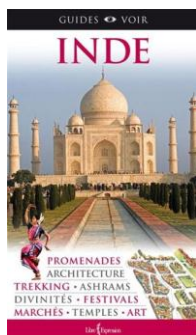


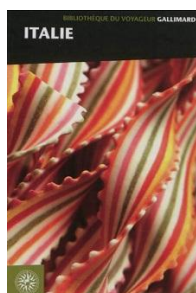


## DOCUMENTAIRES ADULTES



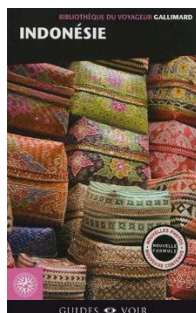
**Auteur:**  
**Titre:** Inde  
**Éditeur:** Montréal : Libre expression, 2012

Vous découvrirez les secrets enchanteurs de l'Inde dans ses temples, ses mausolées, ses forts séculaires, dans les merveilleux objets de son artisanat ou au milieu de la cohue et des senteurs de ses bazars colorés. Le Guide Voir Inde vous propose également toutes les informations pratiques pour que votre séjour soit réussi !



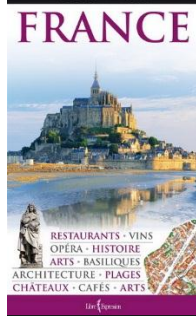
**Auteur:**  
**Titre:** Italie  
**Éditeur:** Paris : Guides Gallimard : Gallimard loisirs, 2012

Ce guide permet de préparer son voyage, et une fois sur place de s'informer et de s'orienter en Italie grâce aux cartes et aux plans. La division est géographique. Un chapitre est consacré à Venise, un autre au Frioul, aux lacs, à la Sicile et à Lampedusa ainsi qu'aux îles Eoliennes, à la Sardaigne.



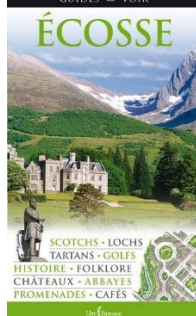
**Auteur:**  
**Titre:** Indonésie  
**Éditeur:** [Paris] : Guides Gallimard : Gallimard loisirs, 2012

Une introduction à caractère historique, culturel et touristique, suivie d'adresses, de conseils et d'informations pour préparer son voyage, se loger, se restaurer, faire du shopping, du sport. La cartographie détaillée permet de se déplacer facilement. Un carnet pratique propose des sélections d'hôtels et de restaurants.



**Auteur:**  
**Titre:** France  
**Éditeur:** Montréal : Libre expression, c2013

Il vous propose, région par région, des plans illustrés, des conseils de visites détaillés et des propositions d'excursions. Vous découvrirez ce pays unique par son architecture, sa gastronomie, ses coutumes, sa musique, ses traditions et ses dialectes.



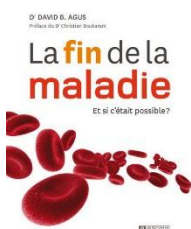
**Auteur:**  
**Titre:** Écosse  
**Éditeur:** Montréal : Libre expression, c2013

On regarde de près l'histoire, l'architecture, les façons de vivre... On examine à la loupe la culture, les coutumes et les traditions... On couve des yeux la faune et la flore... On jette un œil au meilleur de l'hébergement... On scrute les adresses des restos, des cafés et des bars... On considère avec minutie les activités proposées... On admire les photos, les croquis et les plans... Bref, on en a plein la vue dans ce guide touristique sur l'Écosse qui porte si bien son nom. Avec lui, c'est à voir, à revoir, et c'est bien vu.



**Auteur:** Abraham, Daniel  
**Titre:** Le trône de fer 1  
**Éditeur:** Paris ; Montréal : Dargaud, c2012

Sur le continent de Westeros, les familles Baratheon, Stark et Targaryen s'engagent dans la lutte pour le trône. Mais dans la province du nord, les signes de l'hiver tant redouté sont accompagnés d'indices annonçant le réveil de monstres légendaires.



**Auteur:** Agus, David  
**Titre:** La fin de la maladie : et si c'était possible?  
**Éditeur:** Montréal : Éditions de l'Homme, 2013

La vitamine D contre le cancer, les superaliments contre le diabète, les antioxydants contre le vieillissement prématuré, les médicaments pour diminuer le cholestérol sanguin, la demi-heure d'activité physique journalière pour vivre plus vieux, la nuit de sommeil de huit heures pour repousser les maladies cardiovasculaires, les jus frais pour stimuler le système immunitaire... Peut-on vraiment prévenir ces maladies chroniques que la science demeure incapable de guérir? Quels moyens ont des répercussions réelles sur la santé à long terme? À l'affût des plus récentes recherches sur les techniques médicales de demain, le Dr Agus discerne enfin le mythe de la réalité. Dans ce livre, il dévoile le pouvoir insoupçonné que nous détenons sur notre santé et il propose des solutions novatrices pour en maintenir l'équilibre. De façon claire et fouillée, il présente tous les outils disponibles pour nous aider à mieux comprendre nos besoins, choisir nos aliments et ajuster nos habitudes de vie afin d'élaborer un plan de santé personnalisé, capable de multiplier les années passées à l'abri de la maladie.

Denise Bombardier  
 avec la collaboration d'Éric Dupont

**Vieillir avec  
 grâce**

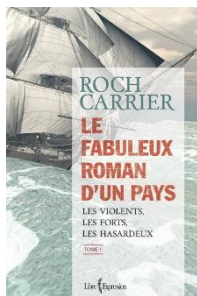
**Auteur:** Bombardier, Denise  
**Titre:** Vieillir avec grâce  
**Éditeur:** Montréal : Éditions de l'Homme, 2013.

Denise Bombardier scrute l'univers des cosmétiques et de la chirurgie plastique dans un essai sur la beauté et le vieillissement. Vivre avec grâce ne signifie pas se résigner, mais plutôt s'inscrire dans sa propre vie en respectant son rythme, en usant des progrès de la science avec discernement et intelligence, et en respectant ce corps si mystérieux, si surprenant, si fragile mais si résistant. Denise Bombardier est journaliste, romancière et essayiste. Figure marquante de la télévision, elle s'est imposée dans toute la francophonie mondiale. Elle collabore aussi à la presse écrite, notamment au Journal de Montréal. Éric Dupont est docteur en physiologie-endocrinologie. Scientifique et entrepreneur accompli, il a cofondé plusieurs sociétés dans le domaine des sciences de la vie, allant de la prévention au thérapeutique, notamment Immanence IDC, qui propose des soins antiâge cosméceutiques.



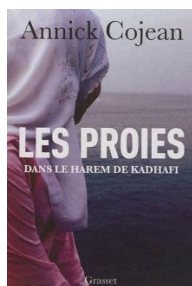
**Auteur:** Carpentier, Mélanie  
**Titre:** J'ai été une esclave sexuelle : se sortir des gangs de rue  
**Éditeur:** Longueuil : Béliveau, c2013

Quand l'adolescence se change en cauchemar... Tout d'abord séduite à un très jeune âge par le sentiment de fraternité, de sécurité des gangs de rue et par leur côté charmeur, je ne vis pas le piège qui venait à moi. C'est au début de ma vie d'adulte" que ce piège se referma complètement, faisant de moi une esclave sexuelle. Effacer qui je suis, séduire simplement. Applaudissez la Sexy Sabrina, lance le DJ en appuyant sur le bouton play de son amplificateur. C'est alors que débuta ma chanson, le signal de mon entrée en scène, Shynes, dont le titre, Bad Boyz, en disait déjà long sur mon type de fréquentations.



**Auteur:** Carrier, Roch  
**Titre:** Les violents, les forts, les hasardeux  
 Vol. 1 de la série: Le fabuleux roman d'un pays  
**Éditeur:** Montréal : Libre expression, c2013

Dans cet ouvrage, Roch Carrier entreprend de retracer le projet français de la conquête de l'Amérique. Il parcourt les siècles comme on traverse des pays contemporains, à la manière d'un touriste curieux qui n'aura pas la prétention d'avoir tout découvert ni tout compris. Dans un contexte extrêmement mouvementé - explorations, développement de la technique navale, missions, conquête des territoires, expansion de l'influence des pays, guerres -, l'auteur suit le fil, souvent ténu, de la volonté politique exprimée par la France d'installer des colonies en Amérique, de les occuper et de les soutenir. L'idée de la conquête du territoire américain et de sa défense sera portée et défendue par des violents, des forts et des hasardeux, motivés aussi par des intérêts personnels. Ce sont eux que nous suivons, eux qui se sont lancés à la conquête de l'Amérique malgré les incertitudes, les hésitations, les contradictions, le faible soutien et souvent le peu d'intérêt qu'avaient les autorités françaises pour leur entreprise.



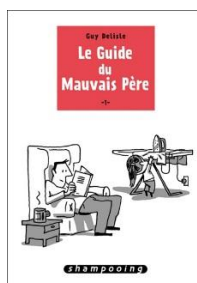
**Auteur:** Cojean, Annick  
**Titre:** Les proies : dans le harem de Kadhafi  
**Éditeur:** Paris : Grasset, 2012

L'auteure revient sur les exactions commises par Mouammar Kadhafi à l'égard de nombreuses jeunes femmes tunisiennes, entre prostitution, corruption, terreur, viols et autres crimes.



**Auteur:** David, Peter  
**Titre:** La tour sombre. [14]  
**Éditeur:** Saint-Laurent-du-Var : Fusion comics, c2012

La fin des aventures de Roland, le jeune pistolero.



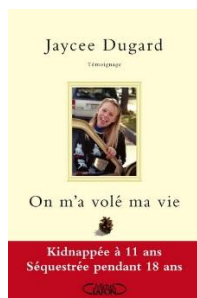
**Auteur:** Delisle, Guy  
**Titre:** Le guide du mauvais père. 1  
**Éditeur:** [Paris] : Delcourt, 2013

À partir de faits vécus, G. Delisle tourne en dérision des situations de son rôle de père.



**Auteur:** Dompierre, Stéphane  
**Titre:** Fâché noir : chroniques  
**Éditeur:** Montréal : Québec Amérique, c2013

Tu tombes toujours sur la caissière la plus lente à l'épicerie. Le guichet automatique est en panne chaque fois que tu veux t'en servir. Tes voisins sont les gens les plus bruyants du quartier. Ta vie est une suite de mésaventures, de contretemps et d'imprévus. Tu serais tenté de te fâcher, mais ce n'est pas nécessaire. Stéphane Dompierre s'en occupe à ta place, ce qui te laisse tout le loisir de faire autre chose. Apprends à piloter un avion. Jette-toi en deltaplane dans un volcan en éruption. Danse sur une table pendant une épiluchette de blé d'Inde. Vis comme s'il n'y avait pas de lendemain et, si jamais il y en a un, tu pourras profiter de ta convalescence pour lire ce recueil aux vertus thérapeutiques incontestables.



**Auteur:** Dugard, Jaycee Lee  
**Titre:** On m'a volé ma vie : témoignage  
**Éditeur:** Paris : M. Lafon, 2013

À travers ce témoignage, l'auteure retrace l'enfer de sa séquestration pendant presque 20 ans à Antioch, près de San Francisco, et nous offre une formidable leçon de courage.



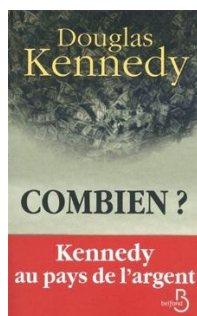
**Auteur:** Frigon, Gaétan  
**Titre:** Né dragon : quand entreprendre rime avec feu sacré  
**Éditeur:** Montréal : Éditions La Semaine, 2013

À 72 ans, Gaétan Frigon se rend compte que toute sa vie, depuis sa naissance à Saint-Prospère en 1940, jusqu'à sa participation à la populaire et étonnante émission Dans l'œil du dragon, diffusée à Radio-Canada en 2012, des événements charnières importants se sont produits chaque fois que revenait l'année du Dragon. Et quelle vie extraordinaire il connaît! Gaétan Frigon est un homme d'affaires d'une redoutable efficacité. Il influence constamment la destinée des entreprises qui l'embauchent. Il est passé tour à tour du monde de l'alimentation, chez Metro Richelieu et Steinberg, à celui de l'impression, chez Québecor et Transcontinental, jusqu'à celui des sociétés d'État, où il a été à l'origine de la restructuration de la Société des alcools du Québec et de Loto-Québec. Partout où il est passé, il a laissé son empreinte marquée du sceau de la réussite.



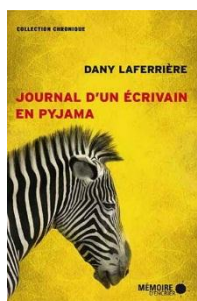
**Auteur:** Gagné, Géraldine  
**Titre:** Améliorez votre santé en apprenant à respirer  
**Éditeur:** Montréal : Édimag, 2013

Respirer, rien de plus normal et de plus naturel, dites-vous ? Pourtant, la plupart du temps, nous ne faisons entrer dans nos poumons qu'un faible filet d'air. Cet air ne correspond qu'à une fraction de la capacité réelle de nos poumons. Ainsi, nous nous privons d'une partie des bienfaits d'une nourriture essentielle à la vie : l'oxygène. La gymnastique respiratoire est un ensemble de techniques qui nous servent à tout moment de la journée. Par une pratique quotidienne, nous parvenons à reprogrammer notre cerveau pour qu'il nous amène à respirer normalement. Il faut respirer profondément et lentement, ce qui aide à prévenir et à résoudre les problèmes de santé.



**Auteur:** Kennedy, Douglas  
**Titre:** Combien?  
**Éditeur:** 9782714450777

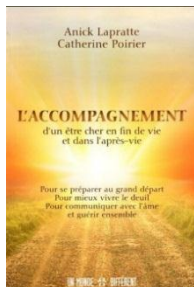
Écrivain fauché, Douglas Kennedy revient à New-York lors du Noël 1990. Il se lance à la poursuite du Dieu argent et présente de nombreux personnages, chacun avec leurs visions et leurs interprétations de l'argent.



**Auteur:** Laferrière, Dany  
**Titre:** Journal d'un écrivain en pyjama  
**Éditeur:** Montréal : Mémoire d'encrier, 2013

«Le pyjama est un étrange habit de travail», nous dit Dany Laferrière, qui, après trente années d'écriture, décide de parler à ses lecteurs. Suite de fragments et de scènes où fiction, réflexion, récit, méditations s'alternent. Journal d'un écrivain en pyjama met sous nos yeux l'itinéraire de cet écrivain pour qui la vie est une aventure exaltante, qui se conjugue entre lire et écrire. L'auteur intervient ni en savant ni en érudit, mais plutôt en écrivain-lecteur, dandy, esthète passionné: Que lisons-nous? Qu'écrivons-nous? Et quelles sont les incidences des livres dans notre vie quotidienne? À propos de conseils d'écriture, Laferrière glisse quelques notes: «Quand vous cherchez depuis un moment à décrire la pluie qui tombe, essayez : il pleut.» La lecture, étant une activité naturelle, Laferrière convoque les écrivains, classiques et contemporains, comme s'il s'agissait de vieux amis qui se seraient retrouvés dans un café.





**Auteur:** Lapratte, Anick

**Titre:** L'accompagnement d'un être cher en fin de vie et dans l'après-vie : pour se préparer au grand départ, pour mieux vivre le deuil, pour communiquer avec l'âme et guérir ensemble

**Éditeur:** Brossard : Un Monde différent, 2013

Centre hospitalier, soluté, morphine, soins palliatifs, pronostic : fin de vie d'un être cher! Comme une onde de choc, cette nouvelle nous transperce et nous laisse souvent en plein désarroi. La maladie et la mort deviennent alors le centre de notre vie, et devant l'inévitable, nous devons emprunter le chemin de l'accompagnement en fin de vie et du deuil. Devenir soudainement un accompagnateur désigné fait assurément sortir des sentiers battus et le manque de balises entourant la mort peut créer une perte de repères importants pouvant conduire à un profond questionnement. Aurai-je la force nécessaire d'être un accompagnateur désigné? Comment vais-je nous préparer à ce grand départ? Ai-je tous les outils pour bien prendre soin de son corps, de son cœur et de son âme? Y a-t-il une vie après la mort? Et comment allons-nous vivre l'après-vie? Ce livre vous est offert pour vous donner l'opportunité d'élargir votre vision de l'accompagnement en proposant une approche globale, tenant compte des besoins physiques, des besoins émotifs et des besoins de l'âme, tant pour l'être cher en fin de vie que pour les proches touchés par le grand départ. Par divers trucs, conseils et exercices de méditation, ce livre propose une façon de s'accompagner mutuellement, même dans les moments où l'on pense que cela n'est plus possible. Être au chevet de quelqu'un qu'on aime provoque souvent une grande souffrance. Mais dans une tout autre perspective, accompagner une personne vers la mort, et même dans l'au-delà, est un grand privilège et une magnifique occasion de s'unir à elle comme jamais auparavant. Accueillir la mort et faire la paix avec elle est non seulement possible, c'est essentiel pour entrer sur la voie sacrée de la guérison des cœurs et des âmes. Car même dans le sillage de la mort, un accompagnement fait dans l'amour et la dignité finit toujours par révéler la puissance de la vie.



**Auteur:** Larose, Karine

**Titre:** Le nouveau guide vivre plus : pour vivre mieux, en santé et plus longtemps

**Éditeur:** Montréal : Éditions du Trécaré, 2012

Dans Le Nouveau Guide Vivre Plus, Karine Larose explique dans un langage clair et concis les bienfaits de l'activité physique et les paramètres clés pour obtenir des résultats concrets grâce à des tests écrits et physiques. Le lecteur comprendra comment s'entraîner de façon efficace, ainsi que l'importance d'intégrer l'exercice physique dans son quotidien.

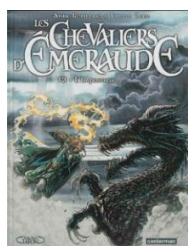


**Auteur:** Long, Jeffrey

**Titre:** Vie après la mort : les preuves

**Éditeur:** Paris : J.-C. Lattès, 2013

Les dernières découvertes de la Near Death Experience Research Foundation (NDERF) fondée par J. Long en matière d'expériences de mort imminente accompagnées de témoignages issus de personnes de tous les âges et de toutes les nationalités.

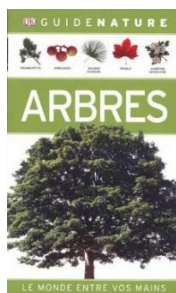


**Auteur:** Robillard, Anne

**Titre:** Les chevaliers d'émeraude. 3, L'imposteur

**Éditeur:** Paris : Casterman, 2013

Un doute plane autour de l'identité du Chevalier sage, vu en train de s'adonner à un rituel sanguinaire, nanti de pouvoirs maléfiques et s'en réjouissant...



**Auteur:** Russell, Tony

**Titre:** Arbres

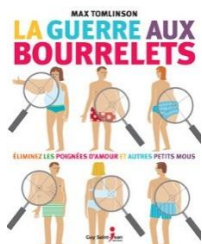
**Éditeur:** Saint-Constant : Broquet, 2013

Découvrir et explorer dans tous leurs détails plus de 500 espèces d'arbres du monde entier.

-De magnifiques pleines pages consacrées aux 300 espèces d'arbres les plus spectaculaires, dont les arbres à fleurs, les conifères et les arbres tropicaux.

-Des gros plans sur les écorces, les cônes, les fleurs, les fruits.

-Plus de 900 illustrations.

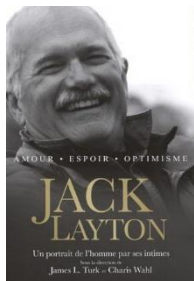


**Auteur:** Tomlinson, Max

**Titre:** La guerre aux bourrelets : éliminez les poignées d'amour et autres petits mous

**Éditeur:** Laval : G. Saint-Jean, 2012

Découragé par les régimes? Cette fois, vous réussirez à éliminer vos bourrelets. Promis, vous ne serez pas déçu! Vous croyez qu'il est impossible de raffermir votre ventre mou? Vos poignées d'amour ne veulent pas disparaître? Voici une approche radicalement différente des autres, efficace et permanente pour l'élimination ciblée des bourrelets disgracieux.

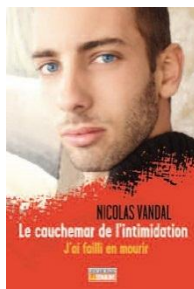


**Auteur:** Turk, James

**Titre:** Jack Layton : amour, espoir, optimisme : un portrait de l'homme par ses intimes

**Éditeur:** Marieville : Éditeurs réunis, 2013

Lorsque Jack Layton est décédé en 2011, peu après la vague orange qui a déferlé sur le Québec, des millions de personnes se sont recueillies en sa mémoire. L'homme apprécié de tous, même de ses adversaires politiques, ne serait pas plus présent pour révéler son sourire contagieux et propager ses idéaux de progrès social. James L. Turk et Charis Wahl présentent la première biographie de Jack Layton - la seule autorisée par Olivia Chow, l'épouse du regretté politicien - et livrent le portrait d'un homme courageux, bienveillant et doté d'une grande force de volonté, un constat corroboré par la multitude de gens qui ont connu et côtoyé Jack Layton et qui ont offert leur témoignage dans cet ouvrage. Depuis sa jeunesse au Québec, de ses années à titre de conseiller à la ville de Toronto et de candidat à la mairie de la ville reine, jusqu'à l'époque où il a été chef du NPD, menant son parti au statut d'opposition officielle à la Chambre des communes en 2011, Jack Layton aura marqué l'histoire politique du pays. Et tout au long de son parcours, jamais il n'aura renoncé à ses valeurs et à ses convictions profondes, défendant avec amour, espoir et optimisme plusieurs causes sociales que d'autres considéraient comme perdues. Parmi les contributeurs à ce portrait touchant, on compte des membres de sa famille, des politiciens, des amis et des personnes de tous les horizons qui, à leur façon, ont été marqués par le passage de Jack Layton dans leur vie. Il en résulte une biographie chaleureuse et honnête, à l'image de cet homme aimé de tous, emporté bien trop tôt par la maladie.



**Auteur:** Vandal, Nicolas

**Titre:** Le cauchemar de l'intimidation : j'ai failli en mourir

**Éditeur:** Montréal : Éditions La Semaine, 2013

25 décembre 2004 - Dans les chaumières du Québec, on célèbre la fête de Noël dans la joie. Cependant, pour une famille de la Montérégie, un drame se prépare. Nicolas Vandal, un adolescent de 15 ans, se sent déprimé. Il a passé une année scolaire infernale. Peu de gens sont vraiment au courant du calvaire qu'il vit. Voyant que tous les membres de sa famille s'amusent, il décide de se secouer et de prendre part à la fête. Fragile, mais plein de bonnes intentions, il invite l'une de ses sœurs à danser avec lui. Elle refuse. Jusque-là, il n'y a rien de très dramatique. Une friction comme il en survient dans toutes les familles. Mais l'adolescent, blessé, se rend à la cuisine. Il est seul et avale tout le contenu d'un flacon de médicaments qui ne doivent être pris qu'à très petites doses. Il a décidé de mourir, d'en finir avec sa vie cauchemardesque. Pourquoi ne vient-on pas à son secours? Adolescent renfermé, Nicolas a toujours dissimulé la vérité. Sa famille ignore à quel point il est moralement détruit par l'intimidation dont il est victime à l'école. Nicolas Vandal boîte; un problème d'élocution et un trouble de l'attention lui nuisent. Ça n'en prenait pas plus pour qu'il devienne le souffre-douleur des élèves. Presque chaque jour, on l'insulte, on lui assène des coups, on se moque de sa différence et, surtout, on le méprise en lui soulignant à quel point il ne vaut rien.