

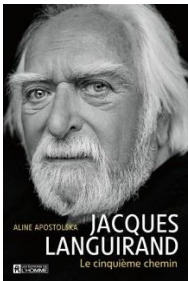
DOCUMENTAIRES ADULTES



Auteur: Airoldi, Jean

Titre: Leçon de style : comment avantager sa silhouette

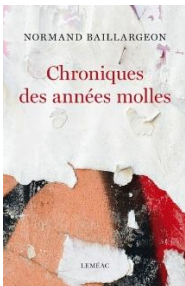
Avoir du style, c'est possible pour chacune de nous, que l'on soit petite, filiforme ou plus enrobée. Il faut savoir choisir les vêtements qui avantagent notre silhouette. Pour atteindre cet objectif, Jean Airoldi propose un guide pratique, clair et précis, abondamment illustré pour bien suivre ses consignes. L'ouvrage s'adresse à toutes les femmes, peu importe leur morphologie, leur budget ou leurs connaissances en la matière. En bon vulgarisateur, Airoldi nous apprend à identifier notre silhouette pour tirer parti de nos atouts et éviter les pièges. Il énonce ensuite les principes essentiels d'une garde-robe bien pensée: polyvalente, fonctionnelle, mais aussi indémodable. Avec lui, on fait d'abord un grand ménage, on note des trucs pour magasiner intelligemment afin de se choisir un jean toute occasion, un soutien-gorge flatteur ou une petite robe de soirée à faire craquer. Truffé de conseils et de bonnes astuces, Leçon de style rassemble une panoplie d'idées pour jouer avec les formes, les couleurs, les motifs et les accessoires. Avec l'humour et le franc-parler qui ont fait sa renommée, Jean Airoldi nous convainc qu'en maîtrisant les règles de base nous pouvons devenir notre propre styliste.



Auteur: Apostolska, Aline

Titre: Jacques Languirand : le cinquième chemin

«Je suis fatigué. Je vous aime et je ne vous oublierai jamais. Mais je m'en vais». Ces paroles, les dernières que Jacques Languirand a prononcées au micro de Par 4 chemins le 1er février 2014, marquent le terme d'une étape entamée 43 ans plus tôt. Loin de préfigurer une fin triste et solitaire, elles témoignent plutôt d'un désir de recueillement, d'un besoin de faire le point sur l'expérience de toute une vie. Du fond de la caverne d'Ali Baba qui lui tient lieu de bureau, de janvier 2013 à août 2014, Jacques Languirand a choisi de se confier à Aline Apostolska. Au fil de leurs rencontres hebdomadaires, l'écrivaine a vu s'ouvrir des lucarnes ensoleillées et radieuses dans un esprit parfois embrumé par la maladie. Reposant sur une profonde introspection et un méticuleux travail de journaliste, ce livre est le fruit de leurs échanges. Loin des clichés du personnage public flamboyant, on y découvre l'envers de l'image, la vérité d'un créateur habité par la mission que les hasards de la vie lui ont confiée: transmettre, éclairer, élever. Voyage dans le temps et la mémoire d'un être d'exception, cet ouvrage emprunte un chemin difficile mais pourtant essentiel: celui qui mène au cœur même de l'homme.



Auteur: Baillargeon, Normand

Titre: Chroniques des années molles

Je n'ai jamais fait mystère de ce que mes idéaux sont anarchosyndicalistes. Cette perspective, pour moi, a trait à quelque chose qui n'est pas facile à exprimer, mais qui concerne le fait que le combat que mènent tous ces gens qui me ressemblent, qu'ils soient ou non anarchistes, est un combat pour quelque chose qui nous dépasse - et je le dis sans qu'il y ait la moindre trace de religiosité en moi -, un combat visant à atteindre quelque inaccessible étoile du Nord. Auteur prolifique, Normand Baillargeon est un phare pour les temps troubles et agités. Au cours des trois dernières années - des années folles, molles, dures, complexes! -, ses chroniques de haute tenue au journal Voir, réunies ici (et augmentées d'un avant-propos inédit qui traite du mouvement contradictoire caractérisant le déchiement québécois contemporain), ont d'abord cherché à munir les lecteurs d'outils afin que tous puissent participer à la conversation démocratique. Elles nous ramènent sans cesse au devoir de réfléchir, à la nécessité des faits, à l'exercice de la pensée. Avec une retenue qui est la marque des grands pédagogues, parfois avec humour, toujours avec une intelligence de la complexité des choses et des êtres, surtout avec un sens de la mesure rarissime, Baillargeon poursuit son œuvre d'enseignant, d'anarchiste, d'humaniste. Voilà un homme qui tente de donner raison à la raison ; son livre constitue, au fond, un combat pour la vérité.



Auteur: Béliveau, Richard

Titre: Prévenir le cancer

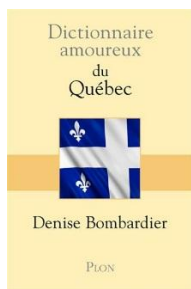
Maladie effroyable et énigmatique, le cancer est très souvent perçu comme une calamité qui frappe au hasard, une adversité contre laquelle nous sommes impuissants. Ce sentiment d'impuissance n'a cependant pas sa raison d'être, car quantité d'études ont démontré qu'il existe un lien direct entre le tabagisme, le surpoids, la sédentarité, l'alimentation, l'exposition aux rayons ultraviolets, le manque de sommeil et la progression du cancer, et que la plupart des décès dus aux cancers actuels pourraient être évités par de simples modifications du mode de vie. Malheureusement, ce potentiel de prévention demeure encore largement inexploité, car la société de consommation dans laquelle nous vivons, axée sur l'obtention de bénéfices à court terme, n'encourage pas les approches préventives à long terme et peut même favoriser des habitudes qui nuisent au maintien d'une bonne santé. Ce livre fournit les informations nécessaires à ceux qui désirent rompre avec le défaitisme face au cancer et prendre leur destinée en main. Grâce au travail exceptionnel des grandes agences de santé publique, comme le World Cancer Research Fund et l'American Cancer Society, il est possible d'adopter une approche combative face au cancer en appliquant dix grandes recommandations qui peuvent concrètement réduire la probabilité de développer cette maladie. Ces recommandations sont particulièrement importantes pour les survivants du cancer, car elles présentent pour la première fois une approche concrète de réduction du risque des récidives.



Auteur: Bernard, Olivier

Titre: Le pharmacien : différencier le vrai du n'importe quoi en santé

Avez-vous remarqué la tonne de livre douteux traitant de la «santé» qu'on retrouve en librairie? Prévenir l'eczéma par la pensée positive, guide d'alimentation à base de bouillie verte prédigérée, guérir avec les esprits cosmiques. Comment différencier le vrai du n'importe quoi? Une bible pour les rationnels et les sceptiques. Le Pharmacien vous propose sa vision impertinente et réaliste de la santé, des médicaments et de différents personnages qui peuplent les hôpitaux et les cliniques de médecine douce! Si le rire est une forme de thérapie. euh. eh bien, ce livre devrait vous guérir en tabarnouche!



Auteur: Bombardier, Denise

Titre: Dictionnaire amoureux du Québec

Denise Bombardier nous permet de mieux connaître les Québécois, ces héritiers du vieux continent, qui honorent à leur manière, drue, directe et joviale, les aventuriers français qui ont débarqué en Nouvelle-France et les générations qui par la suite se sont échinées pour faire de cette terre francophone un défi permanent à l'uniformisation du continent nord-américain. Descendants des aventuriers français qui ont débarqué en Nouvelle-France au XVIIe siècle, les Québécois ont dompté un pays de démesure, de froid et d'espace. Ni Français, ni Américains, plus tout à fait Canadiens, ils vivent au Canada et ont un esprit nord-américain, tout en restant très attachés à leurs racines, notamment grâce à leur langue,

truffée de néologismes, d'anglicismes et d'ancien français. Défi permanent à l'uniformisation du continent nord-américain, ce peuple minoritaire a su faire preuve de modernité par ses réalisations politiques, économiques et culturelles. Avec ce dictionnaire amoureux, Denise Bombardier nous permet de mieux connaître ce pays tout en contrastes.



Auteur: Boudreault, Josée

Titre: Sois ta meilleure amie!

Au fil de ses 25 ans de carrière en communication, Josée Boudreault a fait de nombreuses rencontres marquantes. Des gens connus, mais aussi d'illustres inconnus, ont influencé sa façon de voir la vie et de la croquer à pleines dents. Sois ta meilleure amie! propose, sans prétention, de porter un regard empathique et rempli d'amour et d'affection sur vous-même par un mode de vie sain et des pensées constructives, pour maintenir ou rétablir l'équilibre dans les multiples aspects de votre quotidien. Découvrez de petits bonheurs grâce à diverses astuces simples et efficaces:

Apprenez à accueillir un compliment;

Dressez une liste du pardon pour un détachement émotif;

Recourez à la formule de distanciation « Ouais pis ? »;

Immortalisez dans la tête et le cœur les moments merveilleux, à l'aide d'une liste;

Pratiquez l'autocompassion et cessez de vous culpabiliser;

Assumez votre responsabilité quant aux sentiers parcourus jusqu'à maintenant;

Donnez de votre temps pour des causes qui vous touchent;

Devenez votre meilleure amie, une amoureuse, une sœur, une professionnelle accomplie, une maman aimante;

Suivez l'appel de votre mission de vie.

Soyez simplement heureuse et quittez la survie pour savourer pleinement les bienfaits de cette terre.

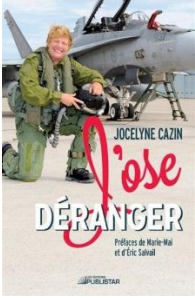


Auteur: Cayouette, Pierre

Titre: Dans les coulisses d'Enquête : les reportages qui ont mené à la Commission Charbonneau

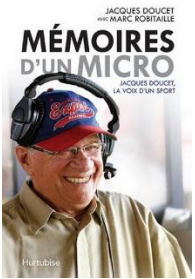
La plupart des témoins qui défilent devant la juge France Charbonneau ont été révélés au public dans les reportages d'Alain Gravel, Marie-Maude Denis, Christian Latreille et leurs collègues de l'émission Enquête. Ce livre nous entraîne dans les coulisses de la grande émission d'affaires publiques de Radio-Canada, et raconte les dessous d'une série de reportages qui a ébranlé le Québec. Depuis les premiers éléments d'information qui ont mis les journalistes sur la piste de possibles malversations du côté de la couronne nord de Montréal jusqu'à l'éclatement du scandale au moment de la diffusion des émissions, découvrez les techniques employées par l'équipe pour faire la lumière sur les stratagèmes de collusion

et de corruption liant entrepreneurs, fonctionnaires et partis politiques. Grâce à Enquête, des œillères sont tombées, et de troublantes vérités ont été mises au grand jour. Dans son avant-propos, le journaliste et animateur Alain Gravel rappelle qu'il a entrepris sa carrière il y a 30 ans avec l'espoir de « changer le monde ». De toute évidence, cette volonté l'habite toujours.



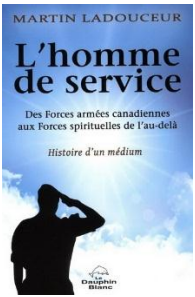
Auteur: Cazin, Jocelyne
Titre: J'ose déranger

Jocelyne Cazin a toujours été l'image même de la femme intense, passionnée et déterminée qui profite pleinement de la vie. Depuis qu'elle a quitté TVA en 2008, rien ne l'arrête: conférences, fondations, implications sociales, vol en CF-18... Elle a même reçu plusieurs sollicitations pour sauter dans l'arène politique. Plutôt que de s'impliquer politiquement, elle a choisi d'aider les gens à sa manière. En misant sur sa grande gueule, Jocelyne Cazin ose déranger; elle s'affirme, s'impatiente, veut faire avancer la société et souhaite que ses lecteurs fassent leur part. Riche d'un vécu considérable, elle donne des conférences à partir desquelles ce livre s'inspire. Dans J'ose déranger, elle aborde les thèmes de la retraite, du bénévolat, de la relève, de la responsabilisation, de la vieillesse, du décrochage, des deuils et de sa relation difficile avec sa mère avec toute la franchise et l'humanité qu'on lui connaît, en s'appuyant sur des exemples pertinents tirés de son expérience, tant personnelle que professionnelle.



Auteur: Doucet, Jacques
Titre: Mémoires d'un micro : Jacques Doucet, la voie d'un sport

Avec les deux tomes de Il était une fois les Expos, Jacques Doucet et Marc Robitaille ont livré la première histoire complète des Expos de Montréal, racontée de la genèse du club jusqu'au départ de la concession pour Washington. Au moment de mettre en chantier ce monumental ouvrage, Jacques Doucet avait fait le choix de se tenir en retrait du récit. Aujourd'hui, avec ces Mémoires d'un micro, il se fait plaisir - et à nous aussi - en relatant les moments marquants de son demi-siècle de journalisme sportif, particulièrement ses 36 années passées dans l'entourage des Expos. Par mille anecdotes savoureuses, ce gentleman des ondes nous fait pénétrer dans les coulisses d'un monde fermé en privilégiant les souvenirs de cette époque bénie où les journalistes côtoyaient les joueurs en toute liberté. Tout y passe: des parties de cartes ou de pêche avec les gérants jusqu'aux manies les plus farfelues des joueurs ou des confrères, en passant par certains des plus rocambolesques épisodes de la grande et petite histoire des Expos. Toute une époque du sport professionnel montréalais revisitée avec humour et nostalgie par celui qui demeurera toujours «La voix des Expos», en même temps qu'un des meilleurs ambassadeurs du baseball au Québec, le tout relevé par la plume toujours alerte et savoureuse de son incontournable complice, Marc Robitaille.



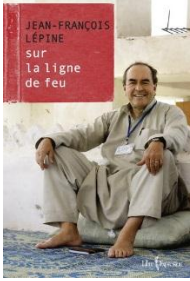
Auteur: Ladouceur, Martin
Titre: L'homme de service : des Forces armées canadiennes aux forces spirituelles de l'au-delà : histoire d'un médium

Rien ne prédestinait Martin Ladouceur à devenir médium. Rien, sauf peut-être son désir de servir. Après une enfance et une adolescence tumultueuses, Martin Ladouceur s'enrôle dans les Forces armées canadiennes en pensant avoir trouvé sa voie, et surtout le moyen de gagner sa vie. Il s'aperçoit rapidement que la discipline et l'autorité imposées par l'armée ne lui conviennent pas. Avec un confrère, il déserte l'armée et se réfugie aux États-Unis. Il reviendra quelques jours plus tard et parviendra à quitter cette institution de façon honorable. Il se met alors à la méditation et développe une forte intuition qui se transforme graduellement en une médiumnité étonnante qui lui permet aujourd'hui de servir au meilleur de ce qu'il a à offrir. À travers son récit, Martin Ladouceur relate les différentes expériences vécues à titre de médium. Il en ressort un livre captivant et intrigant qui dévoile des notions sur le monde de l'au-delà, des esprits et des guides de lumière.



Auteur: Laniel, Carole Andrée
Titre: L'envers du décor : Tout le monde en parle

Dès ses débuts, en 2004, Tout le monde en parle - TLMEP pour les intimes - a été suivie par des millions de téléspectateurs, a suscité la controverse et a déclenché les passions. L'Envers du décor célèbre cette émission riche en émotions avec des témoignages inédits d'invités marquants, plus de 200 photos et certains des moments les plus forts. L'auteure nous donne un accès unique aux coulisses de TLMEP et à ses secrets de fabrication, du choix des invités jusqu'au montage final. Guy A. Lepage, Dany Turcotte et André Ducharme se sont amusés à y mettre leur grain de sel avec des commentaires drôles, piquants ou émouvants. À l'image de TLMEP.



Auteur: Lépine, Jean-François
Titre: Jean-François Lépine : sur la ligne de feu

Pendant quarante-deux ans à la télévision et à la radio, j'ai toujours eu à portée de main un de mes carnets de notes. À l'écran, ils faisaient partie de l'image. Quand Marc Laurendeau m'a invité à participer à sa magnifique série radiophonique Nos témoins sur la ligne de feu, consacrée aux correspondants de Radio-Canada à l'étranger, j'ai eu envie de redécouvrir et de raconter, à travers les anecdotes tirées de ces carnets, les grands moments de mes expéditions sur la planète, quitte à en être bouleversé. Durant ma vie de journaliste, j'ai couvert deux référendums qui ont déchiré les Québécois. J'ai vu des foules gagner leur liberté, contre l'apartheid en Afrique du Sud, contre l'empire soviétique en Europe. J'ai vu les enfants palestiniens contre les chars israéliens, les Arabes contre leurs dictateurs. J'ai vu les Chinois rejeter Mao pour partir à la conquête du monde. J'ai vu la guerre, au Liban, en Irak, en Iran, en Afghanistan. J'ai vu le monde changer. Issu du parcours noté dans mes carnets, Sur la ligne de feu est un portrait personnel de l'état du monde et de son avenir



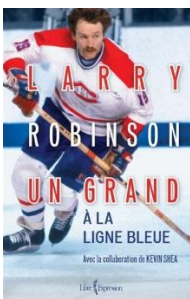
Auteur: Paquette, Mylène
Titre: Dépasser l'horizon

Mylène Paquette est la première personne des Amériques à avoir traversé l'Atlantique Nord à la rame, en solitaire. Une aventure humaine qui va bien au-delà de l'exploit sportif. Sur un ton très personnel, elle nous raconte l'histoire de son odyssée comme on ne l'a jamais entendue, depuis l'instant où elle en a eu l'idée jusqu'à son départ en mer, son arrivée triomphale en France et son retour à Montréal. Elle nous confie ce qui l'a poussée à vivre cet incroyable périple, pourquoi un inconnu lui a prêté des milliers de dollars, comment elle a connu Hermel, «homme aux yeux pleins d'étoiles», les moments charnières et les rencontres décisives: un parcours palpitant qu'elle seule pouvait nous dévoiler.



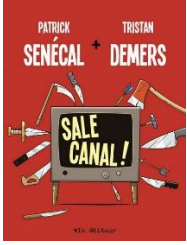
Auteur: Pilote, Marcia
Titre: La sixième saison
 Vol. 6 de la série: La vie comme je l'aime

L'histoire d'amour entre vous et moi a commencé il y a cinq ans, lors de la parution du premier tome de La vie comme je l'aime en 2009. Ou elle commencera peut-être aujourd'hui pour vous, si vous tenez un de mes livres pour la première fois entre vos mains. Chose certaine, c'est une bien belle histoire que la nôtre et, si je le pouvais, j'organiserais tous les mois un immense souper de filles où vous seriez invitée (ainsi que des milliers d'autres femmes) à partager un repas avec moi. Au menu: des confidences, des rires, des larmes, des moments de partage inoubliables qui nous feraient s'exclamer en chœur: « On n'est pas toutes seules!» À défaut de partager un repas avec moi, je vous invite à partager mes réflexions, mes doutes, mes certitudes et mes anecdotes. Je vous ouvre les portes de mon âme et de mon cœur, parce que je vous aime tellement et que, sans vous, ma vie aurait moins de saveur. Merci d'être là. Merci d'exister. Marcia



Auteur: Robinson, Larry
Titre: Larry Robinson : un grand à la ligne bleue

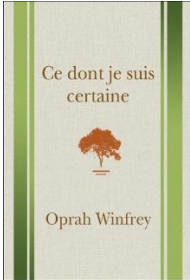
Pourquoi avons-nous été si bons durant tant d'années? Larry Robinson, le numéro 19 des Canadiens de Montréal, l'un des meilleurs défenseurs de la LNH, pose la question et y répond dans cet ouvrage essentiel pour tout amateur. Plus de quarante ans dans la LNH, deux trophées Norris, un trophée Conn-Smythe, six coupes Stanley comme joueur et trois comme entraîneur-chef ou entraîneur adjoint, intronisé au Temple de la renommée du hockey: Larry Robinson a connu un parcours des plus mémorables. Repêché vingtième par les Canadiens en 1971, alors qu'il était jeune père de famille, il y fait rapidement sa place. C'était les années 1970, l'époque des rivalités avec les Bruins et les Flyers, où le CH enfilait championnats et coupes, ainsi que celle des tournois internationaux et des rencontres épiques avec les équipes nationales russes. Robinson raconte les temps glorieux, mais aussi la suite: son passage aux Kings de Los Angeles, la transition vers l'entraînement, des Devils du New Jersey aux Sharks de San José, ses frustrations et ses succès de coach. Celui qu'on a surnommé «Big Bird» témoigne de l'incroyable camaraderie qui régnait entre des gars qui se savaient les meilleurs: Guy Lafleur, Jacques Lemaire, Yvan Cournoyer, Serge Savard, Guy Lapointe, Bob Gainey, Pete Mahovlich, Steve Shutt et Ken Dryden. Avec beaucoup de verve, il fait sentir la puissance de chaque mise en échec, la rudesse de chaque plaquage contre la bande, et l'humilité et le dévouement au travail de ce grand à la ligne bleue.



Auteur: Senécal, Patrick

Titre: Sale canal!

Un duo d'enfer s'attaque aux clichés du petit écran. Vous ne verrez plus la télé du même œil! Nous avons profité de la visite de Patrick Senécal et de Tristan Demers à notre centre de traitement des commandes Web pour leur poser quelques questions.



Auteur: Winfrey, Oprah

Titre: Ce dont je suis certaine

Comme force créative, étudiante du cœur humain et de l'âme, et championne de la vie bien vécue, Oprah Winfrey est seule dans sa catégorie. Au fil des ans, elle a marqué l'Histoire par son émission légendaire, l'émission la mieux cotée en son genre; elle a lancé son propre réseau de télévision; elle est devenue la seule milliardaire afro-américaine; elle a reçu un grade honorifique de Harvard et la Presidential Medal of Freedom (Médaille présidentielle de la liberté). De tout son vécu, elle a tiré des leçons de vie qu'elle a transmises pendant quatorze ans dans la chronique très prisée «What I Know For Sure» de sa revue «O, The Oprah Magazine», une source mensuelle d'inspiration et de révélations.

Pour la première fois, ces perles de sagesse sont maintenant révisées, actualisées, colligées et présentées sous le titre «Ce dont je suis certaine», un livre merveilleusement riche en réflexions pertinentes et en révélations. Organisés de manière thématique - la joie, la résilience, les relations, la gratitude, les possibilités, l'émerveillement, la clarté et le pouvoir -, ces essais offrent un aperçu rare et puissant de l'esprit d'une des femmes les plus extraordinaires au monde. Candides, émouvants, exaltants, édifiants et dynamiques, les propos qu'Oprah tient dans «Ce dont je suis certaine» font miroiter un genre de sagesse et de vérité auquel les lecteurs reviendront sans cesse.