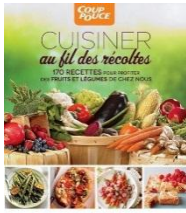




DOCUMENTAIRES ADULTES



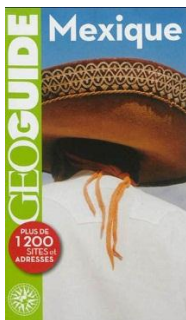
Titre: Cuisiner au fil des récoltes : 170 recettes pour profiter des fruits et légumes de chez nous
Éditeur: Montréal : Éditions Transcontinental, 2013

Colorés, frais et savoureux, les fruits et légumes du Québec allient les bienfaits de l'alimentation locale à des vertus santé irremplaçables. Comment tirer profit de leur abondance en saison ? Grâce à ce livre, découvrez 170 recettes vitaminées, végétariennes ou non. Servez des canapés inventifs. Variez les soupes et les salades. Renouvelez vos idées d'accompagnements. Cuisinez des pizzas et des quiches originales. Réinventez vos plats de pâtes ou de riz. Ajoutez saveurs et couleurs aux viandes et aux poissons. Mettez les petits fruits en vedette dans une panoplie de desserts décadents. Et, bien sûr, faites des réserves pour le reste de l'année !



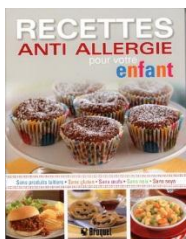
Titre: Iögo : la nouvelle façon de dire yogourt : [plus de 40 recettes à aimer]
Éditeur: [Longueuil : Aliments Ultima, 2012]

40 recettes concoctées avec du yogourt iögo. En vous procurant ce livre, vous soutenez l'engagement social de iögo puisqu'une partie de la vente de ce livre sera versée aux cuisines collectives d'Hochelaga-Maisonneuve et de la Montérégie.



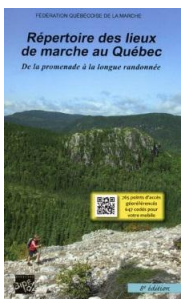
Titre: Mexique
Éditeur: Paris : Guides Gallimard : Gallimard loisirs, 2013

Ce guide présente les principales villes et le patrimoine du Mexique, met en lumière les particularités du pays, donne des renseignements pratiques et fournit une sélection d'adresses pour se restaurer, dormir, sortir ou boire un verre, en fonction de son budget.



Titre: Recettes anti allergie pour votre enfant : [sans produits laitiers, sans gluten, sans œufs, sans noix, sans soya]
Éditeur: Saint-Constant : Broquet, c2013

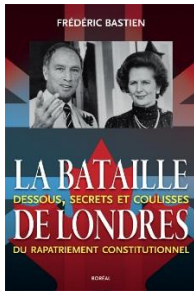
Si votre enfant fait partie des millions de personnes souffrant d'allergies, voici le livre capable de vous redonner le plaisir de faire la cuisine. Vous y trouverez plus de 75 recettes pour des petits-déjeuners délicieux, des boîtes à lunch amusantes, des repas en famille, des collations sans danger, des gâteaux de fête et plus. Grâce aux grands favoris comme les filets de poulet extra croustillants ou la crème glacée au chocolat intense, même les enfants les plus difficiles seront comblés!



Titre: Répertoire des lieux de marche au Québec : de la promenade à la longue randonnée
Éditeur: [Montréal] : Bipède, c2013

Le Répertoire des lieux de marche au Québec est le guide le plus fiable et complet en matière de sentiers pédestres. Cette nouvelle édition comprend 762 lieux de marche. Une nouveauté s'ajoute à cette nouvelle édition : Les codes QR pour les téléphones intelligents. Le parfait compagnon des adeptes de la marche et de la randonnée pédestre!

Vous y trouverez :



Auteur: Bastien, Frédéric

Titre: La bataille de Londres : dessous, secrets et coulisses du rapatriement constitutionnel

Éditeur: Montréal : Boréal, 2013

Au lendemain du référendum de 1980, Pierre Elliott Trudeau reprend son vieux rêve de rapatrier la Constitution. Il demandera donc au parlement britannique d'adopter une loi qui fera enfin du Canada un pays pleinement indépendant. Les provinces, le Québec au premier chef, qui voient leurs prérogatives menacées et veulent stopper l'initiative du fédéral, multiplient ambassades et délégations à Londres, tentant de séduire les députés et lords anglais à coups de grands vins et de plats fins. Affluent également dans la capitale anglaise les Indiens, qui se sentent trahis par la couronne britannique, et les stratèges fédéraux, bien déterminés à voir triompher leur cause. S'en mêlent le Labour anglais, qui rêve de faire tomber Thatcher, les députés conservateurs d'arrière-ban qui défient la Dame de fer, au plus bas de sa popularité juste avant la guerre des Malouines, et tout ce qui grouille, scribouille, grenouille au Canada et en Angleterre, pendant que les tribunaux, des deux côtés de l'Atlantique, s'apprêtent à entendre différentes causes touchant ce coup de force constitutionnel.

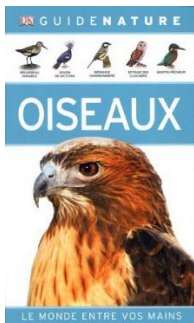


Auteur: Béliveau, Jean

Titre: L'homme qui marche

Éditeur: Montréal : Flammarion Québec, 2013

Après la faillite de son entreprise d'enseignes lumineuses, Jean Béliveau est parti sur un coup de tête le jour de ses quarante-cinq ans, le 18 août 2000, de Montréal. Il est rentré chez lui le 16 octobre 2011 après avoir parcouru 75 543 km à travers 64 pays. Il a réussi sans préparation à effectuer la plus longue marche ininterrompue autour du monde et celle-ci a été reconnue par l'Unesco dans le cadre de la décennie internationale dédiée à la paix pour les enfants. Durant ces onze années, le marcheur porte turban et grande barbe au Soudan, mange des insectes en Afrique, du chien en Corée et du serpent en Chine. Il dort sous les ponts, dans des foyers pour sans-abri, voire dans des prisons, mais la plupart du temps chez des gens séduits par son aventure. Ce livre dévoile la belle histoire d'un homme qui a transformé sa vie en une véritable odyssee. Ses nombreux fans ont pu le suivre sur le site Internet que sa compagne Luce a animé pour le soutenir et pourront simultanément le découvrir sur le marché européen. D'autres traductions internationales sont aussi sur la table. Son périple a fait l'objet d'un documentaire, Des ailes aux talons. Depuis son retour, Jean Béliveau donne des conférences et rencontre les jeunes dans les écoles. Il est aussi ambassadeur de Trotibus, un projet de la Société canadienne du cancer.



Auteur: Burnie, David

Titre: Oiseaux

Éditeur: Saint-Constant : Broquet, 2013

Découvrir et explorer dans tous leurs détails plus de 700 espèces d'oiseaux du monde entier

-De magnifiques pleines pages consacrées aux espèces d'oiseaux les plus spectaculaires.

-Des gros plans sur les espèces similaires.

-Plus de 900 illustrations.

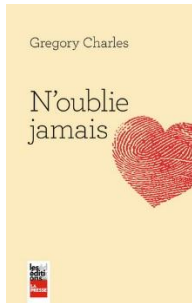


Auteur: Chanonat, Michelle

Titre: Ginette Reno : biographie

Éditeur: Québec : Éditions des Intouchables, c2013

Ginette Reno est l'une des plus grandes chanteuses de toute l'histoire du Québec. C'est aussi la personnalité dont on a le plus parlé au cours des cinquante dernières années. Ses deux mille chansons, ses trente-huit albums et ses rôles au cinéma et à la télévision ont fait d'elle une véritable icône. Le légendaire Johnny Carson l'a invitée sur son plateau en Californie et Michel Drucker a fait de même à Paris. Elle aurait pu faire carrière aux États-Unis ou en France, mais c'est ici qu'elle a brillé de tous ses feux. Ginette Reno est l'artiste qui incarne le plus le Québec et on peut ainsi dire qu'elle fait partie de la famille. Elle a marqué notre époque grâce à des prestations inoubliables, comme son interprétation de la chanson de Jean-Pierre Ferland, Un peu plus haut, un peu plus loin, sur le mont Royal, à Montréal, en 1975 et avec Céline Dion sur les plaines d'Abraham, à Québec, en 2008. Cette biographie relate le parcours d'une grande diva, de ses débuts dans les cabarets de Montréal, en passant par son spectacle au Centre Bell en 2003, jusqu'à aujourd'hui.



Auteur: Charles, Gregory
Titre: N'oublie jamais
Éditeur: Montréal : Éditions La presse, 2013

Dans ce récit intimiste, l'auteur raconte à sa jeune fille Julia dix événements charnières de son enfance qui ont été autant d'occasions pour sa mère de lui transmettre des perles de sagesse, des leçons de vie qui le guident encore aujourd'hui. Une incursion dans la jeunesse de l'artiste qui nous permet de comprendre ce qui est à l'origine de son énergie débordante, de sa créativité, de sa passion et son amour de la vie. Un hommage à la femme d'exception qui lui a inculqué le goût de la musique, de l'effort et du dépassement et une promesse à sa fille d'être là pour jouer à son tour le rôle de guide auprès d'elle. Les textes sont accompagnés de clin d'œil musicaux, Gregory offrant à Julia l'occasion de connaître des chansons que sa grand-mère aurait aimé lui faire écouter pour appuyer ses enseignements. Ce sont autant de pauses de lecture permettant aux lecteurs de découvrir ou redécouvrir les classiques de la chanson. « Ma mère souffrant d'Alzheimer, j'ai ressenti l'urgence d'écrire ce livre, de transmettre à Julia le trésor de sagesse que sa grand-mère m'a offert. Un portrait de ma mère. Un récit de ma jeunesse. Une cassette indestructible pour que ma fille n'oublie jamais. » Gregory Charles. Une incursion intime dans l'univers d'un artiste québécois connu et aimé. Une histoire de détermination, de discipline et d'inspiration pour apprendre à se surpasser. Des découvertes musicales d'ici et d'ailleurs.



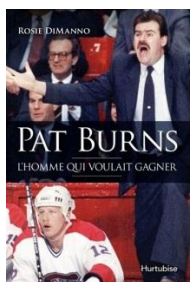
Auteur: Chevallier, Andrew
Titre: Plantes médicinales
Éditeur: Paris : Gründ, c2013

Les informations nécessaires pour trouver un traitement efficace pour une multitude d'affections quotidiennes : problèmes de santé courants, remèdes, posologie, préparations, propriétés thérapeutiques de plus de 140 plantes.



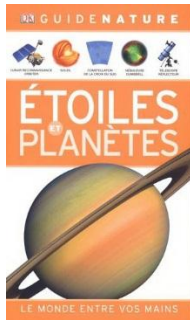
Auteur: Cohen, Cecilia
Titre: Initiation au travail sur verre : techniques traditionnelles et contemporaines de travail du verre
Éditeur: Saint-Constant : Broquet, c2013

Initiation du travail sur verre traite avec conviction de trois types populaires d'artisanats du verre - le vitrail, la fusion du verre et le travail au chalumeau - et met l'apprentissage de nouvelles techniques et la fabrication d'œuvres en verre à la portée de tous. Avec les bons outils, les techniques classiques et plusieurs «projets d'apprentissage», vous fabriquerez bientôt de belles pièces en verre à domicile. Que vous soyez débutant dans l'art du verre, voulez aménager votre premier atelier et apprendre les rudiments, ou que vous soyez un artisan d'expérience cherchant à élargir son répertoire et à stimuler sa créativité avec des projets plus avancés, Initiation au travail sur verre s'adresse à vous. Cecilia Cohen, artiste et artisane, vous guide dans la planification de votre aire de travail, la sélection des outils et des matériaux, la maîtrise des techniques de base du travail du verre, puis dans l'application de votre nouveau savoir-faire à des pièces originales. En outre, Initiation au travail sur verre encourage la bonne organisation, la conception originale et inspirée et les pratiques écologiques, garantissant qu'il restera une ressource précieuse pour tout artisan verrier.



Auteur: DiManno, Rosie
Titre: Pat Burns : l'homme qui voulait gagner
Éditeur: Montréal : Hurtubise HMH, 2013

Pat Burns a été l'un des plus grands entraîneurs de la LNH. Il a dirigé tour à tour les Canadiens de Montréal, les Maple Leafs de Toronto, les Bruins de Boston et les Devils du New Jersey, multipliant dans chaque ville des succès fracassants et y laissant des souvenirs inoubliables. Son extraordinaire carrière a connu son apogée en 2003, avec les Devils, lors de conquête de la coupe Stanley. Le cancer l'a emporté en 2010, à l'âge de 58 ans, après une lutte exemplaire et inspirante.



Auteur: Dinwiddie, Robert
Titre: Étoiles et planètes
Éditeur: Saint-Constant : Broquet, 2013

Découvrir et explorer dans tous leurs détails des centaines de phénomènes astronomiques et atmosphériques.
 -De magnifiques pleines pages consacrées aux plus fascinants objets célestes, des comètes aux galaxies.
 -Des gros plans sur l'observation des planètes mois pas mois.
 -Plus de 900 illustrations.



Auteur: Feller, Thomas
Titre: Mes recettes au Nutella
Éditeur: Paris : First, 2013

50 recettes gourmandes utilisant la célèbre pâte à tartiner.



Auteur: Fortier, Serge
Titre: Pelouses, jardins et aménagement : huit principes naturels pour cultiver sans effort
Éditeur: St-Sauveur-des-Monts : Du Sommet, c2013

Si vous devez encore acheter du compost, des engrais, des pesticides, de la terre noire ou tout autre produit pour faire pousser vos végétaux et entretenir votre jardin, ce petit guide va sûrement vous intéresser ! Dans la nature, les plantes, les arbustes et les arbres germent, grandissent, fleurissent, donnent des fruits ou nous procurent le bois dont nous avons besoin, et ce, sans qu'on ait quoi que ce soit à ajouter. Pourquoi n'en serait-il pas ainsi pour nos parterres et nos aménagements? Les principes que vous découvrirez dans ce petit guide vous permettront d'entretenir vos jardins de façon simple et naturelle, sans avoir à utiliser de produits toxiques pour l'environnement, tout en économisant beaucoup de temps et d'argent.



Auteur: Garon, Jean,
Titre: Pour tout vous dire
Éditeur: Montréal : VLB, 2013

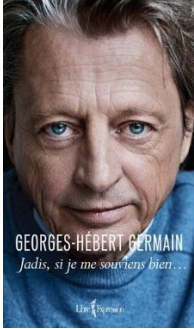
La " politique autrement " est-elle encore possible? Jean Garon en est convaincu, lui qui a toujours mis les idées avant la ligne de parti, le militantisme avant la quête du pouvoir personnel et les citoyens ordinaires avant l'élite. Cet homme politique hors du commun a été des premières luttes pour l'indépendance du Québec. Acteur central du Rassemblement pour l'indépendance nationale, il a cofondé le Regroupement national avant de devenir le compagnon d'armes de René Lévesque dans le Mouvement souveraineté-association, puis au Parti québécois. Cette relation d'estime et de loyauté réciproque ne s'est jamais éteinte. Infatigable travailleur, celui qui reste sans doute le ministre de l'Agriculture le plus emblématique du Québec contemporain a révolutionné le monde agro-alimentaire en donnant aux Québécois le goût - et les moyens - de se nourrir eux-mêmes. Un accomplissement d'autant plus impressionnant que rien n'avait préparé cet économiste de formation à administrer ce portefeuille qu'il a finalement conservé neuf ans, un record. Jean Garon n'a rien perdu de son franc-parler légendaire. Aujourd'hui, il est plus que jamais du côté de tous ceux qui n'en peuvent plus de la corruption et veulent revitaliser notre société. Pas étonnant qu'il se réjouisse de voir les jeunes «brasser la cage» : à l'Éducation sous Jacques Parizeau, il avait toujours refusé d'envisager une hausse des droits de scolarité, préférant plutôt chercher l'argent qui dormait dans les rouages du système. Durant toute sa carrière de ministre, de député et, plus tard, de maire de Lévis, sa démarche de consultation, de réflexion méthodique et d'action résolue a fait ses preuves. S'il a décidé de se raconter, c'est dans l'espoir d'aider à retrouver le chemin de cette autre politique fondée sur la primauté du bien public, la morale civique et l'édification d'un projet collectif authentiquement québécois.



Auteur: Gassenheimer, Linda
Titre: Portion parfaite : comment manger vos mets préférés tout en perdant du poids
Éditeur: Saint-Constant, Québec : Broquet, c2013

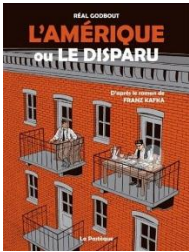
Les experts sont d'accord: si vous voulez perdre du poids et ne pas le reprendre, oubliez les régimes à la mode. Il suffit de choisir les bonnes portions et les bons aliments. Portion parfaite vous offre une recette simple pour le succès des photos grandeur réelles vous montrent comment manger intelligemment à chaque repas.

- Un plan de sept jours pour une nourriture équilibrée
- Choisir la bonne portion pour perdre du poids définitivement
- Des photos grandeur réelle montrent à quel point les portions sont trompeuses



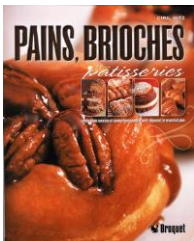
Auteur: Germain, Georges-Hébert
Titre: Jadis, si je me souviens bien
Éditeur: Montréal : Libre expression, 2013

Quand je suis en ville, j'essaie d'aller au gym deux ou trois fois par semaine, histoire de me tenir en forme. Pendant quelques années, j'ai fréquenté un petit studio qui se trouvait au dernier étage du building où logeait le cinéma Monkland, à l'époque pas si lointaine où il y avait des cinémas dans toutes les petites villes du Québec et dans tous les quartiers de Montréal. Ça me mettait chaque fois de bonne humeur pendant vingt-quatre heures au moins, m'aidait à bien dormir et me faisait momentanément oublier que j'allais mourir avant longtemps. À travers ce récit se raconte l'histoire d'un homme, l'auteur, le narrateur, le deuxième de sa famille, qui, s'appêtant à franchir le seuil de la prime vieillesse, se voit rappeler son passé qu'il compare spontanément à son présent. Il est amené à revisiter sa tendre enfance pour constater, à la fois amusé et inquiet, à quel point le monde, les choses et lui-même ont changé. Parfois pour le meilleur, parfois pour le pire. Ce livre est également un témoignage sur la famille et sur la fraternité, éléments fondateurs de nos sociétés, aujourd'hui en voie de disparition. Un livre sur l'enfance aussi, rédigé à partir des souvenirs communs qu'évoquent ensemble les membres d'une famille de quatorze enfants, souvenirs fatalement déformés par le temps et sans cesse confrontés aux réalités actuelles. Ces récits croisés d'événements perçus très différemment par les plus âgés et les plus jeunes forment une fresque s'étendant sur plus de soixante ans, dans laquelle on peut suivre, parfois de loin, parfois au premier plan, les grandes transformations de la société dans laquelle nous avons vécu. Transformations des mœurs, des peurs, des croyances et des sentiments, de la foi, des attitudes et des habitudes, de la notion de fraternité, de l'étranger, de la famille, de l'amour.



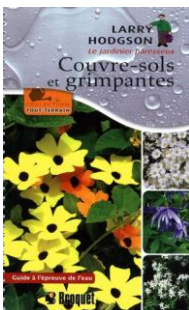
Auteur: Godbout, Réal
Titre: Amérique ou le disparu
Éditeur: Montréal : Éditions de la Pastèque, 2013

Dans cette adaptation, l'auteur a cherché à rester aussi fidèle que possible au roman, en respectant généralement le récit, les personnages et l'esprit de l'auteur. Il ne s'agit pas d'une œuvre sombre et sinistre, mais d'un récit vivant et imagé, avec une touche d'humour absurde. Réal Godbout a mis plus de sept ans de travail pour parvenir à adapter «son» Kafka.



Auteur: Hitz, Cyril
Titre: Pains, brioches et pâtisseries : confections sucrées et savoureuses pour le petit-déjeuner, le brunch et plus
Éditeur: Saint-Constant : Broquet, c2013

Ne vous contentez plus jamais de brioches et de pains achetés au magasin! Avec Pains, brioches et pâtisserie, votre journée peut débuter avec de délicieuses gâteries fraîchement cuites dans votre propre four. Commencez par quelques ingrédients de tous les jours et l'envie de cuisiner maison, et terminez par une cuisine remplie de muffins, scones, pains éclair, beignets et bien d'autres confections de qualité artisanale. Des muffins aux petits fruits mélangés prêts en moins d'une heure aux croissants au chocolat en passant par les décadents beignets briochés au citron, ce livre répond à tous vos besoins en matière de confection de brioches et de pains. En cours de route, vous apprendrez à sélectionner votre équipement de cuisine, à choisir des ingrédients de grande qualité et à maîtriser les techniques de préparation et de façonnage. Plus de trente recettes de pains et de brioches de qualité professionnelle sont calibrées pour les cuisiniers amateurs débutants ou expérimentés. Des photographies couleurs étape par étape des techniques et de magnifiques produits cuisinés au four inspirent et communiquent la confiance dans la cuisine.



Auteur: Hodgson, Larry
Titre: Couvre-sols et grimpanes
Éditeur: Saint-Constant : Broquet, [2013]

Couvre-sols et grimpanes tout-terrain: le livre passe-partout pour l'amateur de végétaux. Voici un livre à l'épreuve de l'eau et de la saleté qui peut vous suivre dans toutes vos pérégrinations. Laissez-le grand ouvert à la page qui vous intéresse pendant que vous faites vos plantations. Vous l'avez sali? Hop! un petit coup de linge humide et il est comme neuf. Vous en arriverez même à vous demander comment vous avez pu jardiner sans lui! Cet ouvrage de consultation rapide vous propose la description de 90 couvre-sols et grimpanes parmi les plus populaires. Et le succès est assuré: il a été écrit par le célèbre jardinier paresseux, Larry Hodgson.

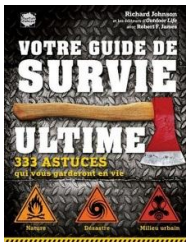


Auteur: Johnson, Mary.

Titre: Une quête infinie : auprès de mère Teresa, mon itinéraire entre passion et désillusion

Éditeur: Paris : Laffont, c2013

L'histoire de Mary Johnson, adolescente américaine qui à 18 ans décide de rejoindre la Congrégation des Missionnaires de la charité de Mère Teresa à Calcutta pour y rester pendant 20 ans. Elle dévoile avec sincérité la rigidité de cette vie où obéissance, humilité, soumission sont les mots d'ordre.



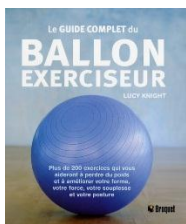
Auteur: Johnson, Rich

Titre: Guide survie ultime : [333 astuces qui vous garderont en vie]

Éditeur: Montréal : Parfum d'encre, c2013

Vous êtes perdu dans les bois, sans eau ni nourriture ? Attaqué en pleine nuit par un assaillant armé? Forcé de fuir une effroyable tornade? Ne vous inquiétez pas : Votre Guide de survie ultime peut vous sauver la vie. Que ce soit pour retrouver votre chemin ou pour repousser un cougar, apprenez à dominer la forêt, le désert et la mer comme un vrai aventurier! Qu'il s'agisse d'un gigantesque tsunami ou d'un feu de forêt dévastateur, les désastres se produisent tous les jours.

Alors soyez prêt quand la situation se corse. Apprenez les stratégies essentielles pour faire face aux personnes dangereuses, pour protéger votre maison et pour vous tirer d'affaire dans les pires situations.

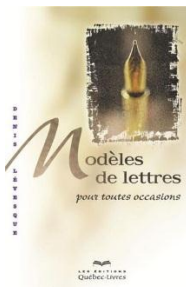


Auteur: Knight, Lucy

Titre: Le guide complet du ballon exerciseur : plus de 200 exercices qui vous aideront à perdre du poids et à améliorer votre forme, votre force, votre souplesse et votre posture

Éditeur: Saint-Constant : Broquet, 2013

Les ballons exerciseurs sont amusants, polyvalents, peu coûteux, très répandus et faciles à dégonfler et ranger à la maison. Les ballons exerciseurs peuvent prévenir les problèmes de dos ou de posture en renforçant les muscles essentiels à la stabilité.



Auteur: Lévesque, Denis

Titre: Modèles de lettres

Éditeur: [Montréal] : Éditions Québec-Livres, 2013

Comment rédige-t-on une plainte, un remerciement, des félicitations, une invitation, un curriculum vitæ, une lettre d'excuses ou de reproches, ou encore une demande d'emploi? Vous trouverez dans ce guide une foule de conseils et d'exemples qui vous faciliteront la tâche.



Auteur: Liebman, Hollis Lance

Titre: Exercices pour 50 ans et plus : anatomie et mouvements : un guide de l'entraîneur pour garder la forme après cinquante ans

Éditeur: Saint-Constant : Broquet, c2013

Le livre Exercices pour 50 ans et plus est un guide détaillé pour atteindre une condition physique optimale. Vous y apprendrez exactement ce qu'il faut faire pour maintenir et améliorer votre forme physique au fil des jours. Vous trouverez dans ce livre 75 exercices accompagnés d'instructions étape par étape mise au point par un entraîneur personnel d'expérience. Le premier groupe d'exercices met l'accent sur la flexibilité, tandis que les groupes suivants sont concentrés sur l'endurance. De plus, certains exercices ciblent l'amplitude des mouvements, la posture et l'enlignement du corps, le renforcement du tronc pour prévenir les blessures, ainsi que la tonification du corps. Pratiqués conjointement, ces exercices permettent d'améliorer non seulement l'esthétique du corps après 50 ans, mais aussi sa fonctionnalité. Des renseignements pratiques, y compris ce qu'il faut faire et ce qu'il faut éviter, les contre-indications, le degré de difficulté et les bienfaits de chaque exercice, des variantes plus difficiles ou plus faciles viennent compléter les instructions étape par étape. À côté de chaque exercice se trouve de remarquables illustrations anatomiques fidèles à la réalité, accompagnées d'annotations montrant exactement les muscles du corps qui sont ciblés. Se terminant par une série de séance d'entraînement ciblées, Exercices pour 50 ans et plus est l'ultime référence pour tous ceux qui veulent maintenir la forme après 50 ans.



Auteur: Loehr, Jamie

Titre: Élever votre enfant, de la naissance à six ans : une chronologie parentale indiquant ce que vous pouvez faire à chaque âge et phase du développement de votre enfant

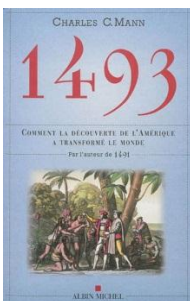
Éditeur: Saint-Constant : Broquet, c2013



Dans élever votre enfant, Jamie Loehr, médecin de famille et père de quatre enfants, et Jen Meyers, éducatrice parentale et mère de trois enfants, présentent une vision détaillée de l'éventail normal de développement des bébés et des jeunes enfants depuis la naissance jusqu'à l'âge de six ans. Commenant avec les nouveau-nés, puis enchaînant avec chaque âge et phase de développement jusqu'à ce que votre enfant atteigne sa sixième année. Élever votre enfant comprend ce qui suit.

- Une chronologie pour suivre le développement physique, cognitif, langagier, émotionnel et social de votre enfant
- Des moyens pour améliorer le développement de votre enfant
- Des signaux d'alarme pour vous alerter si votre enfant manifeste les signes d'un retard ou d'un problème de développement
- Des conseils de parentage basés sur des techniques éprouvées par des parents d'expérience
- Des suggestions pour éviter les problèmes de comportement et améliorer la discipline

Plus de 175 photographies couleur illustrent ce que vous pouvez anticiper de sa naissance jusqu'à l'âge de six ans. Élever votre enfant explore diverses techniques de parentage plutôt que de souscrire à une méthodologie exclusive d'élever un enfant. Loehr et Meyers savent que vous et votre enfant devrez trouver ce qui vous conviendra le mieux et qu'il n'existe pas une manière «unique» d'être parent.

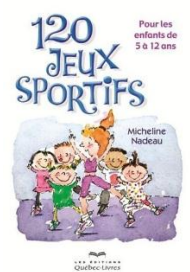


Auteur: Mann, Charles C.

Titre: 1493 : comment la découverte de l'Amérique a transformé le monde

Éditeur: Paris : Albin Michel, 2013

Étude de l'échange colombien, c'est à dire la circulation de matières premières, de plantes et d'animaux qui s'est développé entre le Nouveau Monde et le reste de la planète, à partir de 1492. Il y a eu des conséquences humaines et politiques, mais aussi biologiques avec des changements écologiques.



Auteur: Nadeau, Micheline

Titre: 120 jeux sportifs : pour les enfants de 5 à 12 ans

Éditeur: [Montréal] : Les Éditions Québec-Livres, [2013]

Jouer pour s'amuser, pour le plaisir, pour l'amitié, pour apprendre, pour grandir et pour évoluer! Ce livre contient des jeux sportifs qui serviront aux parents, aux animateurs et aux enseignants. Il convient aussi aux enfants qui pourront eux-mêmes l'utiliser pour y découvrir de nouvelles façons de s'amuser. Micheline Nadeau a conçu et expérimenté ces jeux au cours de ses vingt dernières années d'enseignement au primaire. Voici une merveilleuse façon pour tous les enfants d'apprendre tout en étant actifs physiquement.

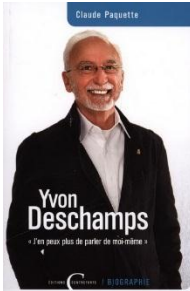


Auteur: Palma, Maryse de

Titre: Ces épreuves qui nous font grandir

Éditeur: [Montréal] : Éditions Québec-Livres, c2013

Au cours de notre existence, nous vivons tous des drames qui ébranlent notre système de valeurs et notre foi en la vie. Certaines personnes sont particulièrement affligées par des épreuves qui semblent insurmontables, mais grâce à leur personnalité résiliente, elles réussissent à puiser en elles-mêmes une force insoupçonnée. S'inspirant de l'histoire de dix personnes ayant vécu des tragédies peu communes, l'auteure explique dans ce livre toutes les composantes de la résilience. Grâce à ce phénomène psychologique, celles-ci ont réussi à trouver un sens à leur drame et à apprécier davantage leur vie.

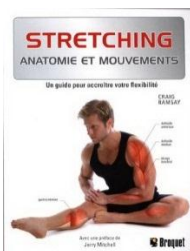


Auteur: Paquette, Claude

Titre: Yvon Deschamps : "j'en peux plus de parler de moi-même"

Éditeur: [Chesterville] : Contreforts, 2013

À 77 ans et après plus de 50 années de carrière, Yvon Deschamps est l'un des artistes les plus respectés et les plus populaires au Québec, même s'il a pris sa retraite dans une certaine controverse en 2010, depuis, il n'a pas donné d'entrevues et il s'est éloigné du monde des humoristes et du spectacle. Mais il demeure engagé dans plusieurs causes. Sa vie est sans véritables bifurcations biographiques malgré des périodes difficiles qu'il qualifie lui-même de passages à vide, de moments où l'élan vital est absent. Il est un phénomène, une légende vivante et une personnalité exceptionnelle. Cette biographie relate les échecs, les réussites, les cohérences et les incohérences d'un homme qui n'a jamais hésité à s'aventurer dans des projets jugés insensés par plusieurs. Ce livre engage aussi le biographe dans une réflexion sur les rencontres qu'il a tenues avec Deschamps et son œuvre. En ce sens, cette biographie est classique par ses dimensions chronologiques et factuelles, mais elle est innovatrice par ses aspects subjectifs et intimistes. Elle lie trois parcours : celui de Deschamps, l'homme angoissé et l'artiste aventureux, celui du Québec depuis le début des années 40 et celui de la société occidentale depuis les grands virages des dernières décennies. Yvon a une philosophie de vie de vie bien singulière. Le fameux Qu'ossa donne, toujours d'actualité. Il s'agit plutôt d'un cri, d'un appel pour enfin comprendre le sens de la vie, le sens de notre rapport aux autres et le sens de la mort. Yvon nous aide-t-il à trouver ces sens, lui qui vit souvent un mal-être profond et qui n'a pas réussi à congédier ses angoisses? D'un aventurier fragile à un homme qui n'en peut plus de parler de lui-même : qu'est-ce à dire?

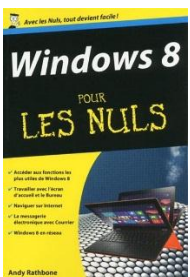


Auteur: Ramsay, Craig

Titre: Stretching : anatomie et mouvements : un guide pour accroître votre flexibilité

Éditeur: Saint-Constant : Broquet, 2012

Entraîneur physique de renom et ancien danseur sur Broadway, Craig Ramsey souligne que «prendre du temps pour s'étirer, c'est prendre du temps pour soi-même». Une séance de stretching ne se résume pas à quelques mouvements exécutés avant votre «vrai» programme d'exercices il s'agit d'une composante clé dans la construction d'un corps souple et en santé. Dans le livre Stretching - Anatomie et mouvements, Craig Ramsey vous guide dans vos séances de stretching, lesquelles visent tous les groupes musculaires principaux de votre corps, des pieds au visage. Le livre contient aussi un programme rapide d'étirements ciblés - un incontournable pour ceux qui veulent bien paraître et se sentir en forme, mais n'ont pas toujours le temps de faire une séance complète. Des sections spéciales sur des étirements à faire à deux, des étirements pour femmes enceintes et des étirements à faire au bureau vous montrent des façons d'adapter une séance de stretching à toute circonstance. Des photographies en couleurs et des instructions claires étape par étape vous guident dans chaque étirement, tandis que des illustrations anatomiques détaillées mettent en évidence les groupes musculaires ciblés. Le livre Stretching - Anatomie et mouvements vous propose de prendre le temps de recharger votre corps et votre esprit!



Auteur: Rathbone, Andy.

Titre: Windows 8 pour les nuls

Éditeur: Paris : First interactive, 2012

Une présentation des fonctionnalités du nouveau système d'exploitation. Des explications pour mieux comprendre les messages d'erreur, utiliser les outils multimédias, gérer les documents numériques. Avec des astuces pour personnaliser le bureau et des conseils pour une meilleure sécurité. Entièrement mis à jour pour Internet Explorer 10.



Auteur: Sendowski, Yvonne

Titre: Initiation au massage chinois traditionnel : ou comment réguler l'énergie du corps pour le régénérer

Éditeur: Escalquens : Chariot d'or, 2012

Cet ouvrage didactique permet de se découvrir soi-même grâce à la connaissance théorique et pratique du massage chinois. Il prend en compte les dimensions physique, psychique et énergétique de l'être humain.

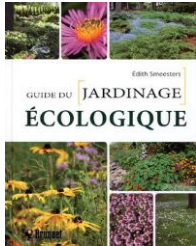


Auteur: Skula, Arna

Titre: Bonne nuit, bébé : comment établir de bonnes habitudes de sommeil pour votre bébé

Éditeur: Montréal : Hurtubise, c2013

Dans ce livre, l'auteure Arna Skula, infirmière en pédiatrie et spécialiste du sommeil, nous transporte dans le monde des bébés, qu'elle nous fait découvrir à travers le prisme du repos. Elle nous explique comment améliorer leurs habitudes de sommeil, régler les problèmes qui y sont liés et quel peut être le rôle des parents qui désirent établir et maintenir de bonnes habitudes de sommeil pour leurs bébés et leurs jeunes enfants.

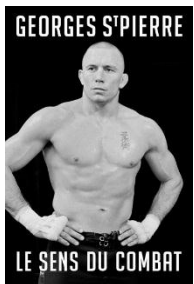


Auteur: Smeesters, Édith

Titre: Guide du jardinage écologique

Éditeur: Saint-Constant : Broquet, c2013

Le jardinage écologique a le vent dans les voiles au Québec depuis l'entrée en vigueur du Code de gestion des pesticides en 2003. Le premier ouvrage (Pelouses et couvre-sols) d'Édith Smeesters, paru en 2000, avait révolutionné le monde horticole et avait ouvert la voie au règlement québécois sur les pesticides; règlement qui a ensuite montré l'exemple au reste du Canada. Aujourd'hui, les jardiniers ont adopté un discours écologique et plusieurs grandes entreprises, qui vendent des produits de jardinage, ont banni la plupart des pesticides de leurs tablettes. Ce livre est une synthèse de plus de 40 ans d'expérience en jardinage. Mais il veut surtout mettre l'accent sur la prévention et la tolérance. Cessons de nous battre contre des fleurs et des insectes inoffensifs ! Vivre en harmonie avec la nature est tellement plus simple !

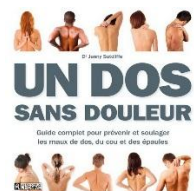


Auteur: St-Pierre, Georges

Titre: GSP : le sens du combat

Éditeur: [Montréal]: Flammarion Québec, c2013

Le plus grand atout du Québécois Georges St-Pierre n'est ni sa force ni ses qualités athlétiques, mais plutôt sa profonde détermination. Il a découvert le karaté alors qu'il n'était qu'un petit garçon victime d'intimidation et, par la suite, il n'a jamais abandonné son ambition de devenir le plus grand athlète d'arts martiaux mixtes de tous les temps. GSP a gravi un à un les échelons. Après avoir acquis une renommée internationale à titre de champion de l'Ultimate Fighting Championship (UFC), il a été contraint de quitter l'arène pour guérir d'une grave blessure. Comme toutes celles qu'il a dû surmonter, cette épreuve, qui aurait pu anéantir sa carrière, lui a surtout appris à voir en chaque obstacle une occasion de forger son caractère. Selon Georges St-Pierre, la vie dans son ensemble est une compétition et il n'en existe pas de métaphore plus éloquente que le parcours d'un combattant. Dans son ouvrage, il explique à cœur ouvert la valeur de la discipline, du risque et même de la peur avec la sagesse d'un homme qui sait que rien n'est acquis: le prochain combat pourrait toujours être le dernier. Il s'inspire de la philosophie orientale, d'athlètes légendaires et d'un cercle restreint de gens de confiance. Éclairé en contrepoint par leur regard, ce livre est un guide qui pourrait transformer la vie du lecteur et l'aider à trouver des moyens d'atteindre ses objectifs les plus ambitieux.



Auteur: Sutcliffe, Jenny

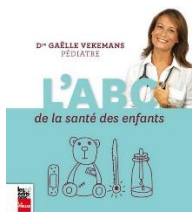
Titre: Un dos sans douleur : guide complet pour prévenir et soulager les maux de dos, du cou et des épaules

Éditeur: Montréal : Éditions de l'Homme, 2013

Exercices efficaces pour prévenir et soigner le mal de dos ainsi que les douleurs dans le cou et les épaules. Offrez à votre dos les soins qu'il mérite! Apprenez à prendre soin de votre dos en toute circonstance et dites adieu à la douleur et à l'inconfort. Instructif et accessible, cet ouvrage mise d'abord sur la prévention des maux de dos, du cou et des épaules. Il répond aussi à des questions fréquentes sur le fonctionnement du dos, les problèmes qui l'affectent et les façons d'y remédier. En plus de faire le point sur les différentes formes de traitements disponibles, l'auteur propose 44 exercices ciblés qui vous permettront de réduire les malaises liés à certaines conditions spécifiques telles que la scoliose, l'arthrite et l'ostéoporose. Que vous cherchiez à prévenir la douleur ou à la guérir, vous trouverez ici des solutions efficaces et adaptées à votre situation.

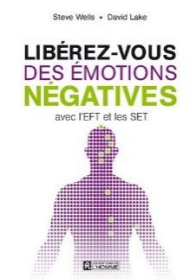


Auteur: Tremblay, Marie-Évelyne
Titre: Guide des prénoms uniques et rares : plus de 1400 prénoms
Éditeur: Montréal : Édimag, 2013



Auteur: Vekemans, Gaëlle.
Titre: L'ABC de la santé des enfants
Éditeur: Montréal : Éditions La presse, 2013

Charles, 5 ans, est couvert de petits boutons rouges. Béatrice, 3 ans, en tout point parfaite, trébuche soudainement sur chaque phrase qui sort de sa jolie bouche. La coquette Victoria, 11 ans, a une verrue sur le doigt ! Inutile de s'affoler, une fois que vous en saurez un peu plus, vous y verrez plus clair. L'ABC de la santé des enfants répertorie, par ordre alphabétique, 175 maux, petits ou grands, rencontrés chez les enfants et les adolescents. De consultation facile, il apporte des réponses à une foule de questions que se posent les parents concernant la santé de leur rejeton. Qu'il s'agisse d'un problème réclamant une attention immédiate comme une fièvre ou d'une question liée au développement, comme le bégaiement, le parent, parfois inquiet, bénéficiera du savoir et des conseils éclairés d'une pédiatre de talent, Gaëlle Vekemans. Chaque article offre une approche pratique des situations médicales courantes. Quels sont les symptômes? Que faire? Quand faut-il consulter? Le tout dans un langage aisément compréhensible et imagé, et en évitant toute dramatisation ou conclusion hâtive, comme c'est parfois le cas des infos que l'on trouve sur internet.



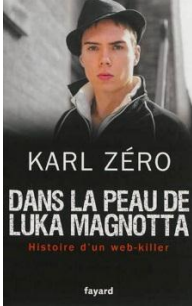
Auteur: Wells, Steve
Titre: Libérez-vous des émotions négatives avec l'EFT et les SET
Éditeur: Montréal : Éditions de l'Homme, 2013

Techniques de tapping pour réduire le stress et éliminer vos phobies: l'acupuncture pour l'âme. De la même manière que l'acupuncture cible les points clés du corps pour soigner divers maux, les techniques de tapping, dites EFT et SET, stimulent certains points énergétiques par tapotements afin de rééquilibrer l'organisme qui a subi des perturbations. Alors que l'EFT contribue à libérer les contraintes physiques et émotionnelles, les SET vous seront d'une aide précieuse pour éliminer les blocages énergétiques qui causent un stress important à l'organisme. Dans ce livre, découvrez les fondements de ces méthodes efficaces et leurs multiples applications quotidiennes. D'un simple toucher des doigts, le tapping vous permettra de combattre vos phobies, d'apprivoiser vos complexes, de calmer vos frustrations et même d'aider vos enfants à vaincre leurs peurs.



Auteur: Williams, Lisa
Titre: Ma vie parmi les morts
Éditeur: Québec : Le Dauphin blanc, 2013

Soudainement, j'ai vu ma grand-mère décédée assise au pied de mon lit, aussi vraie que nature. J'ai paniqué. J'avais vu l'esprit de gens décédés auparavant, mais cette fois, la vision me semblait réelle. Elle m'a regardée et m'a souri. Elle me semblait toute jeune, et comme je l'avais connue il y a longtemps déjà : vibrante, joviale, heureuse. Pourtant, sa présence m'effrayait terriblement. C'est à ton tour, maintenant, me dit-elle tendrement. Dans Ma vie parmi les morts, Lisa Williams invite le lecteur à parcourir le récit de sa vie hors de l'ordinaire. Elle raconte son enfance à Birmingham, en Angleterre, où dès l'âge de 4 ans, elle voyait déjà des esprits venir la visiter ; sa relation avec sa grand-mère, elle aussi une médium réputée, qui l'encouragea à accepter et à développer son don ; son parcours difficile et les relations tumultueuses de sa jeunesse jusqu'à son ascension à Los Angeles et la consécration au titre de médium la plus populaire. Avec générosité et sincérité, elle dévoile ses premiers pas dans la médiumnité et plusieurs communications étonnantes avec le monde des esprits. Elle confie ce qu'est la vie entourée d'esprits décédés et toute la joie qu'elle ressent chaque fois qu'elle apporte réconfort et consolation à ceux qui traversent un deuil, tout en fournissant des détails sur l'au-delà. Touchant, surprenant et même étrange, Ma vie parmi les morts est un témoignage exceptionnel sur la vie de Lisa Williams, la médium, la femme, la mère.



Auteur: Zéro, Karl

Titre: Dans la peau de Luka Magnotta : histoire d'un web-killer

Éditeur: [Paris] : Fayard, 2013

Luka Magnotta, acteur pornographique canadien, est accusé du meurtre prémédité d'un étudiant chinois porté disparu par sa famille en mai 2012. Depuis des années, ses interventions sur les réseaux sociaux, dans des chats ou des forums et des vidéos postées annonçaient ce crime monstrueux. Récit à la première personne évoquant ce meurtre cannibale et la personnalité du meurtrier. Récit à la première personne qui retrace le parcours de Luka Magnotta et le déroulement du meurtre, suivi d'actes de mutilation et de cannibalisme, d'un étudiant chinois en juin 2012