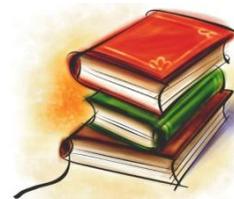


## DOCUMENTAIRES ADULTES

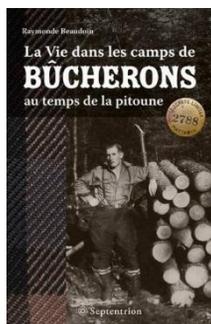


**Titre:** La vérité sur les médicaments : comment l'industrie pharmaceutique joue avec votre santé



Ne soyons plus les victimes d'une industrie devenue folle! La vérité sur les médicaments n'est pas un brûlot contre les médicaments qui sauvent d'innombrables vies mais bien un réquisitoire contre l'industrie pharmaceutique, tentaculaire et toute-puissante, qui veut faire de la médecine un simple commerce et fait passer ses profits avant l'intérêt des patients. Sont bien sûr évoqués les récents scandales sanitaires impliquant tous les grands laboratoires mais l'ouvrage décortique surtout les méthodes et agissements de l'industrie pharmaceutique... à faire frémir! Des techniques marketing utilisées pour transformer les médicaments en produits de consommation courante jusqu'à la fabrication de maladies et de médicaments inutiles, en passant par les effets secondaires minimisés

pourtant responsables chaque année de centaines de milliers de décès et les conflits d'intérêts voire la corruption à tous les niveaux (médecins, experts, agences sanitaires, médias, politiciens), etc. tout est analysé et justifié, exemples concrets à l'appui. Cet ouvrage nous exhorte à la plus grande prudence et au questionnement face à des fabricants qui s'approprient et pervertissent le savoir médical et qui ont érigé en devise la célèbre réplique de Knock «les gens bien portants sont des malades qui s'ignorent».



**Auteur:** Beaudoin, Raymonde

**Titre:** La vie dans les camps de bûcherons au temps de la pitoune

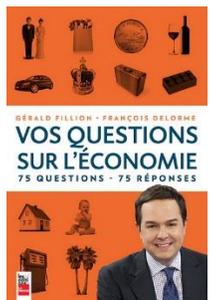
Les chantiers occupent une place importante dans l'histoire du Québec. Cette grande organisation possédait ses règles et sa langue. Dans les années 1940, ils n'étaient pas moins de 30 000 bûcherons à monter au bois chaque automne. Ces hommes bûchaient, souvent seuls, d'une noirceur à l'autre et n'avaient comme outils qu'une sciote et un crochet. Qui étaient ces hommes? Qui étaient ces femmes qui les ont suivis? Raymonde Beaudoin a cherché à différencier ce qui tenait de la légende et de la réalité. Ses parents ont tous deux travaillé dans des camps en Mauricie et dans Lanaudière. Leur mémoire est phénoménale. Ils ont connu des guidis, des shoboyes et des jobbers. À partir de leurs mots, de leur réalité, l'auteure présente en détail la construction des camps, la nourriture, le bûchage, l'étampage, le charroyage et la drave. Des contes, des chansons, des recettes, des cartes, des photos, des statistiques, un glossaire et quelques documents inédits viennent appuyer cet hommage aux bûcherons. Plusieurs lecteurs y découvriront un oncle, un voisin, un père ou un grand-père. D'autres, la soif de vivre et la fierté de toute une génération de travailleurs.



**Auteur:** Dulude, Diane

**Titre:** Le TDAH, une force à rééquilibrer : le trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité

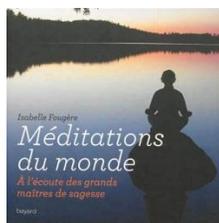
L'auteure adhère à la valeur du travail interdisciplinaire et c'est dans cette optique que son ouvrage propose au lecteur une nouvelle façon de penser le TDAH et lui présente de nouvelles pistes de solutions efficaces à investir.



**Auteur:** Fillion, Géraud

**Titre:** Vos questions sur l'économie : 75 questions, 75 réponses

Qu'on soit aux études, au travail ou à la retraite, l'économie est au cœur de notre vie quotidienne: peu de décision se prennent sans qu'il y ait un enjeu économique, et c'est pourquoi il est important d'en comprendre les rouages essentiels. C'est dans cette perspective que ce livre a été conçu. Vous y trouverez 75 questions et réponses qui vous concernent, allant du prix de l'essence à l'acquisition d'une maison en passant par l'achat ou la location d'une voiture, l'écart des prix entre le Canada et les États-Unis, les impôts, les taux d'intérêt, le système bancaire et la dette. Ce livre se veut un outil pratique et accessible écrit dans un langage clair et simple pour vous permettre de comprendre les enjeux socio-économiques de la vie d'aujourd'hui. L'économie n'est pas que l'affaire d'un groupe sélect de PDG, d'économistes ou d'investisseurs !



**Auteur:** Fougère, Isabelle  
**Titre:** Méditations du monde : à l'écoute des grands maîtres de sagesse

Un ouvrage organisé en huit chapitres, chacun consacré à une tradition spirituelle (tantrisme, zazen, etc.), présente les grands maîtres et leurs pratiques ainsi qu'une sélection de textes pouvant servir de support de méditation.



**Auteur:** Labonté, Marie Lise  
**Titre:** Du mensonge à l'authenticité

À tous les âges de la vie, nous risquons de sombrer dans les mensonges. Si certains sont bénins, d'autres, plus graves, empoisonnent la vie familiale, conjugale et professionnelle. Or, s'il soulage à court terme, le mensonge se transforme souvent en esclavage. Brouillant le contact avec les émotions, il engendre frustration, amertume et colère. Et pourtant, derrière tout mensonge se cache un appel de détresse, une vérité qui doit être entendue. Heureusement, il est possible de guérir cette blessure fondamentale. Pour vous affranchir de cet asservissement et retrouver le pouvoir sur votre vie, vous devrez vous lancer courageusement sur le chemin de l'authenticité. Ce voyage exigeant vous mènera au cœur de vous-même, et vous vous éveillerez à votre propre lumière.



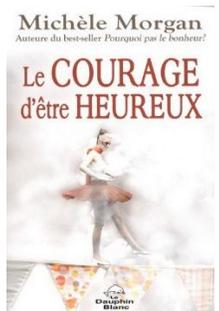
**Auteur:** Lamontagne, Yves  
**Titre:** Une retraite épanouie : trucs et conseils pour s'y préparer

Le Dr Yves Lamontagne soutient que, quel que soit votre âge, il est impératif de vous préparer à la retraite afin d'en profiter au maximum et d'en faire une nouvelle étape d'accomplissement de soi. Pourquoi faudrait-il se retirer de notre vie active au lieu de la modifier? Et pourquoi cesser nos activités plutôt que de les diminuer ou d'en développer de nouvelles? Voilà les questions qui donnent le ton de cet ouvrage.



**Auteur:** Mandeville, Lucie  
**Titre:** Malade et-- heureux? : huit attitudes qui ont transformé des vies (et qui pourraient changer la vôtre)

On a souvent vu des gens se découvrir des forces insoupçonnées devant la maladie. Pour certaines personnes, celle-ci a même servi de révélateur, de tremplin vers une vie plus authentique. D'autres ont compris à quel point une attitude positive pouvait produire des effets remarquables sur leur état physique et psychologique. Qui sont tous ces gens aux parcours extraordinaires et qu'ont-ils à nous apprendre? En s'appuyant sur leurs histoires et sur des données scientifiques récentes, Lucie Mandeville met en lumière huit attitudes qui favorisent un retour à la santé et qui nous permettent de reprendre notre vie en mains. Faites connaissance avec les optimistes, les rusés, les bons vivants, les paisibles, les incroyables, les fervents, les sociables et les courageux. Ils font la preuve que, même si la médecine peut nous aider à lutter contre la maladie, nous avons un rôle de premier plan à jouer quand il s'agit de retrouver l'équilibre et de nous offrir une vie meilleure.



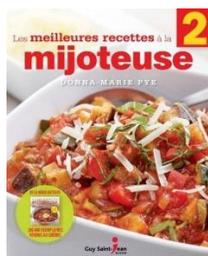
**Auteur:** Morgan, Michèle  
**Titre:** Le courage d'être heureux : un livre sur la confiance, les points d'ancrage et le pari de l'équilibre

Le bonheur ne tombe pas du ciel comme la neige en hiver. Il vient à ceux qui ont le courage d'être heureux contre vents et marées, rappelle Michèle Morgan dans ce livre qui parle de confiance et de choix. « Le courage d'être heureux » comprend trois parties. Dans la première, où il est question de bâtir sa confiance, l'auteure aborde la confiance en soi, dans les autres et en l'Univers. Dans la deuxième, elle nous suggère des façons d'utiliser nos points d'ancrage comme la spiritualité, l'amitié, l'amour, etc...



**Auteur:** Nazare-Aga, Isabelle  
**Titre:** Les parents manipulateurs

Beaucoup de parents manipulent leurs enfants à l'occasion, pour s'en faire obéir ou les influencer. Mais que se passe-t-il lorsqu'un parent est véritablement manipulateur? La réalité est alors beaucoup plus sournoise et les apparences, souvent trompeuses. Quels sont les indices, les comportements, les propos et les situations caractéristiques qui permettent de déceler cette pathologie chez une mère ou un père? L'auteur expose les multiples facettes de la relation toxique avec un tel parent. Elle appuie ses révélations sur des témoignages surprenants et poignants d'enfants, certains encore jeunes et d'autres devenus adultes. Ceux-ci n'ont jamais oublié leur vécu douloureux, que même la famille élargie ne soupçonnait pas. Pourtant, il est possible - et nécessaire! - de s'extraire de ce lien destructeur et de s'autoriser à être heureux. Ce livre fournit les meilleures stratégies afin de se déculpabiliser et de reprendre enfin le contrôle de sa vie.



**Auteur:** Pye, Donna-Marie  
**Titre:** Les meilleures recettes à la mijoteuse. 2

La popularité de la mijoteuse ne se dément pas. Après le succès inégalé de Les meilleures recettes à la mijoteuse, publié en 2005, voici la suite tant attendue. Plus de 175 recettes n'exigeant qu'un minimum de préparation tout en garantissant des résultats impeccables, un parfum enivrant dans votre maison et des estomacs comblés. Soupes, ragoûts, chilis, plats végétariens, volaille, viandes, accompagnements et plats pour deux font la richesse de ce livre, qui offre également des recettes pour cuisiner de grandes quantités (de 8 à 24 portions). Une section fort originale permet de faire deux repas différents à partir d'un même plat. Plus jamais de : «Ah non ! Pas encore ça !»