des plantes.



Titre : Lâchez pas les gars! : d'anciens cancrs témoignent

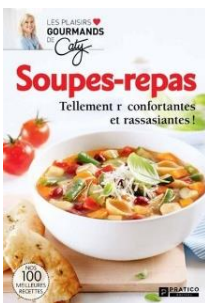
Qu'ont en commun l'ex-joueur de la LNH Steve Bégin, l'auteur, compositeur et interprète Dan Bigras, l'humoriste Mathieu Cyr, les hommes d'affaires Jean-Pierre Léger et Alexandre Taillefer, le comédien Claude Laroche ou le peintre et auteur de renommée internationale, Marc Séguin? Certes, ce sont tous des hommes, mais ils sont tous aussi des décrocheurs scolaires, que ce soit par rébellion, par ennui, pour cause d'hyperactivité, de pression ou d'anxiété sociale... Aujourd'hui, ceux qui étaient alors considérés comme des « cancrs », au désespoir du système scolaire et, parfois de leurs parents, sont devenus des modèles de performance qui excellent dans leur travail parce qu'un jour, ils ont trouvé une passion, un point d'ancrage, un mentor, une motivation qui leur ont permis de se hisser parmi les meilleurs dans leurs domaines respectifs.



Auteur : Bernheim, Jean-Claude

Titre : Meurtriers sur mesure : l'énigme de Val-d'Or

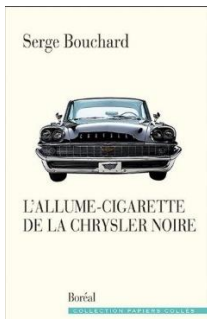
Le 12 mars 1990, à Val d'Or, on découvre le corps de Sandra Gaudet, une jeune fille de 14 ans qui a été sauvagement assassinée. Ce crime odieux bouleverse profondément la population et entraîne deux jeunes résidents de Senneterre, Billy Taillefer et Hugues Duguay, à être arrêtés sans mandat et injustement condamnés à la prison à perpétuité. Or, l'enquête policière et le procès ayant mené à cette sentence sont entachés de nombreuses irrégularités, de tentatives flagrantes de manipulation auprès de plusieurs témoins et d'informations cachées par les enquêteurs, données qui auraient permis de disculper les accusés. Cette affaire connaîtra son dénouement en 2006 avec l'acquiescement de l'un et la libération de l'autre. Dans ce récit policier et judiciaire, les faits sont exposés tels qu'ils se sont déroulés pendant seize ans. L'auteur a reconstitué le fil des événements à partir des notes manuscrites quotidiennes des policiers, des centaines de documents liés à l'enquête et de la preuve qui a été remise à la défense lors des procès et des appels. Rien dans ce livre n'a été inventé ou imaginé. Tout, absolument tout, est authentique. Ce récit captivant nous fait revivre l'interaction entre les différents acteurs de ce drame : les témoins, les policiers, les avocats, les juges, les accusés et leur famille. Il nous entraîne dans une spirale d'événements aussi captivants qu'inquiétants. Car qui sait, peut-être serez-vous, vous aussi, un jour, un meurtrier sur mesure ?



Auteur : Bérubé, Caty

Titre : Soupes-repas : tellement réconfortantes et rassasiantes !

En quête d'un mets réconfortant ? Pensez aux soupes : elles sont bonnes pour le moral et débordantes de saveurs bienfaitantes, sans oublier que les possibilités de recettes sont presque illimitées! Il s'agit en prime d'un repas pratique, puisqu'on peut en préparer à l'avance et en faire provision pour les lunchs ou les soupers pressés. Question de profiter des avantages et des aspects nourrissants de la soupe, notre équipe a rassemblé plus de 70 idées de soupes-repas succulentes. Au menu : soupes classiques, versions pimpées, soupes asiatiques, soupes végé, soupes à la mijoteuse... Le mot d'ordre au moment de faire nos choix? Trouver des recettes suffisamment protéinées pour composer un repas complet et soutenant, le tout décliné dans des accords de saveurs des plus satisfaisants ! Allez-y, plongez votre cuillère dans ces petits baumes de réconfort !



Auteur : Bouchard, Serge
Titre : L'allume-cigarette de la Chrysler noire

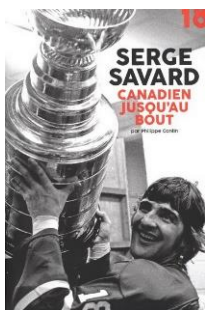
Soixante-quatre textes brefs de l'inimitable Serge Bouchard, d'abord écrits pour être lus au micro de son émission C'est fou... (Ici Radio-Canada Première). La suite de C'était au temps des mammoth laineux et des Yeux tristes de mon camion. Un regard singulier sur le monde contemporain où la marginalisation des peuples autochtones côtoie la nostalgie de l'enfance et les mystères de l'écriture. Une prose où s'entendent les inflexions d'une voix unique, absolument singulière, qui nous parle de près, de tout près, comme à des proches.



Auteur : Boudreau, Benoit
Titre : Nos 125 meilleurs soupers ultra-faciles!

Parce que bien manger devrait être notre priorité numéro un, même lors des soirs de semaine pressés ou des weekends bien occupés, les recettes faciles et rapides à réaliser sont de précieuses alliées pour se simplifier la vie dans la cuisine. Ce livre de la collection 5 ingrédients - 15 minutes propose les 125 meilleures recettes ultra simples qui se préparent en 15 minutes ou moins, à partir de 5 ingrédients de base. Le guide idéal pour vous accompagner quotidiennement dans la préparation de menus sains et délicieux qui plairont à toute la famille!

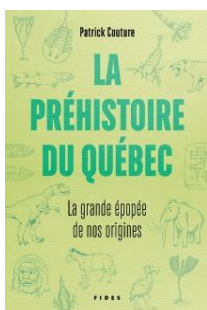
Des brochettes de poulet aux burgers en passant par les fruits de mer et les plats 100 % végé, vous retrouverez dans ce livre une panoplie de recettes qui vous permettront d'économiser temps et argent, sans compromis sur la saveur et la variété. Pas besoin d'être chef pour se régaler ! Bon appétit !



Auteur : Cantin, Philippe
Titre : Serge Savard : Canadien jusqu'au bout

La biographie autorisée de l'ancien joueur de hockey, capitaine et directeur du Canadien de Montréal. Depuis ses premiers matchs disputés sur une patinoire de fortune à Landrienne, en Abitibi, où il a passé son enfance, Serge Savard a été animé par une seule passion : celle du hockey. Dans ce récit biographique, l'athlète et homme d'affaires qui a évolué au sein de l'organisation du Canadien de Montréal pendant 33 ans nous entraîne dans les coulisses d'une carrière plus grande que nature. Sous la plume habile du journaliste Philippe Cantin, il revient sur les moments forts, les hauts comme les bas, qui l'ont façonné comme joueur – de ses années d'apprentissage en tant que recrue jusqu'à sa retraite du Canadien – et, plus tard,

comme directeur général du club. Cet ouvrage captivant et abondamment documenté dresse le portrait de la riche histoire du hockey au Québec à travers la vie d'un homme qui en a été l'un des témoins les plus privilégiés.



Auteur : Couture, Patrick
Titre : La préhistoire du Québec : la grande épopée de nos origines

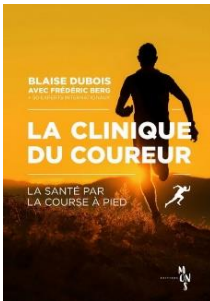
Ce magnifique coin de planète que nous appelons aujourd'hui le Québec, et qui a vu naître notre peuple, n'a pas commencé à exister au XVIe siècle avec l'arrivée de Jacques Cartier, loin de là! Il s'agit d'un territoire vieux de plusieurs milliards d'années qui a été le théâtre de cataclysmes extraordinaires, où ont évolué et parfois disparu d'innombrables espèces animales et dont les montagnes, les rivières, les cratères et les reliefs racontent une épopée qui dépasse l'entendement! Les colons français qui vinrent s'établir ici ne surgissaient pas du néant eux non plus. La civilisation dont ils étaient issus s'était épanouie pendant de nombreux siècles sur le sol de ce que nous appelons aujourd'hui la France, façonnée par les contributions de plusieurs

peuples tels que les Gaulois, les Romains et les Francs. Et parmi leurs aïeux, ces tribus ancestrales qui élevèrent des mégalithes à travers l'Europe ou celles qui, les premières, pénétrèrent ce continent pour se retrouver face à face avec une espèce humaine maintenant éteinte: les Néandertaliens. Voilà le stupéfiant récit que raconte ce livre. Découvrir les lointaines origines du Québec et des Québécois, c'est ultimement apprendre à mieux se connaître soi-même!



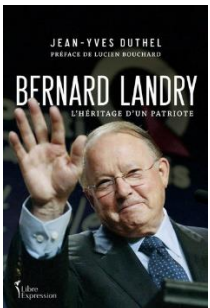
Auteur : Daignault-Leclerc, Léonie
Titre : Pour une garde-robe responsable

Sensibiliser les gens aux enjeux éthiques et écologiques entourant l'industrie de la mode, voilà le défi que s'est lancé Léonie Daignault-Leclerc. Pour nous aider à faire de meilleurs choix, elle nous apprend à :- repérer les certifications permettant de s'assurer que nos vêtements ont été fabriqués dans un environnement respectueux des travailleurs; - identifier les fibres et les matériaux à privilégier pour une mode écologique et éthique envers les animaux;- déceler les indices de qualité d'un vêtement, gage de durabilité et;- maximiser l'utilisation de nos vêtements grâce à des achats réfléchis. Elle nous livre également ses trucs et ses conseils pour prendre soin de nos vêtements de façon écologique et responsable. Un livre indispensable pour changer nos habitudes de consommation et opter pour une mode écologique, éthique et durable.



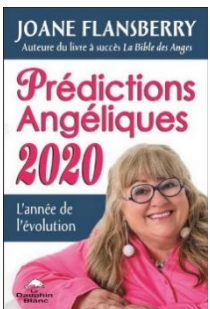
Auteur : Dubois, Blaise
Titre : La clinique du coureur : la santé par la course à pied

Il arrive enfin. Le livre référence de Blaise Dubois, le grand expert mondial de la santé en course à pied. En 10 ans, ce physiothérapeute et sa Clinique Du Coureur sont devenus incontournables, formant chaque année des milliers de kinés, notamment en France, révolutionnant leur manière d'anticiper et soigner les blessures des coureurs. La méthode Blaise Dubois, c'est une lecture implacable de la science qui bouleverse les idées reçues et déconstruit de nombreuses fausses vérités. Manuel érudit, mais accessible et pédagogique, La Clinique du Coureur est un livre pour courir autrement, un manuel pour apprendre à mieux courir.



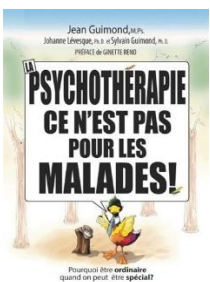
Auteur : Duthel, Jean-Yves
Titre : Bernard Landry : l'héritage d'un patriote

Bernard Landry aura marqué le Québec pendant plus de cinquante ans. Il adhère au Parti québécois dès sa fondation et n'abandonnera jamais sa famille politique. Le 2 mars 2001, il devient le 28e premier ministre du Québec. Il laissera en héritage à ses concitoyens une économie moderne adaptée au XXIe siècle, des programmes sociaux novateurs et un traité devenu exemplaire dans le domaine de la reconnaissance des Premières Nations, la Paix des braves. Il quitte la direction du Parti québécois en 2005 pour reprendre ce qu'il considérait comme la plus noble des fonctions, l'enseignement. Il est décédé le 6 novembre 2018 à l'âge de 81 ans.



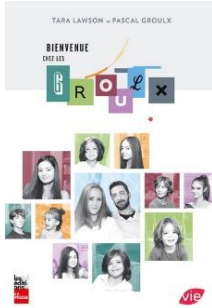
Auteur : Flansberry, Joane
Titre : Prédictions angéliques 2020 : l'année de l'évolution

Joane Flansberry, médium, n'a plus besoin de présentation. Ses communications avec le monde angélique lui ont acquis un vaste public. En plus des autres ouvrages qu'elle publie, elle offre à ses lecteurs depuis 7 ans les prédictions annuelles selon les Anges. Dans la présente édition, le lecteur découvrira les prédictions qui le concernent pour l'année 2020, selon le groupe d'Anges et l'ange particulier qui lui sont assignés. Un tableau au début de l'ouvrage permet d'identifier facilement ces entités. Livre de prévisions annuelles unique et original, Prédictions Angéliques 2020 s'attarde sur tous les aspects de la vie : les finances, la chance, les relations, le travail et la santé. Il donne de plus une vision globale de l'année tout en fournissant beaucoup de détails et de conseils. Véritable bible de l'aide angélique pour la nouvelle année, Prédictions Angéliques a renouvelé le concept des ouvrages traditionnels et de prévisions annuelles et offre au lecteur des informations utiles pour bien réussir son année 2020.



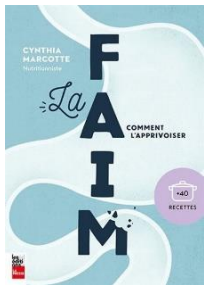
Auteur : Guimond, Jean
Titre : La psychothérapie, ce n'est pas pour les malades!

Dans La psychothérapie, ce n'est pas pour les malades! vous trouverez d'importantes réflexions sur notre mode de vie actuel, sur l'émergence des difficultés psychologiques ainsi que sur la surconsommation d'antidépresseurs. Finalement, est-il toujours pertinent de maintenir la dichotomie entre la santé mentale et la santé physique ? Ce livre s'adresse à toute personne qui s'intéresse au domaine de la psychologie ou qui se retrouve envahie par des symptômes d'anxiété ou de dépression. Certains psychothérapeutes y puiseront peut-être des idées qui les aideront dans leur travail.



Auteur : Lawson, Tara
Titre : Bienvenue chez les Groulx

Tara Lawson et Pascal Groulx, deux trentenaires allumés et équilibrés, n'appartiennent à aucune secte ou aucun groupe religieux fondamentaliste. Ils sont pourtant les parents de dix enfants, tous nés de leur union. L'histoire peu commune de la famille Groulx suscite la curiosité au point où elle a fait l'objet d'un documentaire, puis d'une télé-réalité, à Canal Vie. De la rentrée scolaire aux vacances d'été, des caméras se sont installées dans la maison de cette famille atypique et très soudée, à Saint-Lazare. Des dizaines de milliers de téléspectateurs ont suivi leur quotidien. Dans ce livre, ils racontent leur histoire. Comment Pascal et Tara se sont-ils rencontrés? Pourquoi ont-ils voulu avoir tant d'enfants? Quels sont les problèmes d'organisation auxquels ils doivent faire face quotidiennement? Comment cette famille parvient-elle à boucler son budget et à nourrir toutes ces bouches alors que seul le père, Pascal, travaille? Comment Pascal et Tara parviennent-ils à demeurer un couple malgré le rythme effréné de leur existence? Le couple répond à toutes ces questions, sans pour autant accoucher d'un guide pratique pour familles nombreuses. Il s'attarde aussi sur les valeurs qui les unissent : l'authenticité, l'amour, la communication, le respect et la transmission des traditions familiales.



Auteur : Marcotte, Cynthia
Titre : La faim : comment l'appivoiser

Cynthia Marcotte est nutritionniste. Dans son tout premier livre, elle invite le lecteur à réfléchir sur sa relation avec la faim. Quelle est la différence entre la faim, l'appétit, la satiété et le rassasiement? Pourquoi a-t-on faim? Quel est le rôle de la génétique, des hormones et de notre environnement sur notre façon de nous alimenter? Qu'est-ce qu'une rage alimentaire? Grâce à son approche déculpabilisante, elle nous permet de mieux comprendre les facteurs qui ont un impact sur notre faim et, au besoin, de modifier peu à peu les comportements alimentaires que nous souhaitons améliorer. Elle nous propose aussi une cinquantaine de recettes santé à la fois nutritives et faciles à préparer qui plairont à tous les membres de la famille.



Auteur : Midal, Fabrice
Titre : Reprenez votre vie en main : l'art de régler ses problèmes

Vous êtes tanné de vous faire marcher sur les pieds? Les petits et les grands problèmes vous pourrissent la vie au travail, en famille, dans votre couple ou entre amis? Le nouvel ouvrage de Fabrice Midal vous explique comment faire face aux difficultés du quotidien. Il propose une éthique libérée de règles écrasantes et puise dans les sources de la sagesse et de la philosophie pour nous transmettre des conseils judicieux. Au final, il signe un ouvrage regorgeant de solutions simples et efficaces dans lesquelles chacun trouvera les réponses qui correspondent à sa situation. Comment surmonter ses peurs? Comment s'assumer sans se mentir? Quelles sont les solutions pour renverser les situations que l'on subit? Pourquoi nos habitudes nous paralysent? Comment cesser d'être une victime pour prendre enfin sa vie en main? Comment développer une intelligence de la situation? Si ce livre ne vous évitera pas les problèmes, il vous apprendra à les affronter!



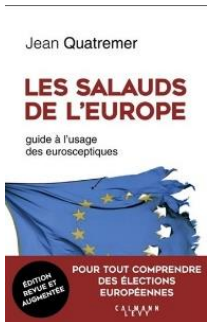
Auteur : O'Gleman, Geneviève
Titre : Soupers rapides

La nutritionniste Geneviève O'Gleman vous propose une fois de plus une méthode simple et efficace pour aborder la préparation des repas avec confiance et créativité. Enfin, vous aurez tout ce qu'il vous faut en main pour renouveler vos soupers, sans que cuisiner devienne une corvée. Grâce à un large éventail d'idées, dont plusieurs solutions de dernière minute pour vous dépanner lorsque vous n'avez rien planifié, vous pourrez profiter de bons moments gourmands avec les gens que vous aimez, et ce, malgré le tourbillon de votre quotidien!



Auteur : Parent, Stéphan
Titre : Sur les traces de Cédrika Provencher

À l'été 2007, un drame survient secouant tout le Québec : une fillette de neuf ans de la région de Trois-Rivières est portée disparue. L'inquiétante nouvelle de la disparition de Cédrika Provencher fait les manchettes et alimente les médias des années durant, d'autant plus que le mystère entourant l'événement reste entier. Alors que le temps avance et que l'enquête piétine, Stéphan Parent, scénariste s'intéressant particulièrement aux cas d'enlèvements d'enfants, planche sur un nouveau projet. Le documentaire qu'il prépare se veut un outil pour prendre le relais là où les forces de l'ordre ont failli, et projeter sur grand écran des renseignements et indices susceptibles d'aider à retrouver la petite. Alors qu'il est contraint d'interrompre la réalisation de son long-métrage, Stéphan Parent ne peut se résoudre à garder sous silence les informations inédites qu'il a colligées au fil de ses démarches. Ce témoignage lève le voile sur ce qui n'a jamais été révélé au grand public.



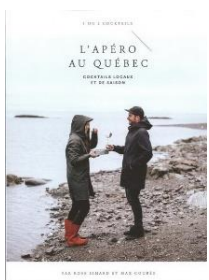
Auteur : Quatremer, Jean
Titre : Les salauds de l'Europe : guide à l'usage des eurosceptiques

Face aux dérives de l'Union européenne et de ses dirigeants en lien avec la haute finance, le journaliste rappelle cependant les effets bénéfiques de la construction européenne et démêle le vrai du faux parmi les arguments de ses détracteurs.



Auteur : Richard, Michèle
Titre : Moi... Michèle

Cette vie-carrière est mon destin. Il ne peut en être autrement! Comment sinon expliquer cette passion dévorante, cette énergie qui me pousse à remonter encore sur scène pour une autre tournée, cette conviction tranquille et sereine qui m'habite chaque soir parce que je me sens à ma place? On m'a envoyée ici-bas pour rendre les gens heureux, j'en suis convaincue. Je connais toutes les recettes, toutes les astuces pour remplir cette mission, mais aussi tous les sacrifices qu'il faut faire. Et je suis toujours debout, nourrie par cette envie d'aimer et de me donner, avec humilité. En un mot, ce livre, c'est la célébration de cette vie incroyable qu'a été la mienne. C'est moi... Michèle.



Auteur : Simard, Rose
Titre : L'apéro au Québec : cocktails locaux et de saison

Que ce soit sur une terrasse l'été ou après une journée de ski l'hiver, les Québécois sont de fervents adeptes de l'apéro. Partout dans la province, le marché des spiritueux est en pleine effervescence et allie le plaisir de concocter des cocktails au souci de consommer des produits d'ici. Dans cet ouvrage, Max Coubès et Rose Simard nous proposent des cocktails où les alcools locaux sont à l'honneur et nous convient à une tournée du Québec à la rencontre des artisans qui donnent sa saveur à l'heure de l'apéro.