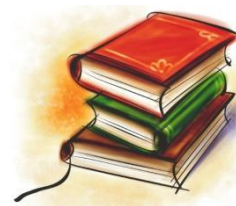


DOCUMENTAIRES ADULTES



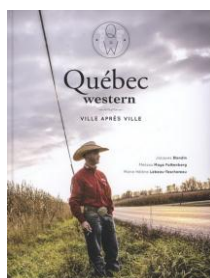
Titre: Conserve et confitures maison : nos 175 meilleures recettes et toutes les astuces pour les réussir

Confiture de fraises ou de framboises, gelée de poires à la vanille, confit tomates-basilic, radis marinés à la coréenne, chutney abricots-gingembre... Ce livre regorge de recettes alléchantes et de combinaisons originales qui enchanteront les gourmets. On y trouve également des explications précises et faciles à appliquer sur les diverses techniques de mise en conserve, et même un tableau pratique de mesures des fruits et légumes. De quoi se régaler en toute saison des délices entreposés sur ses tablettes!



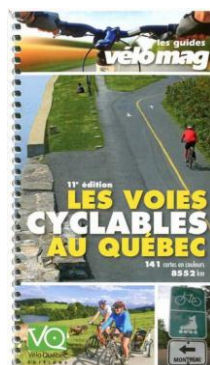
Titre: Disney World et Orlando

Le guide Ulysse Disney World et Orlando donne tous les repères pour mieux profiter de cette destination vacances de rêve, immense centre du divertissement situé en Floride et créé par Walt Disney lui-même. Chacun des parcs thématiques et aquatiques de Disney, ainsi que les autres secteurs de Disney World Floride, sont passés au peigne fin. Magic Kingdom, Epcot, Disney's Hollywood Studios, Disney's Animal Kingdom, Typhoon Lagoon, Fort Wilderness, Downtown Disney, Blizzard Beach - rien n'a été oublié.



Titre: Québec Western : ville après ville

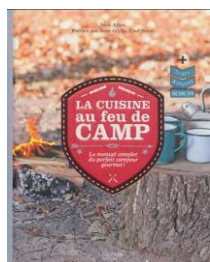
Québec Western est le livre le plus complet jamais écrit sur ce vaste univers. De la musique au cinéma, en passant par la mode et les festivals, le western n'aura plus de secrets pour vous. Un livre sans pareil avec son lot d'entrevues exclusives et de superbes photos qui sauront charmer tant les admirateurs inconditionnels du genre que les néophytes.



Titre: Les voies cyclables au Québec

Facile à consulter, ce guide vous sera des plus utiles à chacune de vos randonnées.

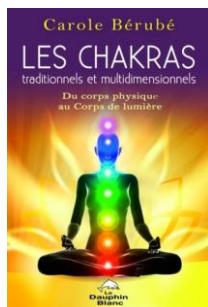
- Il contient des informations sur les segments de la Route Verte, les voies intermunicipales et les parcs.
- Il contient des cartes des municipalités et indique le kilométrage et les types de voies cyclables.
- Sa couverture avec rabat vous sert de marque-page.
- Son format pratique vous permet de l'insérer aisément dans votre sac de guide.



Auteur: Allen, Nick

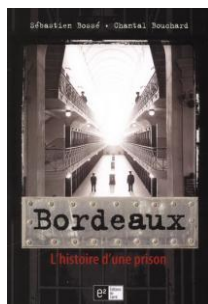
Titre: Cuisine au feu de camp

80 recettes de plats sucrés ou salés à cuisiner en plein air : keftas de bœuf au fenouil, poulet farci, pain perdu, soupe à l'ortie et à l'ail sauvage, etc. L'ouvrage propose des conseils pour cuisiner ses aliments, réaliser différents types de four (hawaïen, hollandais, etc.) et des activités de loisir.



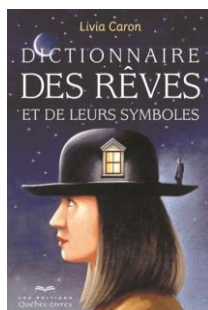
Auteur: Bérubé, Carole
Titre: Chakras traditionnels et multidimensionnels

Simple et complet, le livre de Carole Bérubé se veut le guide parfait pour toute personne désireuse de s'initier aux chakras ou cherchant à parfaire ses connaissances sur le sujet.



Auteur: Bossé, Sébastien
Titre: Bordeaux : l'histoire d'une prison

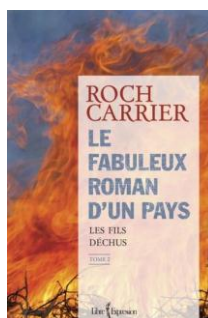
L'histoire de Bordeaux, c'est celle de la justice avant que l'incarcération (trop chère) ne devienne un châtiment, d'une architecture spectaculaire dont la réalisation provoquera de virulentes critiques chez les contribuables (un vrai palais!), et qui finira pas coûter trois fois plus que prévu. C'est aussi l'histoire de ses pensionnaires les plus célèbres, de ses bourreaux, ces fameux exécuteurs des hautes œuvres, de ses évasions spectaculaires et de ses émeutes. Elle décrit aussi l'évolution de l'approche carcérale, l'arrivée du personnel féminin, même la consécration d'un saint patron au sein de l'institution, «canonisé» après être monté sur l'échafaud. Bref, tout ce qui a fait que Bordeaux est aujourd'hui du haut de ses cent ans la Grande Dame des prisons du Québec.



Auteur: Caron, Livia
Titre: Dictionnaire des rêves et leurs symboles

Le rêve n'est autre chose qu'une communication de l'inconscient, avec son langage symbolique et ses désirs refoulés. Le décryptage des messages oniriques appartient entièrement à leur auteur, car lui seul détient les clés pour interpréter les images qui y sont associées. De nos rêves, il ne reste bien souvent qu'un sentiment de perplexité, un souvenir fugace, une impression de joie ou de tristesse, une émotion mystérieuse. Pour en saisir le sens, il est indispensable d'en définir la nature. Mais comment être sûrs de capter ce que nos rêves nous disent sur nous-mêmes, sur nos rapports au monde, sur nos angoisses et sur nos espoirs? Clairement et simplement, l'auteure explique ici de quelle façon nous pouvons comprendre nos songes, les décoder et les entendre.

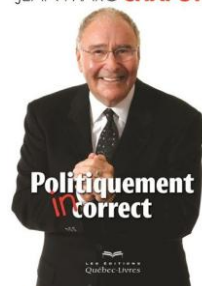
Surtout, elle montre comment laisser jaillir cette autre partie de nous qui nous parle un langage oublié, surgi des profondeurs. Elle nous invite à reconnaître le rêve comme une manifestation de l'âme.



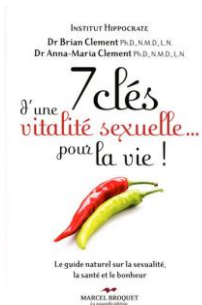
Auteur: Carrier, Roch
Titre: Les fils déchus
 Vol. 2 de la série: Le fabuleux roman d'un pays

Dans ce second tome, l'auteur brosse le portrait d'un fragile empire, victime de la désaffection de la mère patrie et en butte aux attaques des Anglais. À peine 14 000 colons établis dans les terres françaises affrontent 210 000 habitants des colonies anglaises qui songent à s'emparer de l'Acadie et de la vallée du Saint-Laurent, verrou commandant l'accès aux pays d'en haut et aux vastes terres de l'Ouest.

JEAN-MARC CHAPUT



Auteur: Chaput, Jean-Marc
Titre: Politiquement incorrect



Auteur: Clement, Brian R.

Titre: 7 clés d'une vitalité sexuelle... pour la vie!

Une bonne santé mène à de bonnes activités sexuelles et du bon sexe peut conduire à une bonne santé. Votre vie sexuelle peut s'améliorer au fil du temps grâce au pouvoir de l'intimité, une complicité qui croît agréablement chaque année. Drs. Brian et Anna Maria Clement, un couple marié et codirecteurs d'une clinique de bien-être et spa de renommée internationale, experts en santé et en sexualité, offrent des conseils afin de maintenir la vitalité sexuelle et l'intimité tout au long de la vie. Résolument naturelles, leurs suggestions sont accessibles à tous. Elles ne nécessitent aucun médicament. Selon les Clement, l'énergie sexuelle est perçue comme le combustible universel de la vie qui régit l'esprit, le corps et l'âme. Pour eux, le fait de rester actif sexuellement est l'un des moyens les plus efficaces pour améliorer naturellement la santé.



Auteur: Crépeau, Catherine

Titre: Les vertus miraculeuses du miel

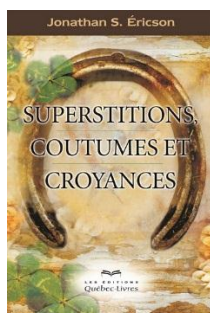
Découvrez les 1001 vertus du miel et ses effets bénéfiques sur votre quotidien et votre santé. Voici un livre qui vous invite à découvrir les différents visages du miel. Son histoire, ses vertus médicinales et cosmétiques, mais surtout, des remèdes et produits de beauté maison, des conseils pour mieux l'intégrer à votre alimentation et de nombreux trucs qui vous permettront de faire de cet ingrédient «miraculeux» et des autres produits de la ruche les incontournables alliés de votre santé et de votre quotidien!



Auteur: della Faille, Marcelle

Titre: Osez être qui je veux être

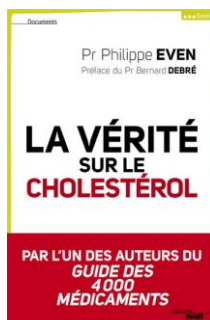
Dans ce livre, Marcelle della Faille nous invite à récupérer notre pouvoir de création en choisissant et en décidant d'avancer sur cette spirale évolutive chaque fois que nous en ressentons le besoin, pour sortir de la masse de ceux qui subissent leur vie et plutôt grossir les rangs de ceux qui créent leurs rêves.



Auteur: Éricson, Jonathan S.

Titre: Superstitions, coutumes et croyances

Il faut nous rendre à l'évidence : les superstitions font partie intégrante de l'humanité, car elles servent à expliquer et à accepter ce que nous ne comprenons pas encore. Tant qu'il existera des mystères, nous rechercherons des explications qui seront parfois savantes ou scientifiques, parfois intuitives ou fantaisistes, dans l'espoir de déchiffrer un peu plus la merveilleuse complexité de notre Univers. Ce qui nous apparaît maintenant une superstition fut à l'origine la connaissance d'un peuple, et ce qui compose notre connaissance aujourd'hui pourrait bien devenir les superstitions de demain. Le but de cet ouvrage est de vous offrir un vaste panorama des superstitions, des croyances, des coutumes et des dictons qui sont arrivés jusqu'à nous par des moyens plus ou moins... détournés. Même si, souvent, ils n'ont plus la signification qu'ils avaient à l'origine ou que celle-ci a été dénaturée ou simplement perdue au fil des ans, on continue toutefois de faire le geste, de répéter la phrase et d'y porter foi sans se poser de questions. En lisant Superstitions, coutumes et croyances, vous découvrirez, probablement à votre grande surprise, jusqu'à quel point vous êtes personnellement superstitieux et dans quel domaine vous l'êtes plus particulièrement !



Auteur: Even, Philippe

Titre: La vérité sur le cholestérol

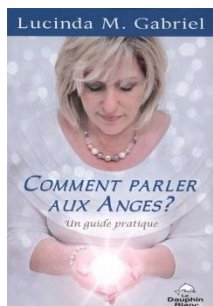
Le professeur Even déclare que le cholestérol ne serait pas dangereux pour la santé et que les médicaments prescrits pour le combattre contribueraient à creuser le déficit de la sécurité sociale.



Auteur: Fortuner, Thibault

Titre: Au fil des os : identification des conflits reliés aux os et aux articulations

Dans cet ouvrage, Thibault Fortuner s'est penché sur le squelette de l'être humain et a clairement identifié les conflits intérieurs reliés aux os et aux articulations. Le but de l'ouvrage n'est pas de remplacer les diagnostics des professionnels de la santé ni les thérapies médicales, mais bien de fournir des pistes de réflexion mettant en lien les os et les articulations du corps humain avec des stress dans la vie ou la mémoire familiale de chacun.



Auteur: Gabriel, Lucinda M.

Titre: Comment parler aux anges? : un guide pratique

Le guide, simple et concret, et le carnet d'exercices en annexe ont pour but de vous initier au monde des Anges et à la communication avec ces derniers. Vos Anges et vos Guides veulent communiquer avec vous. Ils veulent vous assister sur votre chemin pour que vous soyez heureux et en bonne santé, que vous viviez dans l'abondance et que vous réalisiez vos rêves les plus chers. Les Anges affirment que vous êtes destinés à connaître une vie merveilleuse et gratifiante. Le simple fait de reconnaître leur existence embellit la vie, mais si vous les invitez à vous assister et vous guider sur votre chemin, si vous apprenez comment communiquer avec eux, vous pouvez créer une vie au-delà de tout ce que vous pouvez imaginer, une vie divinement inspirée! L'auteur

aborde également des thèmes pouvant favoriser votre développement spirituel, ce qui fait de cet ouvrage un outil de croissance fort efficace

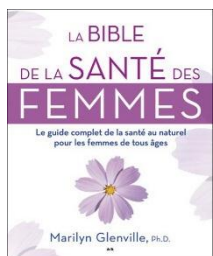


Auteur: Giasson, Sylvie

Titre: La dépression n'était pas dans mon plan de carrière : [retrouver son chemin personnel et professionnel]

Vous vous sentez dépassé par les événements et la moindre tâche à accomplir est une montagne? Ou encore vous avez à cœur d'aider une personne dépressive? Conçu pour soutenir la personne en difficulté ainsi que les gens qui l'entourent, ce livre aborde les aspects personnels et professionnels reliés à la dépression avant, pendant et après la tempête. À l'aide d'une approche tout en douceur, l'auteure offre des réponses à de nombreuses questions : Quels sont les signes précurseurs de la dépression? À quoi sert la psychothérapie? Y a-t-il des risques à prendre des antidépresseurs?

Comment gérer le congé de maladie et se démêler dans les complexités administratives qu'il engendre? Le pire passé, comment savoir si on est guéri? Quelles sont les conditions gagnantes d'un retour au travail? Une fois de retour, comment rester en santé?

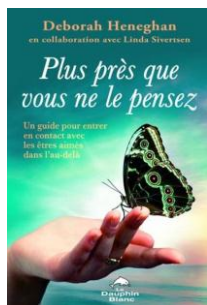


Auteur: Glenville, Marilyn

Titre: La bible de la santé des femmes : le guide complet de la santé au naturel pour les femmes de tous âges

Cet ouvrage est la ressource illustrée essentielle à toutes les femmes. Avec une clarté exceptionnelle, il vous indique comment une saine alimentation et les thérapies naturelles peuvent vous aider à prévenir les problèmes de santé, à soigner les affections et à rester en bonne santé.

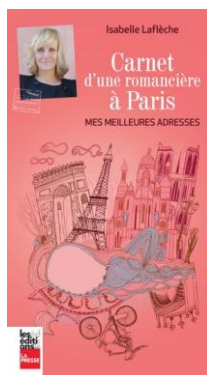
Vous allez découvrir comment : être en bonne santé et le demeurer de façon naturelle ; tirer le maximum de votre fertilité et vous assurer une grossesse sans souci et un accouchement sans danger ; soigner les symptômes du SPM, du syndrome des ovaires polykystiques, de la ménopause, de l'endométriose, des fibromes, des cystites, de la mycose vaginale et de nombreuses autres maladies féminines ; ralentir le processus de vieillissement ; comprendre les avantages d'une alimentation et de choix de mode de vie sains et des thérapies complémentaires pour votre santé, votre bien-être et votre vitalité ; prévenir les problèmes susceptibles d'affecter les femmes ; choisir la meilleure approche qui vous convient : les médicaments, la chirurgie, une approche naturelle ou une combinaison des trois. La bible de la santé des femmes répond à toutes les questions que vous pourriez vous poser à propos de votre corps - les raisons pour lesquelles vous avez des problèmes de santé et ce que vous pouvez faire pour les soigner.



Auteur: Heneghan, Deborah

Titre: Plus près que vous ne le pensez : un guide pour entrer en contact avec les êtres aimés dans l'au-delà

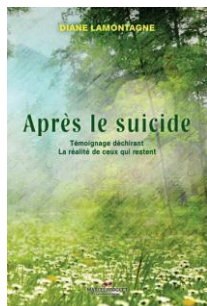
Vos êtres chers disparus sont plus près que vous ne le pensez. Grâce aux 10 principes de base proposés par l'auteure, apprenez à reconnaître leurs manifestations spectaculaires, mais aussi les signes subtils de leur présence, et à communiquer avec eux pour profiter de leur sagesse et de leurs conseils.



Auteur: Laflèche, Isabelle

Titre: Carnet d'une romancière à Paris : mes meilleures adresses

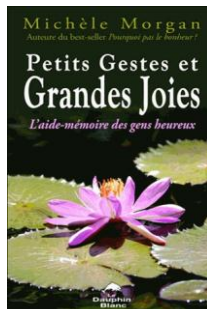
Après le Carnet d'une flâneuse à New York d'Esther Bégin, voici celui d'Isabelle Laflèche à propos de Paris. Elle connaît la ville sur le bout de ses doigts pour s'y être installée afin d'écrire son roman J'adore Paris, publié ce printemps. Son carnet de bonnes adresses conduit les lecteurs sur les traces de ses personnages... et de leur auteure. Isabelle Laflèche partage ses coups de cœur dans des créneaux aussi variés que l'alimentation, la mode, la culture ou les hôtels. En bonne écrivaine, elle conseille aussi les lecteurs qui souhaitent découvrir le Paris littéraire, sur les traces des grands auteurs. Pour les amoureux, c'est plutôt le Paris romantique qu'elle propose, suggérant même le meilleur endroit pour voler un baiser! Bref, le carnet de cette romancière à Paris permet tout autant de trouver un bon resto ou un hôtel agréable, que de vivre la magie de la Ville Lumière à la manière des romans.



Auteur: Lamontagne, Diane

Titre: Après le suicide : témoignage déchirant : la réalité de ceux qui restent

Vous avez souvent entendu dire que le bonheur réside en "une foule de petites choses". Vous vous êtes peut-être déjà demandé en quoi consistent, pour les autres, tous ces petits riens qui font le bonheur. Ils sont, en réalité, tout simples : des gestes anodins et même routiniers, des attitudes adoptées volontairement, des expériences provoquées et renouvelées qui, au bout du compte, font la différence entre une personne heureuse et une autre qui ne l'est pas. Ces faits et gestes sont d'abord accomplis pour soi, car l'amour de soi est le premier pas vers l'apprentissage du bonheur.



Auteur: Morgan, Michèle

Titre: Petits gestes et grandes joies : l'aide-mémoire des gens heureux

Vous avez souvent entendu dire que le bonheur réside en "une foule de petites choses". Vous vous êtes peut-être déjà demandé en quoi consistent, pour les autres, tous ces petits riens qui font le bonheur. Ils sont, en réalité, tout simples : des gestes anodins et même routiniers, des attitudes adoptées volontairement, des expériences provoquées et renouvelées qui, au bout du compte, font la différence entre une personne heureuse et une autre qui ne l'est pas. Ces faits et gestes sont d'abord accomplis pour soi, car l'amour de soi est le premier pas vers l'apprentissage du bonheur.

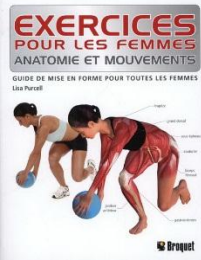


Auteur: Paquin, Marcel

Titre: Sois ton propre guide! : tout ce que tu désires existe déjà!

« Je rêvais depuis longtemps de me soustraire aux difficultés financières, de m'élever bien au-delà des préoccupations matérielles de ce monde. Et s'il existait, me disais-je, une dimension voisine de la mienne, ou plutôt un état d'être contenant toutes les réponses à mes interrogations ? Et si, par surcroît, un autre moi-même habitait déjà ce lieu hors du temps et de l'espace, et qu'il m'était donné de rencontrer ce personnage, à quoi notre conversation ressemblerait-elle ? » Débute alors une conversation captivante et riche d'enseignements entre l'auteur et une facette divine de lui-même - que l'auteur appelle affectueusement Bob -, par laquelle le lecteur apprend les rouages et les secrets de la réalisation des désirs et des rêves. En effet, Bob soutient que notre faculté

d'imaginer une réalité et d'en ressentir l'effet nous propulse au rang de créateurs de notre univers, rien de moins. Comme tout est Un, l'auteur découvre finalement qu'il est aussi parfait que cette facette divine de lui-même, sauf qu'il l'ignorait.



Auteur: Purcell, Lisa

Titre: Exercices pour les femmes : anatomie et mouvements

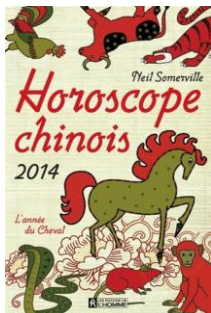
Le livre Exercices pour les femmes est un guide d'entraînement détaillé qui comprend un programme d'exercices complet, conçu avec attention pour l'anatomie de votre corps tout entier. D'abord des étirements favorisant la souplesse du corps. Puis des exercices se concentrent sur tout le corps, depuis la tête jusqu'aux pieds. À côté de chaque exercice se trouvent des illustrations anatomiques remarquables et fidèles à la réalité montrant exactement les muscles du corps qui sont ciblés. Des instructions claires, étape par étape, vous montrent comment effectuer chaque mouvement. Elles sont complétées par des conseils utiles sur la façon de bien faire les choses et sur ce qu'il faut éviter. Se terminant par une série de séances d'entraînement qui vous permettent d'adapter votre programme en fonction de vos objectifs personnels, le livre Exercices pour les femmes est la référence ultime pour toute femme qui veut se mettre en forme.



Auteur: Saldmann, Frédéric

Titre: Le meilleur médicament, c'est vous!

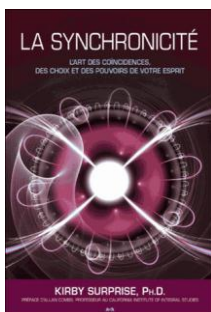
Propose une méthode pour être en meilleure santé et se guérir par soi-même. Le cerveau et le corps humain disposent de pouvoirs puissants qu'il suffit d'activer pour soigner un nombre considérable de maladies et de symptômes. Le médecin donne les clés pour reprendre sa santé en mains en consolidant tous les domaines qui y contribuent : alimentation, poids, sommeil, allergies...



Auteur: Somerville, Neil

Titre: Horoscope chinois 2014 : l'année du cheval de bois

Gracieux, intrépide, capable d'adresse et de détermination, le Cheval a la réputation d'être un solide travailleur. Sous le signe de cet animal, l'année 2014 sera marquée par l'action et le progrès. Dans le domaine des arts, des médias, de la technologie et de la santé, l'innovation constituera un enjeu et les frontières de la créativité seront repoussées. Une amélioration notable de l'économie mondiale se fera sentir et les indices de reprise observés dans certaines régions du globe se raffermiront. Plusieurs approches nouvelles verront le jour, notamment dans la gestion des dossiers environnementaux. Tout comme le cheval, animal hardi, énergique et passionné, faites preuve d'audace et de courage. N'hésitez plus: allez de l'avant sans appréhension et préparez-vous à vivre douze mois riches en défis et en découvertes.



Auteur: Surprise, Kirby

Titre: La synchronicité: l'art des coïncidences, des choix et des pouvoirs de votre esprit

Tout le monde fait l'expérience de coïncidences significatives. Des personnes de toutes les cultures, de tous les systèmes de croyance et de toutes les époques en ont fait mention. Le livre La synchronicité examine la preuve de l'influence des êtres humains sur le caractère significatif des événements et la façon dont le modèle computationnel moderne du cerveau permet de prédire comment nous créons du sens. Il démontre que ces événements, basés sur l'activité du cerveau, sont causés par la personne qui les perçoit.