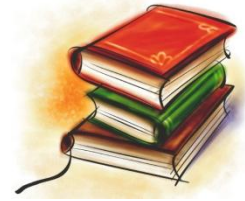


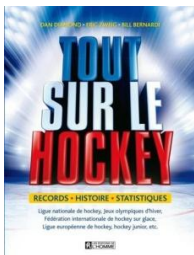
## DOCUMENTAIRES ADULTES



**Auteur:** Deschambault, Thérèse  
**Titre:** Du Carmel au bordel  
**Éditeur:** Rosemère : Clermont, 2012

Née dans la mouvance de la terrible crise de 1929, Thérèse Deschambault sera élevée comme toutes les jeunes filles de son époque. Déterminée à faire le bien et sauver le plus d'enfants possible, elle se fait carmélite, puis sœur grise, pour enfin défroquer et fonder un foyer. Au sortir d'un mariage malheureux, elle connaîtra cinquante-six métiers et cinquante-six misères, puis deviendra éventuellement hôtesse de l'air. Vive, curieuse, elle n'échappera pas au vent de libération qui soufflait sur les années 1960 et 1970 et deviendra adepte de l'échangisme. Exit Sainte-Thérèse, place au plaisir! Mais tout ne fut pas si simple pour cette femme débordante

d'énergie qui élèvera souvent seule ses deux enfants, un garçon et une fille, en travaillant jour et nuit pour s'assurer qu'ils ne manquaient de rien. Elle-même artiste peintre, elle continue encore aujourd'hui d'aider les artistes à la tête du Club des arts de Montréal (The Arts Club) et compte aussi à son actif deux commentaires : Mon fils est mort du SIDA et Les dernières violences. Dans Mon fils est mort du SIDA, elle décrit le lent dépérissement de son fils adoré, atteint du VIH. Puis témoin d'un épisode de maltraitance envers sa mère dans un CHSLD, révolté, elle tourne un documentaire sur le sujet Les dernières violences.



**Auteur:** Diamond, Dan  
**Titre:** Tout sur le hockey : records, histoire, statistiques  
**Éditeur:** Montréal : Éditions de l'Homme, 2012

Cet ouvrage met en lumière la progression phénoménale du sport qui fait notre fierté nationale en offrant un historique complet du hockey et des joueurs qui ont marqué son histoire. Les records, les équipes et les joueurs étoiles côtoient plusieurs photos tirées des archives de la LNH, des Jeux olympiques, de la Fédération internationale de hockey sur glace et de la Ligue européenne de hockey.



**Auteur:** Dincalci, Jim.  
**Titre:** Pardoner au-delà de la raison : un guide révolutionnaire pour libérer votre cœur et votre esprit  
**Éditeur:** Québec : Le Dauphin blanc, 2012

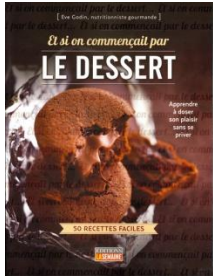
Après avoir étudié plus de quarante méthodes pouvant être utilisées dans le but de pardonner, et les avoir enseignées dans des universités, des collèges, des hôpitaux, des églises, des écoles, lors d'ateliers publics et à travers les conseils donnés à des particuliers, l'auteur a fait une synthèse de ces méthodes pour vous aider à pardonner même ce qui semble vraisemblablement impardonnable.



**Auteur:** Dyer, Wayne W.  
**Titre:** Vos vœux sont exaucés : maîtriser l'art de la manifestation  
**Éditeur:** Varennes : AdA, 2012

Vos vœux sont exaucés a pour but de vous amener à maîtriser l'art de réaliser tous vos désirs. Car votre imagination est le plus grand cadeau qu'on vous ait fait. Le présent ouvrage a été conçu pour vous faire découvrir les incroyables pouvoirs de manifestation qui existent à l'intérieur de vous. En commençant à y puiser, vous pourrez créer les conditions de vie où tout ce que vous avez toujours imaginé pour vous-même deviendra réalité. Wayne W. Dyer explore pour la première fois les contrées du moi supérieur. Il démontre de main de maître comment vous pouvez changer la perception que vous avez de vous-même, de même qu'il présente un mode de vie qui

permet de réaliser sa foi et d'accéder à cette vérité - toute spirituelle - qu'avec l'aide de Dieu, tout devient possible. Grâce à une technique particulière qui vise la réappropriation du subconscient, vous serez non seulement encouragé à remplir votre imagination de tout ce que vous aimeriez voir se manifester pour vous-même, mais vous serez également donné des indications afin de recentrer votre vie et ainsi répondre à l'appel de votre moi supérieur. En demeurant connecté à la Source de votre être, vous verrez le monde sous une perspective autrement plus vertigineuse et vous apprendrez ainsi à apprivoiser votre imagination comme jamais auparavant. Cet ouvrage vous aidera à Réaliser - avec un R majuscule - que vous êtes divin et que vous possédez déjà à l'intérieur de vous un moi supérieur, invisible, et qu'il peut vous aider à maîtriser l'art de la manifestation. En exerçant votre imagination de façon aussi consciente que délibérée, vous découvrirez que vous pouvez réellement accéder à cette maîtrise!

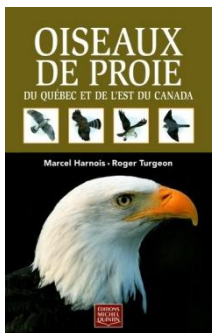


**Auteur:** Godin, Eve

**Titre:** Et si on commençait par le dessert : [apprendre à doser son plaisir sans se priver : 50 recettes faciles]

**Éditeur:** Montréal : Éditions La Semaine, c2012

Dites oui au dessert... Pourquoi ne pas mettre la main à la pâte pour élaborer des desserts sains, mais gourmands et simples à réaliser? Laissons enfin tomber les préjugés selon lesquels les desserts seraient trop sucrés, trop gras, trop caloriques ou trop difficiles à préparer. En ayant le contrôle sur le choix et la qualité des ingrédients qui entrent dans la confection de nos desserts, nous obtenons des résultats beaucoup plus sains que les desserts du commerce. Point positif supplémentaire : réaliser ses desserts est également plus économique! L'auteure Ève Godin, nutritionniste, propose des recettes classées par thèmes, présente un bref historique de l'apparition des desserts, donne des notions de saine alimentation et offre un survol des desserts présents sur les tables de nombreux pays. On y trouve également des renseignements sur les aliments très utiles en pâtisserie, par exemple, les farines et les sucres.



**Auteur:** Harnois, Marcel

**Titre:** Oiseaux de proie du Québec et de l'Est du Canada

**Éditeur:** Waterloo : M. Quintin, 2012

L'identification des oiseaux de proie: un défi à relever. Découvrez comment identifier ces maîtres du ciel même à bonne distance, grâce à une série d'illustrations couleur mettant en évidence les caractéristiques de chaque espèce en vol (et posée) et permettant des comparaisons éclairantes entre les espèces. Puis pénétrez plus avant dans un univers fascinant en apprenant à mieux connaître les particularités et les comportements de ces majestueux oiseaux et leur relation à leur environnement, en consultant les fiches complètes accompagnées de nombreuses photos couleur

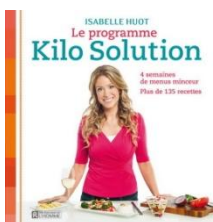


**Auteur:** Hasonn, Julie

**Titre:** Cupcake

**Éditeur:** Montréal : Modus Vivendi, 2012

Mignons, colorés et appétissants, les cupcakes sont de savoureux gâteaux miniatures à l'intérieur tendre, couronnés d'un glaçage sucré. Peu importe l'occasion, ces petits gâteaux font fureur. On peut les déguster seul ou les partager avec d'autres. On peut les décorer comme des gâteaux de mariage ou simplement les servir en collation. Et que vous ayez quatre ans ou quarante ans, vous trouverez toujours que les cupcakes sont amusants et délicieux. Découvrez : les 125 meilleures recettes de cupcakes maintes fois testées et adorées, des cupcakes au chocolat, aux fruits, aux noix, aux épices et avec alcool, une section complète de cupcakes spécialement conçus pour les enfants, des idées de décoration selon l'occasion (Saint-Valentin, Pâques, Noël, etc.), tout un chapitre de recettes pour les glaçages et les garnitures, des trucs et techniques infaillibles pour réussir vos petits gâteaux à tout coup.

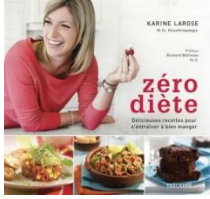


**Auteur:** Huot, Isabelle

**Titre:** Le programme kilo solution : 4 semaines de menu minceur, plus de 135 recettes

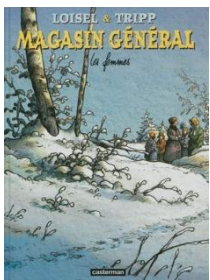
**Éditeur:** Montréal : Éditions de l'Homme, c2012

Isabelle Huot propose plus de 135 recettes faciles et rapides pour développer une alimentation saine et perdre du poids. Vous désirez faire les bons choix à table ou perdre des kilos en trop, sans pour autant sacrifier le plaisir de manger ni passer des heures à la cuisine? Découvrez plus de 135 recettes simples et délicieuses, prêtes en moins de 30 minutes, basées sur une méthode éprouvée de perte de poids. Elles vous permettront de faire des choix plus rassasiants et moins caloriques au petit-déjeuner, à l'heure du lunch, au souper et pour la collation. Adapté aux objectifs de chacun, le programme Kilo Solution vous propose des menus pour 4 semaines à 1 300, 1 500 ou 1 800 Calories par jour, en plus d'une foule d'idées pour vous régaler sur le pouce. Conçu pour tous les goûts et tous les styles de vie, en solo ou en duo, il peut être personnalisé selon vos vrais besoins!



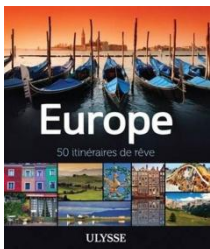
**Auteur:** Larose, Karine  
**Titre:** Zéro diète : délicieuses recettes pour s'entraîner à bien manger  
**Éditeur:** Montréal : Éditions du Trécarré, 2012

Des recettes de 400 calories ou moins pour être en santé sans se priver ! À ceux et celles qui ont déjà essayé de perdre du poids avec un régime amaigrissant et qui l'ont repris presque aussitôt, Karine Larose propose une tout autre approche avec les recettes de Zéro diète. Complément des ouvrages 10-4 - Perdre sainement 10 livres en 4 semaines et du Nouveau Guide Vivre Plus, ce livre vous aidera à adopter de meilleures habitudes alimentaires, pour atteindre et maintenir un poids santé. Les 120 recettes de Zéro diète sont les coups de cœur des 70 nutritionnistes de Nautilus Plus. Elles ont été sélectionnées, élaborées et analysées dans le but de combler vos papilles gustatives en même temps que vos besoins nutritionnels. Avec Zéro diète, vous serez délicieusement rassasié tout en évitant un surplus de calories ! Zéro diète, c'est : des plats savoureux, faciles et rapides à préparer, pour les gens qui souhaitent prendre leur santé en main et gérer sainement leur poids ; 20 recettes de déjeuners, 40 recettes de dîners, 40 recettes de soupers à 400 calories chacune, ainsi que 10 desserts et 10 collations à 200 calories chacun ; un grand choix de recettes sans gluten et de nombreux plats végétariens.



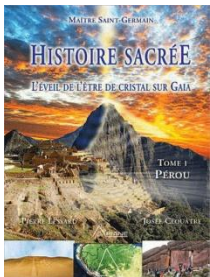
**Auteur:** Loisel, Régis  
**Titre:** Magasin général. [8], Les femmes  
**Éditeur:** [Paris] : Casterman, 2012

À Notre-Dame-des-Lacs, Marie apprend avec surprise qu'elle est enceinte, ne sachant si c'est d'Ernest ou de son frère Mathurin. Réjean, le jeune curé, en pleine période d'introspection, ne parvient plus à exercer son ministère.



**Auteur:** Marciel, Émilie  
**Titre:** Europe : 50 itinéraires de rêve  
**Éditeur:** Montréal : Guides de voyage Ulysse, 2012

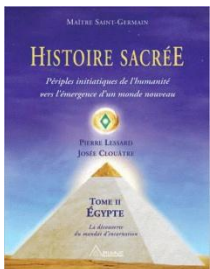
Ce livre abondamment illustré de photographies plus spectaculaires les unes que les autres a été conçu en collaboration avec des conseillers en voyage experts dans l'organisation d'itinéraires aux quatre coins de l'Europe et des guides accompagnateurs qui en sillonnent les routes depuis des années; chacun des circuits décrit au jour le jour le périple proposé.



**Auteur:** Saint-Germain, comte de  
**Titre:** L'éveil de l'être de cristal sur Gaïa : Pérou  
Vol. 1 de la série : Histoire sacrée  
**Éditeur:** Outremont : Ariane, 2011

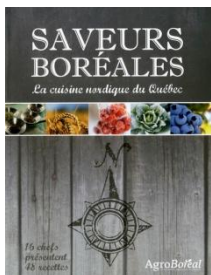
Voici le premier tome d'une série de 4 voyages initiatiques accompagnés de trois tomes d'enseignements sous le titre Manifester ses pouvoirs spirituels. Sept tomes dont le but est de guider le voyageur sur le chemin de l'éveil à manifester ses pouvoirs spirituels dans une compréhension et une mise en contexte de son évolution actuelle dans la matrice terrestre intégrée à une matrice de vie universelle que nous serons tous appelés à découvrir sous peu.

Suivez le parcours d'un groupe répondant à l'invitation de Maître Saint-Germain à se rendre au Pérou afin de mieux intégrer les notions de « Magnétisme et d'Énergie vitale ».



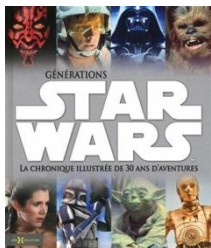
**Auteur:** Saint-Germain, comte de  
**Titre:** Périple initiatique de l'humanité vers l'émergence d'un monde nouveau : Égypte : la découverte du mandat d'incarnation  
Vol. 2 de la série : Histoire sacrée  
**Éditeur:** Outremont : Ariane, c2012

Dans ce deuxième tome de notre série de quatre volumes sur des voyages initiatiques au Pérou, en Égypte, dans le désert de Gobi et à l'île de Pâques/Patagonie, découvrez toute la sagesse de Maître Saint-Germain sur les héritages visibles et multidimensionnels de l'Égypte. Accompagnez un groupe de voyageurs qui vivent des prises de conscience importantes reliées aux enseignements reçus, en particulier dans le ressenti de leur mandat d'incarnation. Recevez des révélations sur la vie d'Akhenaton, sur sa volonté de préparer son peuple à l'incarnation du Christ, et sur l'émergence de l'humanité de cristal.



**Titre:** Saveurs boréales : la cuisine nordique du Québec : [16 chefs présentent 48 recettes  
**Éditeur:** Alma : Créneau d'excellence Agriculture nordique, c2012

Ce livre présente la cuisine boréale par le biais du territoire dont elle est issue, des produits qui composent nos garde-manger et de la culture propre au Québec nordique. Nous vous proposons 48 recettes savoureuses, présentées par 15 chefs talentueux du Saguenay-Lac-Saint-Jean, en plus de la participation spéciale du chef invité Arnaud Marchand, copropriétaire du restaurant Chez Boulay-bistro boréal de Québec. Vous découvrirez les petits fruits du Nord, les légumes de notre terroir, les céréales d'hiver, les huiles du froid, les produits de la forêt boréale, les élevages nordiques, les gibiers et poissons que nous offrent nos étendues sauvages en plus d'une myriade de produits issus du savoir-faire de gens passionnés par le secteur alimentaire! S'initier à la cuisine boréale, c'est adopter une vision nordique, une culture qui nous ressemble et qui convient bien à notre mode de vie.



**Auteur:** Windham, Ryder

**Titre:** Généralions Star wars: la chronique illustrée de 30 ans d'aventures

**Éditeur:** [Paris] : Hors collection, 2011

Album illustrant 40 années de succès, d'aventures galactiques, revenant sur tout l'univers de Star Wars de manière chronologique.