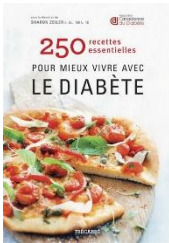
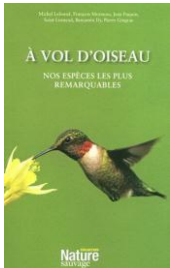


DOCUMENTAIRES ADULTES

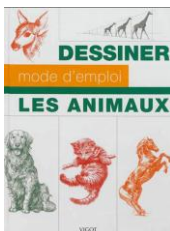


Titre: 250 recettes essentielles pour mieux vivre avec le diabète
Éditeur: Montréal : Trécarré, c2013

Au Québec, environ 760 000 personnes souffrent de diabète, parmi lesquelles 200 000 n'ont pas été diagnostiquées. On estime que ce nombre augmente de façon constante de 25 000 personnes par année. Ce livre de cuisine santé propose à tous ceux et celles qui vivent avec cette maladie chronique 250 recettes classiques, simples et essentielles. Elles sont groupées par catégorie : entrées, boissons, sauces, soupes, salades, légumes, viandes, volailles et poissons, repas sans viande, pains, muffins et biscuits, desserts, etc. L'introduction présente une explication complète de la fonction de l'insuline et des glucides dans le corps. Le livre contient également trois appendices : un plan de menus types pour la semaine, des tableaux de catégories alimentaires pour comprendre comment remplacer certains aliments par des équivalents nutritifs, et des tableaux comparatifs de contenu en glucides.

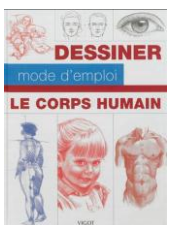


Titre: À vol d'oiseau : nos espèces les plus remarquables
Éditeur: [La Macaza] : Orinha, 2013



Titre: Les animaux
Éditeur: Paris : Vigot, 2012

Introduction aux bases du dessin d'animaux et mise en pratique avec plus de 120 modèles à reproduire. Avec des conseils d'artistes et de nombreuses astuces pour dessiner les détails.



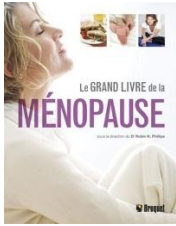
Titre: Le corps humain
Éditeur: Paris : Vigot, 2012

Introduction aux bases du dessin du corps humain et mise en pratique avec plus de 120 modèles à reproduire. Avec des conseils d'artistes et de nombreuses astuces pour dessiner les détails.



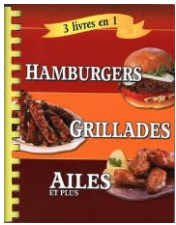
Titre: Diabétique
Éditeur: Montréal : Modus vivendi, c2013

Ce livre vous propose une vaste gamme de recettes spécialement élaborées pour les personnes diabétiques. Les recettes sont faibles en gras, composées d'aliments glucidiques à haute teneur en fibres, et conviennent à vos besoins caloriques quotidiens.



Titre: Le grand livre de la ménopause
Éditeur: Saint-Constant : Broquet, 2013

Ce livre de référence, conçu par des experts en gynécologie, psychologie, sexualité, nutrition, gymnastique et sport, rassemble les connaissances actuelles sur la ménopause. Des conseils pratiques et rassurants y sont prodigués sur tous les aspects de cette période de la vie d'une femme, depuis les premiers symptômes de carence hormonale jusqu'à la préservation du capital osseux. Les traitements hormonaux substitutifs y sont présentés d'une façon claire et concise, ainsi que les autres méthodes qui permettent de se sentir bien dans son corps. De l'alimentation à la vie sexuelle, des recettes de beauté à la prévention des maladies, cet ouvrage éclaire le chemin qui mène à une ménopause harmonieuse.



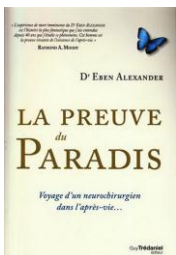
Titre: Hamburgers ; Grillades ; Ailes et plus
Éditeur: Saint-Constant : Broquet, 2013

Les bonnes fourchettes trouveront ici de quoi se mettre sous la dent! Comblez vos fringales avec ce recueil de trois livres comprenant toutes vos recettes préférées: hamburgers juteux, grillades aux arômes de fumée et ailes savoureuses à s'en lécher les doigts! Que vous souhaitiez enflammer le grill, vous réchauffer avec de bons petits plats réconfortants ou vous régaler d'un mets classique du resto-bar, dans le confort de votre fauteuil, vous trouverez la recette idéale pour satisfaire votre appétit.



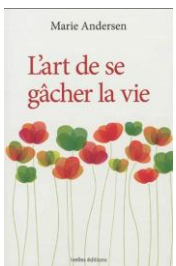
Titre: Je suis une personne, pas une maladie! : la maladie mentale, l'espoir d'un mieux-être
Éditeur: Longueuil : Performance édition, c2013

Les personnes atteintes de maladies mentales décrites auparavant comme irrécupérables peuvent maintenant avoir une vie pleinement épanouie. C'est pour donner espoir à ces gens qui se croient condamnés à vie, à leurs proches ainsi qu'aux intervenants en santé mentale que nous prenons la parole aujourd'hui. Animés par l'engagement et la détermination de Luc Vigneault, pair aidant en santé mentale et de la Docteure Marie-Luce Quintal, psychiatre, notre collectif d'auteurs vous propose un modèle illustrant le parcours du rétablissement.



Auteur: Alexander, Eben
Titre: La preuve du paradis : voyage d'un neurochirurgien dans l'après-vie
Éditeur: Paris : G. Trédaniel, c2013

Y-a-t-il une vie après la mort ? Ou plus exactement, est-ce que le Paradis existe ? Eben Alexander, neurochirurgien à l'esprit rationnel, nous en donne la preuve, après avoir vécu une NDE (expérience de mort imminente). Cet homme de 52 ans atteste de l'existence du Paradis dans ce livre témoignage, aussi extraordinaire que bouleversant. L'auteur nous invite à partager son voyage dans une autre dimension, là où il a rencontré des êtres de lumière, très différents de tout ce que l'on peut connaître sur notre planète...



Auteur: Andersen, Marie
Titre: L'art de se gâcher la vie
Éditeur: Ixelles éditions, 2013

Propose d'examiner l'art de bien vivre en mettant en lumière les mécanismes utilisés par chacun, souvent à son insu, pour se gâcher la vie : manque de recul, mauvais raisonnement, entêtement, stress inutile...

Leo Bormans
OPTIMISTE
Guide pratique pour voir la vie du bon côté



Auteur: Bormans, Leo

Titre: Optimiste! : guide pratique pour voir la vie du bon côté

Éditeur: Montréal : Éditions de l'Homme, 2013

Cahier d'exercices pour découvrir l'optimiste en vous et voir la vie du bon côté. Les optimistes jouissent d'une meilleure santé et vivent plus longtemps que les autres. Ils sont plus heureux et connaissent davantage de succès dans tous les domaines. Loin d'être un médicament à avaler, l'optimisme est plutôt un mode de vie à adopter au jour le jour. Fondé sur les plus récentes recherches en psychologie positive, ce livre vous amènera à réfléchir à la manière dont vous faites face aux épreuves quotidiennes et vous permettra d'apprivoiser ou de modifier certaines de vos réactions. Grâce à divers exercices, mises en situation, conseils pratiques et exemples stimulants, vous apprendrez, entre autres, à pardonner et à dire merci, vous oserez essayer de nouvelles choses et vous prendrez conscience du pouvoir de votre sourire et de votre rire. Alors n'attendez plus et cultivez l'optimisme dès aujourd'hui!



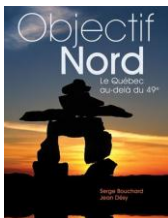
Auteur: Bouchard, Roxanne

Titre: En terrain miné : [correspondance en temps de guerre]

Éditeur: Montréal : VLB, 2013

Elle est romancière, il est soldat. Au printemps 2004, Patrick Kègle, qui combat en Afghanistan avec le Royal 22e Régiment, envoie des remerciements à un groupe folklorique qu'il écoute pour se rappeler sa patrie. Roxanne Bouchard, conjointe d'un des chanteurs, et farouchement antimilitariste, lui répond vite fait bien fait. Mais Patrick s'ennuie du Québec et, puisqu'il a trouvé une correspondante avec qui échanger, il ne lâche pas le morceau. Il lui confie qu'il rêve de pluie et de paix pour ce pays aride. Elle réplique avec scepticisme : comment peut-on parler de paix quand on est armé jusqu'aux dents ?

S'enchaîne ainsi une franche et touchante correspondance au fil de laquelle se développe, entre ces êtres que tout semble éloigner, une réelle amitié. Tous deux y affinent leur réflexion sur l'engagement militaire mais, surtout, explorent ensemble cet espace de paix qu'ouvrent les mots dans la tourmente de la guerre.

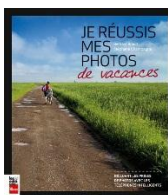


Auteur: Bouchard, Serge

Titre: Objectif Nord : le Québec au-delà du 49e

Éditeur: [Québec] : S. Harvey, 2013

Cet ouvrage est modelé par le territoire situé au-delà du 49e parallèle, avec ses gens, ses peuples, ses manières de dire, de concevoir et d'appréhender le monde. La photographie importe. Les images de la nordicité québécoise y sont saisissantes, majestueuses, quasi surréelles. Des textes courts, d'inspiration nordique, ont été semés ici et là par les deux auteurs principaux.

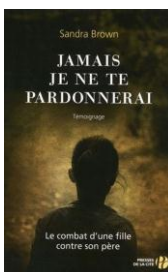


Auteur: Brault, Bernard

Titre: Je réussis mes photos de vacances

Éditeur: Montréal : Éditions La presse, 2013

Ce livre vous propose des trucs simples et efficaces pour améliorer vos photos prises lors de grands voyages, de week-ends récréatifs, d'escapades ou encore de sorties en famille. À l'aide de nombreux exemples faciles à comprendre, mais surtout faciles à mettre en application, les auteurs vous apprendront tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur l'art de prendre de belles photos. Que vous utilisiez un appareil reflex, un appareil compact ou même un téléphone intelligent, ce guide vous initiera à différentes techniques (comprendre le rôle de la lumière, de la vitesse d'obturation, de la sensibilité ISO, développer son regard pour mieux cadrer et éliminer la pollution visuelle dans une image, favoriser l'utilisation d'un téléobjectif ou d'un grand angle, etc.) de la photographie récréative. Vos souvenirs n'en seront que plus beaux!

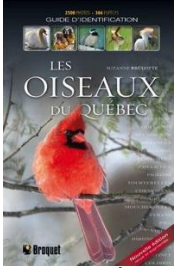


Auteur: Brown, Sandra

Titre: Jamais je ne te pardonnerai : témoignage

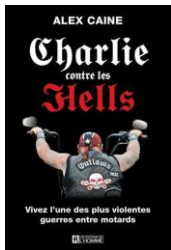
Éditeur: [Paris] : Presses de la Cité, 2013.

Sandra a huit ans lorsqu'une de ses amies, Moira, disparaît. Vingt-sept ans après, son père lui confie à demi-mot qu'il n'est pas étranger à l'affaire. Sandra comprend alors que le comportement de ce dernier avec ses cousines, ses amies et elle-même n'a jamais été normal. Elle s'aperçoit que tout le monde savait que son père était un pédophile. Elle décide alors de faire condamner son père...



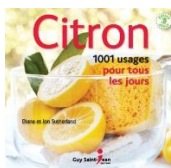
Auteur: Brûlotte, Suzanne
Titre: Oiseaux du Québec
Éditeur: Saint-Constant : Broquet, 2013

Ce guide des oiseaux du Québec est le plus complet sur le marché. Réalisé par Suzanne Brûlotte, il contient plus de 345 espèces d'oiseaux, et plus de 1400 photos couleur. Définitivement, le guide le plus à jour et le plus complet sur les oiseaux du Québec et des Maritimes. L'ouvrage comprend aussi des espèces passagères, occasionnelles parfois rares ou encore plus communes au sud du Québec. Il nous présente, entre autres, la taille, le comportement, les chants, les habitats, la nidification et les comparaisons avec d'autres espèces se ressemblant ou apparentées. Pour chaque espèce, l'auteure a parfois utilisé jusqu'à 4 photos différentes afin de permettre une identification encore plus facile et détaillée.



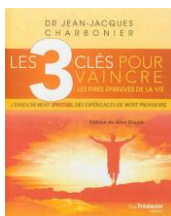
Auteur: Caine, Alex
Titre: Charlie contre les Hells : vivez l'une des plus violentes guerres entre motards
Éditeur: Montréal, Éditions de l'Homme, c2013.

L'infiltrateur Alex Caine raconte les guerres de pouvoir entre les Outlaws et les Hells Angels, deux célèbres groupes de motards. Outlaws et Hells Angels: entre ces gangs, la lutte fait rage depuis toujours. L'enjeu: dominer le marché de la drogue et de la prostitution, quel qu'en soit le prix. Cessez-le-feu et hostilités, exploits et défaites, alliances et trahisons, tel est le destin d'un motard.



Auteur: Canwell, Diane
Titre: Citron : 1001 usages pour tous les jours
Éditeur: Laval : Guy Saint-Jean, 2013

Pas seulement pour la limonade! Qui n'a pas de citron sous la main? Ce guide inestimable vous donne une foule de trucs et astuces ainsi que de nombreuses et délicieuses recettes pour profiter du potentiel incroyable et insoupçonné de ce fruit pourtant si commun. Saviez-vous qu'en plus d'ajouter une saveur délicieuse à vos plats et breuvages, le citron est imbattable pour nettoyer, désinfecter, jardiner, cuisiner, faire des expériences amusantes pour toute la famille et accomplir un nombre incalculable de tâches? Tout simple et d'une efficacité redoutable, le citron est un allié naturel, peu coûteux et sans danger pour l'environnement dont vous ne pourrez plus vous passer!



Auteur: Charbonier, Jean-Jacques
Titre: Les 3 clés pour vaincre les pires épreuves de la vie : l'enseignement spirituel des expériences de mort provisoire
Éditeur: Paris : G. Trédaniel, c2013

L'auteur révèle 3 secrets pour surmonter les épreuves de la vie (la maladie, le décès d'un proche, le handicap, la perte d'un emploi, etc.) en tirant les enseignements de ses recherches menées auprès de malades en phase terminale, de personnes ayant connu une expérience de mort provisoire ou Near Death Experience (NDE).



Auteur: Choque, Jacques,
Titre: Yoga et stretching : le guide pratique des enchaînements
Éditeur: Paris : Vigot, 2012

Rassemble les techniques du yoga et du stretching pour le bien-être corporel et mental à partir de propositions d'enchaînements.



Auteur: Costantino, Maria
Titre: Vinaigre : 1001 usages pour tous les jours
Éditeur: Laval : Guy Saint-Jean, 2013

Pas seulement pour les vinaigrettes! Qui n'a pas de vinaigre sous la main? Ce guide inestimable vous donne une foule de trucs et astuces ainsi que de nombreuses et délicieuses recettes pour profiter du potentiel incroyable et insoupçonné de ce produit pourtant si commun. Saviez-vous qu'en plus d'être fort utile en cuisine le vinaigre est imbattable pour bricoler, nettoyer, entraîner votre animal domestique, soigner votre rhume, cuisiner, faire des expériences amusantes pour toute la famille et accomplir un nombre incalculable de tâches? Tout simple et d'une efficacité redoutable, le vinaigre est un allié naturel, peu coûteux et sans danger pour l'environnement dont vous ne pourrez plus vous passer!



Auteur: Donius, William A
Titre: Révolutionner sa pensée : découvrez une nouvelle façon de réfléchir et de libérer le génie en vous!
Éditeur: [Montréal] : Octave éditions, c2013

Cet ouvrage invite le lecteur à libérer toutes les facultés de son cerveau pour ainsi transformer sa vision de lui-même et découvrir sa vérité quelles que soient les difficultés qu'il rencontre. Témoinant de douze années de recherches, le livre entraîne le lecteur dans un étonnant périple vers une nouvelle liberté - tout ça en commençant simplement par transférer son stylo d'une main à l'autre. Cette technique dite de l'écriture intuitive ou d'écriture avec la main non dominante constitue la base de cette approche révolutionnaire vers des changements de vie durables. Activer l'hémisphère droit inconscient du cerveau au moyen de l'écriture - ou du dessin - avec la main non dominante, c'est un peu comme brancher un pipeline directement sur sa vérité intérieure. Cela peut aussi susciter de nouvelles habiletés de résolution créative de problèmes et aider à réfléchir hors des sentiers battus. Des personnes disent s'être ainsi découvert de nouveaux talents : avoir amélioré leurs relations, avoir réduit leur stress, avoir avancé leurs carrières, avoir guéri des traumatismes, avoir accédé à une sagesse intérieure ou avoir pris conscience d'une puissance supérieure.



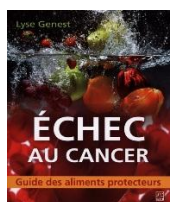
Auteur: Drouin, Jean
Titre: Le couple en pause : mieux comprendre et vivre la ménopause et l'andropause
Éditeur: Québec : Dauphin blanc, 2012

Au tournant de la cinquantaine, les hommes et les femmes entrent dans une période de changements hormonaux importants. Chez la femme, cette période correspond à la ménopause, alors que chez l'homme, on parle de l'andropause. Si les partenaires ne comprennent pas les changements qui les affectent l'un l'autre, le couple traverse une crise. Il est en pause. Spécialiste de ces questions, au sujet desquelles il donne de nombreuses conférences chaque année, le Dr Jean Drouin nous offre ici un ouvrage de vulgarisation pour comprendre d'abord ces phénomènes et ensuite mieux les vivre.



Auteur: Dunlop, Fiona
Titre: Espagne
Éditeur: National geographic, 2013

Des informations générales et une sélection d'hôtels, de restaurants, de magasins par région. Avec des itinéraires de promenade pour découvrir l'histoire et le patrimoine espagnol.



Auteur: Genest, Lyse
Titre: Échec au cancer : guide des aliments protecteurs
Éditeur: Québec : Presses de l'Université de Laval, 2013

Nous voulons tous changer nos habitudes alimentaires afin d'améliorer notre qualité de vie et notre santé. Mais comment y arriver? Par ses judicieux conseils, ses constants rappels et ses multiples suggestions, Lyse Genest nous guide avec assurance et conviction tout au long du chemin qui mène à une saine alimentation. Les vitamines, les minéraux, les légumes, les fruits, les légumineuses, les grains céréaliers, les épices, les boissons, les sucres, les modes de cuisson, tout est revu en profondeur. C'est un véritable ouvrage de référence, une « bible », une encyclopédie de la nutrition.

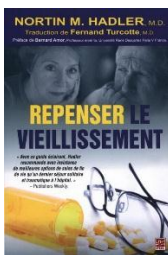


Auteur: Gray, Kyle

Titre: L'homme qui murmure aux anges : l'incroyable histoire d'amour et d'espoir au sujet des anges et de l'au-delà

Éditeur: Québec : Éditions Le Dauphin blanc, 2013

À l'âge de quatre ans, Kyle a vu son monde ordinaire changer à la mort de sa grand-mère, lorsque cette dernière est entrée en communion avec lui de l'au-delà. En raison de sa grande sensibilité dans le monde des esprits, son destin semblait tout tracé. Kyle poursuit une carrière de médium doublée du don de communiquer avec les anges. Dès l'âge de quinze ans, il a fait sa toute première expérience en entrant en contact avec les anges. Son talent et son intérêt allaient grandissant, si bien qu'au Royaume-Uni, il fut reconnu comme le plus jeune médium dès l'âge de dix-sept ans. Il nous dévoile, dans ce livre, sa merveilleuse et inspirante histoire qui saura rejoindre tout lecteur intéressé par ces sujets. On y découvre le monde des Anges, la communication avec l'au-delà, des histoires vraies de gens que Kyle a aidés, des conseils et des trucs pour développer notre capacité de communiquer avec l'au-delà ainsi que des enseignements des Anges pour favoriser la transformation de notre façon de penser et aussi la réalisation de nos rêves. Un livre rempli d'authenticité qui apporte un éclairage complet sur les Anges et leurs interventions auprès de nous.



Auteur: Hadler, Nortin M

Titre: Repenser le vieillissement : vieillir et bien vivre dans une société surmédicalisée

Éditeur: [Québec] : Presses de l'Université Laval, c2013

Pour les chanceux qui vivent dans le monde développé, le décès survenant avant d'avoir atteint la vieillesse avancée est une tragédie et non un fait banal de l'existence. Bien que le vieillissement et la mort ne soient pas des maladies, les Nord-Américains plus âgés font l'objet d'un gigantesque effort publicitaire au nom du «vieillesse réussie» et de la longévité, comme s'il s'agissait là de marchandises. Dans Repenser le vieillissement, Nortin M. Hadler passe en revue les choix que les services de santé proposent aux personnes âgées et conclut que, trop souvent, ces choix servent les intérêts des dispensateurs de services plutôt qu'ils ne profitent à ceux qui les reçoivent, ce qui mène à la médicalisation de malaises de la vie courante et à un surtraitement. Repenser le vieillissement alerte les lecteurs et leur procure les informations solidement fondées sur les connaissances disponibles qui les aideront à faire des choix éclairés en promotion de la santé. Depuis une décennie, le docteur Hadler s'est affirmé comme un leader parmi ceux qui abordent le menu des options qu'offrent les services de santé avec un scepticisme éclairé. Il n'y a que la démonstration rigoureuse de son efficacité qui puisse constituer une garantie convenable de l'utilité d'un traitement. Dans Repenser le vieillissement, Nortin Hadler aide le lecteur à évaluer les options qu'on lui propose et à prendre, d'une manière éclairée, les décisions qui conviennent le mieux aux dernières années de l'existence. Les défis que suscitent le vieillissement et la fin de la vie peuvent être relevés avec sagesse, dignité et confiance, ainsi qu'il le démontre d'une manière convaincante.

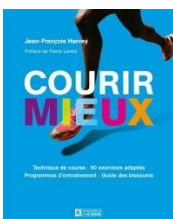


Auteur: Hanson, Rick

Titre: Le pouvoir des petits riens : 52 exercices quotidiens pour changer sa vie

Éditeur: Paris : Les Arènes, 2013

À la frontière des neurosciences, de la méditation, et de la psychologie, l'auteur propose des exercices quotidiens destinés à renforcer l'estime de soi, le bien-être, la lucidité, etc.

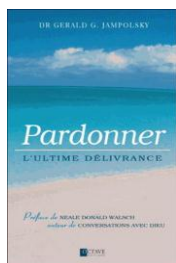


Auteur: Harvey, Jean-François

Titre: Courir mieux : technique de course, 90 exercices adaptés, programmes d'entraînement, guide des blessures

Éditeur: Montréal : Éditions de l'Homme, 2013

Le guide indispensable pour améliorer ou adapter votre technique de course et éviter les blessures. Vous rêvez de fouler le sol avec l'agilité d'une gazelle, mais vous vous demandez si vous êtes vraiment fait pour la course? Vous courez quatre fois par semaine, mais craignez que votre genou ne tienne pas le coup? Pour améliorer vos performances tout en décuplant le plaisir de courir, avez-vous seulement essayé de courir mieux? Pratique, complet et abondamment illustré, ce livre unique aborde l'aspect qualitatif de la course. Il propose aussi une technique respectueuse de la mécanique du corps et des particularités de chacun. Vous y trouverez des programmes d'entraînement sur mesure, des exercices conçus spécifiquement pour le coureur, des recommandations complètes concernant les blessures liées à la course et même une auto-évaluation pour savoir si la chaussure minimaliste dernier cri vous convient réellement.



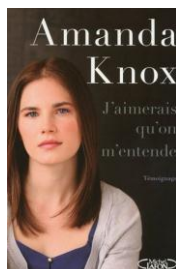
Auteur: Jampolsky, Gerald G.
Titre: Pardonner : l'ultime délivrance
Éditeur: Montréal : Éditions Octave, 2013

Le livre que vous avez entre les mains va changer votre vie. Vous avez entendu parler de tels livres. Peut-être même en avez-vous déjà lu un. Il est vrai qu'ils sont rares. De fait, étant donné le nombre de livres sur le marché, ils sont très rares. Vous seul savez comment le livre qui est entre vos mains en ce moment vous est parvenu, mais je peux vous dire ceci : il n'est pas arrivé là par hasard. Maintenant laissez-moi vous dire quelques mots au sujet de l'homme qui a écrit ce livre. C'est l'un des hommes les plus extraordinaires que j'aie jamais rencontrés.



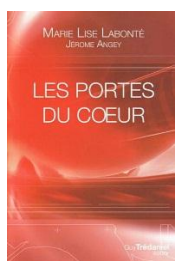
Auteur: Kaya
Titre: Le code source : dictionnaire rêves-signes-symboles
Éditeur: Sainte-Agathe-des-Monts : Univers/Cité Mikaël, 2013

Plus de 15 ans de travail pour accomplir cet ouvrage unique. On entend souvent les gens dire qu'ils n'ont pas encore trouvé le bon Dictionnaire pour interpréter leurs rêves, signes et symboles. Le Code Source-500 apporte une toute nouvelle vision sur le sujet et deviendra très sûrement un des plus importants ouvrages dans le domaine.



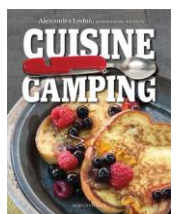
Auteur: Knox, Amanda
Titre: J'aimerais qu'on m'entende
Éditeur: Neuilly-sur-Seine : M. Lafon, 2013

En 2009, A. Knox est condamnée à 26 ans de prison pour le meurtre de sa colocataire, Meredith Kercher. Acquittée en 2011, elle s'inspire du journal qu'elle a tenu pendant sa détention pour livrer sa version des faits, relater son arrestation par la police italienne, son incarcération, les conséquences de la rumeur qu'elle ressent toujours et son combat pour se reconstruire



Auteur: Labonté, Marie Lise
Titre: Les portes du cœur
Éditeur: Paris : G. Trédaniel, 2013

Au-delà de sa fonction biologique, le cœur représente un niveau de conscience en soi. Ses portes vibratoires donnent accès à un puits d'amour intarissable et l'ouverture de ces portes nous apprend à discerner ce qui est juste. Ainsi se développent une compréhension aimante non séparative, de la compassion et du détachement. La réalité du cœur nous inclut véritablement dans un ensemble plus vaste que celle de notre seule personnalité. Nous prenons conscience de l'amour que nous avons pour nos proches, de l'humanité dans son ensemble, de la Terre sur laquelle nous vivons et des éléments universels qui nous soutiennent. Lorsque le cœur est blessé, la personnalité vit un sentiment de séparation intérieure. Par les processus d'évolution, nous commençons de ce fait à nous interroger sur le sens de l'existence, et c'est alors que la vibration du cœur se révèle pour nous guider. Les Portes du Cœur nous invite à être à l'écoute de nos dimensions intérieures, à mieux nous comprendre dans notre vastitude et à accepter de transformer nos états intérieurs. Ces enseignements de maîtrise, en dehors de tous dogmes et croyances, ont pour but de nous aider à explorer les dimensions du maître qui repose en chacun de nous. Ils visent la reconnaissance en nous de la capacité de partage que vivent notre âme et tout notre être, à travers l'intelligence du cœur qui nous guide à chaque instant vers l'essentiel.



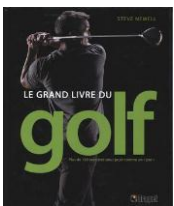
Auteur: Leduc, Alexandra
Titre: Cuisine camping
Éditeur: Montréal : Modus vivendi, c2013

Ce n'est pas parce que vous campez que vous devez vous contenter de boîtes de thon et de barres de céréales. Alexandra Leduc, nutritionniste-diététiste et adepte de camping, vous propose 14 jours de menus de plein air. En plus de recettes, vous trouverez dans ce livre des conseils indispensables : comment éloigner les moustiques, que faire en cas d'orage, et tout ce qu'il faut prévoir avant son départ, de la tente au sac à dos en passant par le Frisbee et la trousse de premiers soins.



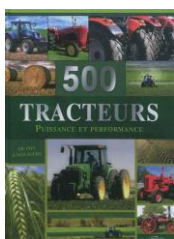
Auteur: Messier, Charles
Titre: Francoeur, le rockeur sanctifié
Éditeur: Montréal : VLB éditeur, 2013

Lucien Francoeur, c'est la poésie, la contre-culture, le rock and roll; il représente à lui seul toute une époque habitée par l'esprit de la Beat Generation. Dans ce livre aux allures de carnet de route, illustré de nombreux documents inédits, le "freak de Montréal" se confie à Charles Messier en toute indiscretion : ses inspirations et ses passions, ses voyages et ses rencontres, ses ecchymoses et ses amours. bref, tout ce qui fait une vie d'homme libre.



Auteur: Newell, Steve
Titre: Le grand livre du golf
Éditeur: Saint-Constant : Broquet, 2013

Perfectionnez votre jeu avec ce guide de référence sur le golf. Pratique, complet et entièrement visuel, il est conçu comme un cours, proposant plus de 160 exercices photographiés pas à pas, quel que soit votre niveau, du débutant au joueur chevronné. Bien choisir son équipement; les règles d'or du golf et le respect de l'étiquette. Plus de 700 photos illustrant les exercices classés par niveaux pour améliorer tous les types de coups. Toutes les techniques et astuces du golf grâce aux enseignements et conseils pratiques d'experts mondiaux. Les défauts récurrents qui empoisonnent votre jeu et leurs remèdes. Un zoom sur les situations les plus compliquées et comment s'en sortir. Les conditions physiques et mentales de réussite lors d'une véritable compétition. En plus, évaluez votre progression grâce à une grille de notes facile à employer.



Auteur: Paulitz, Udo
Titre: 500 tracteurs
Éditeur: Komet, 2013

Description de 500 modèles de tracteurs, présentés par constructeurs. Avec l'année de construction, la puissance et la cylindrée pour des machines appartenant à l'histoire de l'agriculture ainsi que pour des engins actuels.



Auteur: Pinson, Claire
Titre: Les meilleures plantes dépolluantes pour bien respirer chez soi
Éditeur: [Paris] : Marabout, 2012

Guide présentant un choix de plantes d'intérieur destinées à purifier l'air pour mieux respirer à la maison. Avec des conseils pour les choisir, les entretenir et les soigner.



Auteur: Racine, Brigitte
Titre: L'autorité au quotidien : un défi pour les parents
Éditeur: Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, 2012

Assumer son autorité avec bienveillance et constance est la clé pour instaurer une bonne discipline à la maison, un élément essentiel dans l'éducation de l'enfant et le fondement de la famille. C'est aussi un défi que les parents - comme tout adulte en position d'autorité auprès d'un enfant - tentent de relever chaque jour. En effet, savoir doser sensibilité, fermeté, épanouissement de l'enfant et attentes de l'adulte est un véritable apprentissage. Il exige du temps, de la persévérance et l'acquisition de certaines habiletés. En faisant le point sur les notions liées aux besoins de chaque membre de la famille, aux valeurs que les parents souhaitent transmettre, à la relation parent-enfant et à l'organisation familiale, L'autorité au quotidien propose aux parents des façons de favoriser la communication avec leur enfant et d'affirmer plus efficacement leurs exigences. Il présente également, dans une vaste seconde partie, plusieurs moyens d'intervention et de prévention pour résoudre une quarantaine de situations quotidiennes problématiques. Toutes illustrées par de multiples exemples concrets, les façons d'être et de faire ainsi suggérées peuvent grandement contribuer à améliorer la qualité de vie à la maison, à la garderie ou à l'école.



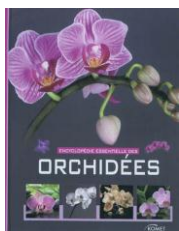
Auteur: Raichlen, Steven
Titre: Barbecue végétarien : fromages, sandwichs, légumes, tofu et desserts sur le grill
Éditeur: Montréal : Éditions de l'Homme, 2013

À la recherche de menus d'été riches en saveurs et en couleurs? Des hors-d'œuvre aux desserts, voici 125 recettes et techniques de base présentées étape par étape pour développer l'art de la cuisine végétarienne sur le grill. Gaspacho fumé, Paninis à la mozzarella et à la purée d'olives, Courges grillées épicées à l'orientale, Portobellos à l'ail, au parmesan et aux pignons, Tofu teriyaki à la tangerine, Prunes à la cannelle et sauce au porto. De quoi faire de votre barbecue végétarien un succès retentissant!



Auteur: Roberts, Jean-Marc
Titre: Deux vies valent mieux qu'une
Éditeur: [Paris] : Flammarion, 2013

L'écrivain évoque deux périodes de sa vie, celle de sa récente maladie et les souvenirs de quatre étés passés en Calabre lorsqu'il était adolescent. Il se rappelle de son oncle, Felix, Amalia et Mariella, ses premières amours, autant de souvenirs que sa mémoire ravive.



Auteur: Schmidt, Iris
Titre: L'encyclopédie essentielle des orchidées
Éditeur: Komet, 2013

Présentation de ce qu'il faut savoir sur une centaine d'espèces d'orchidées, classées par ordre alphabétique : histoire, origine, caractéristiques et habitat, ainsi que des instructions sur leur entretien.



Auteur: Singer, Blair
Titre: Maîtriser sa petite voix intérieure : comment gagner la bataille qui fait rage entre vos deux oreilles en 30 secondes ou moins et vivre une vie extraordinaire!
Éditeur: Longueuil : Performance édition, c2013

Notre "petite voix" se situe dans cet espace limité entre notre oreille droite et notre gauche. Ce qui est incroyable c'est que vous pouvez la maîtriser en 30 secondes ou moins afin de profiter d'une vie extraordinaire. Ce livre démystifie la pensée populaire au sujet de la croissance personnelle et remet vos pendules à l'heure actuelle. Il s'agit de techniques applicables immédiatement qui vous aideront à réaliser des changements profonds dans votre vie. Comment gagner la bataille que se passe entre vos deux oreilles en 30 secondes ou moins et jouir d'une vie extraordinaire!



Auteur: Spencer-Wendel, Susan
Titre: Avant de vous dire au revoir
Éditeur: Montréal : Éditions de l'Homme, 2013

Le récit touchant de la vie de Susan Spencer-Wendel, atteinte de la maladie dégénérative de Lou Gehrig. «Je ne peux plus lever les bras pour me nourrir ou serrer mes enfants contre moi. Je ne pourrai plus jamais bouger la langue assez efficacement pour dire clairement "je t'aime". Je suis en train de mourir, rapidement et sûrement. Mais je suis vivante aujourd'hui.» Épouse, mère et journaliste, Susan Spencer-Wendel apprend qu'elle est atteinte de la maladie de Lou Gehrig, une maladie neurologique dégénérative. Son univers s'écroule. Mais Susan refuse de laisser la souffrance lui voler les précieux moments qui lui restent. Dans ce livre, son ultime témoignage, elle offre le récit courageux de sa dernière année vécue dans la joie. Un ouvrage bouleversant et porteur d'espoir, qui rappelle que des instants de bonheur peuvent surgir des plus éprouvants combats.



Auteur: Stahl, Bob
Titre: Apprendre à méditer : la méthode MBSR à la portée de tous
Éditeur: Paris : Les Arènes, 2013

Un programme de 8 semaines à pratiquer à domicile pour réduire de manière efficace et durable le stress à partir d'exercices de pleine conscience, d'auto-évaluations, et un CD contenant 22 méditations guidées.



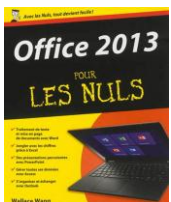
Auteur: Thériault, Louise
Titre: Serge Fiori : s'enlever du chemin
Éditeur: Montréal : Éditions du CRAM, 2013

Grâce à des dizaines d'heures d'entrevues, tant avec Fiori lui-même qu'avec ceux qui ont jalonné sa vie personnelle et professionnelle, l'auteure nous relate, depuis son enfance italienne jusqu'à l'éclosion de son immense talent, comment Serge est devenu Fiori, comment Harmonium est né et a vécu, dans un Québec en pleine effervescence culturelle et politique.



Auteur: Van Her, Frédérique
Titre: Apprendre à lâcher prise en 35 leçons
Éditeur: Paris : ESI, 2012

Propose de s'alléger de la quête de perfection, de l'envie de se surpasser et d'être irréprochable en privilégiant ses émotions, en acceptant ses angoisses et en s'en libérant.



Auteur: Wang, Wallace
Titre: Office 2013 pour les nuls
Éditeur: Paris : First interactive, 2013

Un livre complet sur Office 2013 pour apprendre à faire les tableaux sous Excel, les diapositives PowerPoint, la gestion des données avec Access, la création de pages Web avec FrontPage, la messagerie et la gestion de rendez-vous avec Outlook.