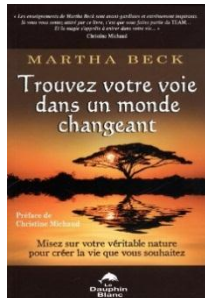


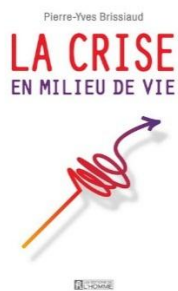
## DOCUMENTAIRES ADULTES



**Auteur:** Beck, Martha

**Titre:** Trouvez votre voie dans un monde changeant : misez sur votre véritable nature pour créer la vie que vous souhaitez

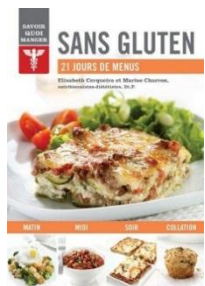
Cet ouvrage invite à la plus importante découverte que vous puissiez faire: trouver ce que vous devriez faire de votre précieuse, unique et magnifique vie! Vous serez alors si enthousiaste et motivé que vous chercherez à le réaliser par tous les moyens. L'auteure et coach de vie Martha Beck se réfère à la profonde et silencieuse connaissance que vous portez dans votre corps et votre âme pour vous guider dans la compréhension de ce qui vous a conduit où vous êtes actuellement et ce que vous devriez faire par la suite. Vous ressentez déjà probablement que vous avez une mission et le pouvoir secret d'y parvenir. Ce sont les outils qui vous manquent et Martha Beck vous les offre. Elle s'inspire de la sagesse ancienne et de la science moderne pour vous aider à consciemment mettre en action votre pouvoir intérieur et développer des outils de transformation. Sur le parcours proposé, vous découvrirez votre véritable nature intérieure et votre "tribu" de gens partageant la même philosophie "le team". Vous ferez l'expérience de l'étincelle de l'inspiration et vous commencerez à influencer le monde de façon permanente.



**Auteur:** Brissiaud, Pierre-Yves

**Titre:** La crise en milieu de vie

Pourquoi n'ai-je plus envie d'aller travailler? J'aurais tellement voulu avoir des enfants, mais il est trop tard. J'aimerais partir, tout envoyer promener! Entre 40 et 50 ans, surgit une période de bilans et de remises en question. La redoutable «crise en milieu de la vie» nous condamne-t-elle au découragement? Pas du tout, tranche Pierre-Yves Brissiaud. Ce serait plutôt l'occasion inespérée de mettre à distance notre vie effrénée pour descendre en nous-mêmes, à la recherche de notre vérité. Une telle quête ne va pas sans heurts, et certains bouleversements déclenchés par la crise engendrent des ruptures, à l'intérieur et autour de soi. Mais ce tremblement de l'existence représente un passage obligé vers une plus grande liberté.



**Auteur:** Cerqueira, Elisabeth

**Titre:** Sans gluten : 21 jours de menus

Depuis quelques années, le "sans gluten" est à la mode. On assiste à un engouement sans précédent. Est-ce une mode passagère? Peut-on réellement être intolérant au gluten? Cet ouvrage présente des informations fiables et pertinentes rédigées par des diététistes chevronnées. Il s'adresse à toutes les personnes désirant en connaître davantage sur tout ce qui a trait au gluten: Quels sont les symptômes de la maladie cœliaque? Qu'est-ce que le gluten? Où se cache-t-il dans notre alimentation? Comment éviter les carences alimentaires liées à un régime sans gluten? Comment cuisiner sans gluten? Ce guide répond spécifiquement à vos besoins en vous permettant de: comprendre la maladie cœliaque (plus connue sous les noms d'intolérance au gluten et d'entéropathie au gluten), la sensibilité non cœliaque au gluten et l'allergie au blé; profiter de recommandations simples pour suivre facilement un régime sans gluten équilibré; diversifier votre alimentation et cuisiner sans gluten; planifier vos repas et collations grâce à des menus quotidiens adaptés à votre état de santé. Découvrez des recettes savoureuses, faciles et rapides à préparer: gruau de sarrasin avec purée de fruits, soupe aux pois chiches et aux tomates, salade de lentilles aux échalotes, lasagne de courgettes à la florentine, saumon à l'orange et au gingembre, pain nutritif sans gluten, gâteau moelleux aux dattes... et transformez vos contraintes en plaisir. Faites de votre alimentation votre alliée santé !

Suzie Champagne



Lâcher-prise, pensée positive et passion

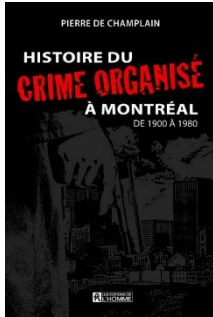
Ce livre a été écrit afin d'aider le lecteur à faire son propre chocolat de bonheur tout en le sachant, à sa façon, selon les ingrédients dont il a besoin pour y parvenir.

Quebec livres

**Auteur:** Champagne, Suzie

**Titre:** Chocolatez votre vie de bonheur : lâcher-prise, pensée positive et passion

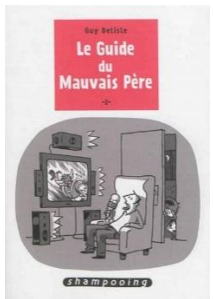
Simple, concret et accessible à tous, ce guide pratique de recettes de bonheur aborde des thèmes actuels dont le rire, l'optimisme, la pensée positive, la capacité d'apprécier le moment présent, l'importance de vivre sa passion, le bien-être qu'apporte la spontanéité. Il a été écrit pour aider le lecteur à trouver sa propre voie vers la sérénité. Puisque tout bon repas doit se terminer par un péché mignon, le lecteur est invité à comparer le bonheur à une truffe au chocolat. En effet, la vie, tout comme le chocolat, est pleine de surprises, de saveurs et d'imprévus! Elle est parfois douce ou amère, mais il reste qu'elle est extraordinaire et qu'il suffit de prendre le temps de s'arrêter et de s'ouvrir à toutes les sources de joie pour être en mesure de savourer pleinement chaque instant.



**Auteur:** Champlain, Pierre de

**Titre:** Histoire du crime organisé à Montréal de 1900 à 1980

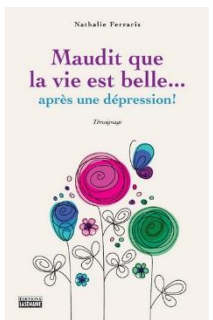
Plonger dans l'histoire du crime organisé à Montréal, c'est découvrir les visages cachés de la métropole du siècle passé. Le Montréal illicite, avec ses lieux de débauche, ses maisons de jeu et ses cafés obscurs. Le Montréal corrompu, où les mœurs électorales douteuses et les conflits d'intérêts contaminent l'appareil politique municipal. Le Montréal policier, mettant en scène des hommes de loi intrépides qui livrent une lutte impitoyable contre le jeu illégal, la prostitution, le trafic de stupéfiants et la pègre sous toutes ses formes. Le Montréal mafieux, peuplé de personnages plus grands que nature qui mettent la ville à feu et à sang: la Main noire qui impose sa loi implacable sur la communauté italienne; les Cotroni qui dirigeront d'une main de fer la cité à partir des années 50; les Rizzuto et leur pouvoir tentaculaire, encore perceptible aujourd'hui. Laissez-vous happer par une saga passionnante et rigoureusement documentée, aux allures de thriller, et redonnez vie à un Montréal insoupçonné.



**Auteur:** Delisle, Guy

**Titre:** Le guide du mauvais père. 2

A partir de faits vécus, G. Delisle tourne en dérision le rôle du père.



**Auteur:** Ferraris, Nathalie

**Titre:** Maudit que la vie est belle... après une dépression : témoignage

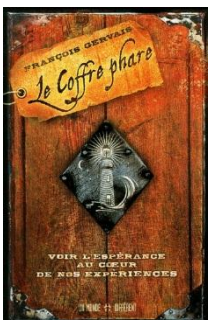
Année après année, la dépression affecte un nombre croissant d'individus. Et malgré toute la publicité déployée pour faire connaître cette maladie, les préjugés persistent. C'est sans doute parce que seules les personnes qui souffrent ou qui ont souffert de dépression savent à quel point cette maladie fait mal. Témoignage d'une survivante, Maudit que la vie est belle... après une dépression! est le partage d'une expérience. Constitué de courts chapitres, ce livre apporte des suggestions pour aider la personne atteinte de dépression à se soigner adéquatement, à patienter pendant son retour à la normale, à reforger son estime de soi, à revoir ses valeurs et à établir de nouvelles bases, bref à entrevoir la lumière au bout du tunnel. La toile de la vie d'une personne souffrant de dépression est complètement noire. L'auteure de ce livre aide les personnes dépressives à débusquer les couleurs vives qui s'y cachent.



**Auteur:** Fraser, Valérie

**Titre:** Le jour où j'ai arrêté d'être grosse

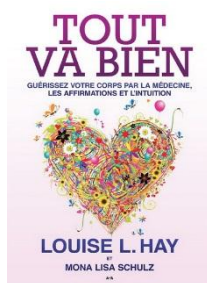
Drôle et exubérante, Valérie a toujours prétendu qu'elle assumait son poids. Mais, d'excès en excès, la réalité la rattrape. Son médecin la prévient qu'elle ne passera pas la trentaine. Un jour, Valérie dit STOP. C'est le jour où elle a arrêté d'être grosse. Un an plus tard, déterminée, Valérie a perdu 130 livres. Elle partage son expérience sur les réseaux sociaux où plus de 20 000 fans sont tombés sous son charme et l'encouragent. Véritable icône de la rondeur, Valérie inspire des milliers de gens. Elle nous livre ici son histoire, sans pudeur et avec sincérité.



**Auteur:** Gervais, François

**Titre:** Le coffre phare : voir l'espérance au cœur de nos expériences

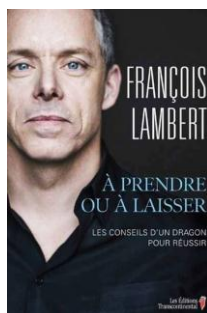
Un mystérieux personnage, le Petit Sage, confie à sa mort un coffre à souvenirs bien spécial à son ami. Ce dernier y découvre une liasse de lettres de personnes de tous les âges vivant différentes expériences, mais partageant une même quête d'espérance, de sens de la vie et de lumière. Nous plongeons à fond dans nos conditions humaines. À travers de courts récits très touchants et émouvants, nous reconnaissons nos propres grandes questions sur nos joies, nos peines, nos deuils, nos blessures, nos décisions, nos rêves et les événements importants de notre vie. Puis les réponses du Petit Sage, tel un phare, apportent à nos réflexions une perspective plus grande qui nous promet un itinéraire riche en belles découvertes. Les lecteurs à la recherche d'expériences pouvant les inspirer à sortir du brouillard de leur esprit, trouveront dans ce coffre spécial un héritage réconfortant et positif. Cette source de lumière leur ouvrira de nouveaux sentiers vers une harmonie et un bien-être qu'ils ne pouvaient imaginer auparavant. Ce livre restera un compagnon de route inestimable pour qui veut aller plus loin dans ses expériences de vie afin d'en tirer le meilleur.



**Auteur:** Hay, Louise L.

**Titre:** Tout va bien : guérissez votre corps par la médecine, les affirmations et l'intuition

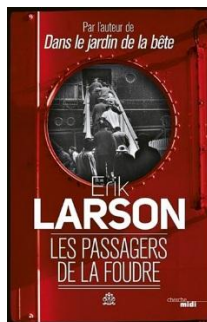
Tout va bien est un ouvrage bien de notre temps. À la croisée de la médecine allopathique, des médecines alternatives et de la spiritualité, il propose une approche holistique précise, percutante, efficace et extrêmement pertinente pour notre époque. Louise Hay, grande spécialiste internationalement reconnue des affirmations positives pour soigner les maux humains, s'est associée à un médecin, le Dr Schulz, pour créer une synthèse des différents moyens de guérison existant à notre époque. Ensemble, elles passent en revue les différentes pathologies qui touchent l'être humain, des plus bénignes (rougeurs, mal de dos, etc.) aux plus graves (dépression, maladies auto-immunes, cancer), en expliquant en quoi le terrain biologique, l'alimentation et l'environnement, mais aussi les schémas mentaux et émotionnels créent la maladie, et en donnant différentes clés pratiques pour vous aider à guérir.



**Auteur:** Lambert, François

**Titre:** À prendre ou à laisser : les conseils d'un Dragon pour réussir

Que nous dévoilerait un homme d'affaires aguerri, millionnaire et star de la télévision s'il exposait avec franchise ses conseils, ses bons et ses mauvais coups? Révélant les expériences qui l'ont marqué de son enfance à l'âge adulte, François Lambert, l'intransigent dragon aux yeux bleus, se livre à nous: d'où il vient, ce qu'il est devenu et comment il a réussi. Il nous fait partager les obstacles de son parcours en affaires, livre les secrets de son succès et nous aiguille vers la réussite avec une quarantaine de capsules qui nous entraînent à travers la grande aventure qu'est la vie d'entrepreneur.



**Auteur:** Larson, Erik

**Titre:** Les passagers de la foudre

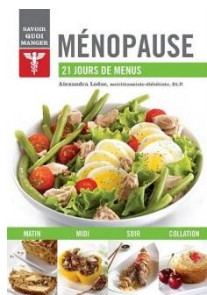
Juillet 1910. Harvey Crippen, un médecin américain, assassine sa femme, une chanteuse d'opéra excentrique et dominatrice, puis s'enfuit avec sa maîtresse vers le Canada à bord d'un bateau, le SS Montrose. Grâce à une nouvelle technologie mise au point par un jeune chercheur britannique, le grand public peut suivre en direct la poursuite engagée par Scotland Yard.



**Auteur:** Leduc, Alexandra

**Titre:** Cholestérol : 21 jours de menus

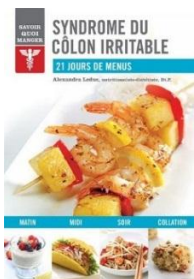
Votre taux de cholestérol est trop élevé et votre santé cardiovasculaire vous tient à cœur? Les conséquences d'une hypercholestérolémie peuvent être irréversibles. Adoptez dès aujourd'hui une hygiène de vie saine et une alimentation équilibrée pour améliorer votre bilan lipidique. Grâce à de bonnes habitudes alimentaires, vous pouvez considérablement améliorer votre bilan lipidique et réduire significativement les risques de maladies cardiovasculaires et d'accident vasculaire cérébral. Ce guide répond spécifiquement à vos besoins en vous permettant de: démythifier les notions de «bon» et de «mauvais» cholestérol et comprendre les complications liées à une hypercholestérolémie; faciliter votre digestion et améliorer votre bilan lipidique; bénéficier de recommandations claires pour identifier facilement les différentes sources de gras (à favoriser, à éviter et à diminuer); planifier vos repas et prévoir des collations grâce à des menus quotidiens adaptés à votre état de santé.



**Auteur:** Leduc, Alexandra

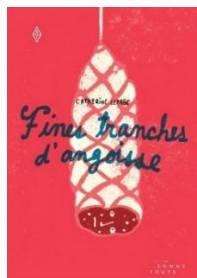
**Titre:** Ménopause : 21 jours de menu

21 jours de menus pour mieux vivre sa ménopause grâce à une alimentation adaptée! Préparez votre corps à mieux vivre cette transition hormonale et réduisez non seulement les symptômes, mais aussi les risques de problèmes de santé liés à la ménopause grâce à une alimentation adaptée. Ce guide répond spécifiquement à vos besoins en vous permettant de: comprendre la ménopause et les conséquences des bouleversements hormonaux sur votre organisme; soulager vos symptômes tout en réduisant les risques d'ostéoporose et de maladies cardiovasculaires; bénéficier de recommandations claires pour identifier facilement les bons et les mauvais ingrédients; planifier vos repas et prévoir vos collations grâce à des menus quotidiens adaptés à votre métabolisme.



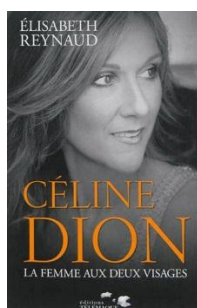
**Auteur:** Leduc, Alexandra  
**Titre:** Syndrome du côlon irritable : 21 jours de menus

Ce guide répond spécifiquement à vos besoins en vous permettant de: comprendre le syndrome du côlon irritable et savoir comment gérer les crises; soulager vos symptômes, leur durée et leur fréquence pour avoir une meilleure qualité de vie; profiter de recommandations claires pour identifier facilement les ingrédients qui vous conviennent et ceux que vous tolérez moins bien; planifier vos repas et vos collations grâce à des menus quotidiens adaptés à votre sensibilité digestive.



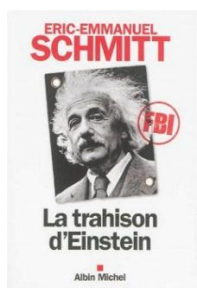
**Auteur:** Lepage, Catherine  
**Titre:** Fines tranches d'angoisse

«Émincées et mises en images, les émotions sont tellement plus facile à digérer». C'est sous la forme de la confiance que l'auteure décrit de manière très personnelle, en mots et en images et sans jamais tomber dans la lourdeur ou la complaisance les questionnements et réflexions qui accompagnent les personnes souffrant ou ayant souffert de dépression. Un livre touchant et profondément humain à l'imagerie forte.



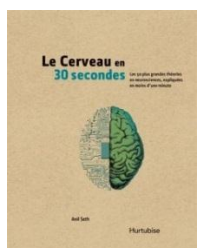
**Auteur:** Reynaud, Élisabeth  
**Titre:** Céline Dion : la femme aux deux visages

Biographie de la chanteuse québécoise, évoquant ses combats personnels et sa carrière internationale.



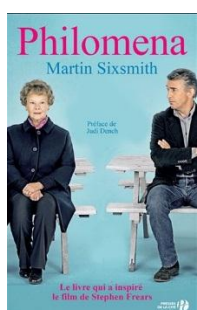
**Auteur:** Schmitt, Éric-Emmanuel  
**Titre:** La trahison d'Einstein

L'action se déroule en 1934, 1939 et 1945 sur les bords d'un lac du New Jersey où Einstein, résidant à Princeton, a ses habitudes au cours de dialogues avec un vagabond qui squatte dans les parages. Au cours de ces conversations passionnées, c'est toute l'histoire scientifique et politique du terrible XXe siècle qui refait surface, de l'arrivée des nazis à la bombe d'Hiroshima.



**Auteur:** Seth, Anil  
**Titre:** Le cerveau en 30 secondes : les 50 plus grandes théories en neurosciences, expliquées en moins d'une minute

Cet ouvrage de vulgarisation intelligente vous aidera à connaître chacune des 50 plus grandes théories de neurosciences en une double page, 300 mots et une image, pour une compréhension claire et rapide.



**Auteur:** Sixsmith, Martin,  
**Titre:** Philomena : une mère, un fils, la quête de toute une vie pour se retrouver

Lorsqu'elle tombe enceinte en 1952, Philomena n'est qu'une adolescente et part dans le couvent de Roscrea. Quand son fils a trois ans, il est adopté, contre l'avis de sa mère, par de riches américains. Ils vont tous les deux dédier leur vie à la recherche de l'autre comme l'explique ce témoignage.