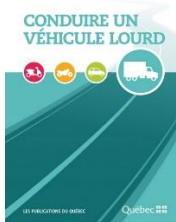


## DOCUMENTAIRES ADULTES

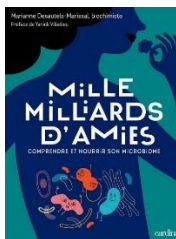


**Titre:** Conduire un véhicule lourd



**Auteur:** Dalai-Lama  
**Titre:** Le livre de la joie

Entretiens des deux Prix Nobel de la paix, sur la joie et la vie, à l'occasion des 80 ans du Dalai-lama.



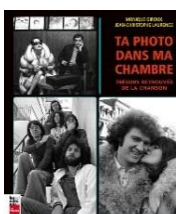
**Auteur:** Desautels-Marissal, Marianne  
**Titre:** Mille milliards d'amies: comprendre et nourrir son microbiome

Le microbiome, c'est cet écosystème unique composé de milliards de précieuses bactéries qui vivent en chacun de nous. Les recherches scientifiques récentes pointent toutes dans la même direction: un microbiome diversifié est un gage de santé. En comprenant et en nourrissant mieux notre microbiome, nous pouvons contribuer à notre santé globale.



**Auteur:** McKenna, Alain  
**Titre:** Mon téléphone me coûte (vraiment) trop cher

Vous avez l'impression de payer beaucoup trop cher pour nombre de services, tels que téléphonie, Internet, télévision et musique? Heureusement, le réputé chroniqueur techno Alain McKenna vient à votre secours. Il vous propose des solutions qui permettent d'économiser plusieurs centaines de dollars par année. Et c'est 100 % légal! Grâce à ce petit livre qui fera jaser, vous pourrez enfin réduire vos mensualités parfois astronomiques tout en obtenant des services dignes du XXI<sup>e</sup> siècle. Vous trouverez dans ce livre les appareils les plus pratiques (et pas trop chers) ainsi que les meilleurs sites web et applications pour avoir accès à une foule de ressources à moindre coût. Et pas besoin d'être un geek ou un hacker pour en profiter pleinement! Véritable guide, Mon téléphone me coûte (vraiment) trop cher offre des solutions efficaces aux néophytes soucieux de payer moins cher pour les services en question, ainsi qu'une foule de conseils qui feront le bonheur des consommateurs qui souhaitent profiter des plus récentes avancées en matière de technologie. Alain McKenna est un journaliste reconnu en matière de nouvelles technologies. Observant l'industrie canadienne depuis plusieurs années, il est un des rares spécialistes à pouvoir décrire, expliquer et vulgariser les concepts les plus pointus au profit du grand public. Dans les médias, nous avons pu lire ses chroniques dans Les Affaires, La Presse, Le Devoir et Le Journal de Montréal, notamment, et le voir à Musique Plus (Monsieur Net) et à Ztélé (La Revanche des Nerdz).



**Auteur:** Giroux, Monique  
**Titre:** Ta photo dans ma chambre: trésors retrouvés de la chanson

Passionnés de chanson, Monique Giroux et Jean-Christophe Laurence ont ouvert le coffre aux trésors des archives photos de La Presse. Ils ont choisi une centaine de clichés d'artistes dans des situations improbables ou quotidiennes: Félix en maillot de bain, Offenbach à l'Oratoire, Louvain en chaussettes, Aznavour dans le métro, Marie King dans sa cuisine ou Marie Laforêt à vélo dans Hochelaga! Pour accompagner ces clichés pour la plupart inédits, Monique Giroux a signé des textes vifs et touchants où elle partage réflexions, souvenirs et anecdotes, et Jean-Christophe Laurence nous livre des extraits d'articles d'époque et les commentaires amusés de plusieurs des têtes d'affiche qui sont en vedette ici. Ta photo dans ma chambre rend hommage aux artistes qui nous enchantent et nous ont enchantés ainsi qu'aux photographes qui les ont si joliment mis en images. Un livre à lire le sourire aux lèvres.



**Auteur:** Cavellier, Romain  
**Titre:** Un tour du monde en 75 cocktails

Fatigué de toujours boire des mêmes cocktails-pas-vraiment-cool et de manquer d'inspiration pour le prochain party? Si vous voulez essayer de nouvelles choses complètement folles côté alcool, c'est LE livre qu'il vous faut! L'auteur, Romain Cavellier, est tout simplement l'un des bartenders les plus en vue de Montréal et il vous offre des cocktails vraiment originaux inspirés de ses nombreux périples autour du monde. Une invitation qui ne se refuse pas! Qu'est-ce qu'on va boire de pas si classique? Un St-Germain spritz (France), un Nonno cool (Italie), un James Bond n'a pas toujours raison (Angleterre), une Mademoiselle Schiffer (Allemagne) et plus encore! Créatif dans ses noms de cocktails, Romain l'est tout autant avec ses mélanges inattendus et faciles à réaliser à la maison. Il vous met entre les mains les outils pour devenir le bartender officiel des partys de vos amis! Généreux comme pas un, Romain introduit chaque création à boire avec de savoureux souvenirs de voyages riches de rencontres et de découvertes qui vous donneront envie de vous tremper les lèvres dans ses cocktails aux allures de philtres magiques. Ne nous privant de rien, l'auteur termine son livre avec des recettes offertes par 11 bartenders connus, dont François Cremer du Grumman 78 et Patrice Plante de l'Atelier. Romain Cavellier c'est tout simplement le gars le plus cool de Montréal. Il est également le coloré ambassadeur de Cirka Distilleries. Vivant au Québec depuis quelques années, il travaille en restauration depuis 2005. Il a été plongeur, cuisinier, busboy, serveur, gérant, et barman. Il se qualifie lui-même de «couteau suisse multifonction». De Marseille, sa ville natale, il a gardé une gouaille sympa et un fond d'accent qui fait qu'on a envie de partir en voyage ou de boire un cocktail. avec lui!



**Auteur:** Lagacé, Jacqueline,  
**Titre:** Une alimentation ciblée pour préserver ou retrouver la santé de l'intestin: l'effet antidouleur de la diète hypotoxique

En 2011, Jacqueline Lagacé, Ph. D., publie l'ouvrage Comment j'ai vaincu la douleur et l'alimentation chronique par l'alimentation, qui suscite un immense intérêt tant au Canada qu'en Europe. Son blogue est rapidement inondé de témoignages et commentaires soulignant les bienfaits de la diète hypotoxique, pointant aussi les difficultés rencontrées. Infatigable chercheuse, Jacqueline Lagacé s'attelle aussitôt à la tâche, soucieuse d'apporter des réponses précises aux 1001 questions soulevées et de faire état des avancées de la recherche scientifique en ce domaine. L'ouvrage Une alimentation ciblée pour préserver ou retrouver la santé de l'intestin est le fruit de ce travail. L'auteure y vulgarise les connaissances scientifiques les plus récentes concernant les liens entre les aliments consommés et les maladies inflammatoires chroniques. Elle indique comment et pourquoi les choix alimentaires sont en très grande partie responsables de l'équilibre ou du déséquilibre fonctionnel de l'intestin et, conséquemment, de la santé globale. Elle explicite aussi l'impact de la diète hypotoxique sur les maladies chroniques. Enfin, elle apporte un éclairage précieux sur des sujets controversés, comme la prise de suppléments de calcium, de vitamine D, d'oméga 3, la fiabilité des tests de détection des intolérances alimentaires, etc. La réussite de la diète hypotoxique passe par une alimentation ciblée et cet ouvrage est l'outil indispensable pour y parvenir.



**Auteur:** Blanchette, Josée  
**Titre:** Je ne sais pas pondre l'œuf, mais je sais quand il est pourri : billets, dérives, témoignages

Essai, récit, exercice de réflexion, ce travail journalistique minutieusement documenté aborde la question du cancer à travers l'expérience personnelle de Josée Blanchette et les témoignages qu'elle a reçus. Cette enquête sur un sujet majeur donne la parole à de nombreux spécialistes lucides et parfois critiques. L'auteure remet en question les accointances entre l'oncologie et les compagnies pharmaceutiques, effectue une incursion en médecine intégrative et propose des pistes de prévention et de postvention. Au cœur de sa démarche, elle place le discernement de chaque personne et son pouvoir d'agir.



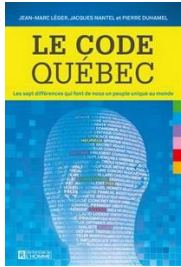
**Auteur:** Michaud, Christine  
**Titre:** Mon projet bonheur

Voici un programme de 12 semaines qui permet de découvrir ses forces, de faire un grand ménage intérieur comme extérieur, de recharger ses batteries, de travailler sur soi et de se réaliser pleinement. Fondé sur les découvertes en psychologie positive et sur le pouvoir des activités volontaires, cet ouvrage guide pas à pas sur le chemin de la connaissance de soi et du ressourcement. Chaque semaine aborde un thème spécifique: le trésor intérieur, la gratitude, le mouvement, l'apaisement, le plaisir, la bonté, l'amour, etc. qui s'accompagne d'activités, de «défis 30 jours», d'exemples concrets et de témoignages. Christine Michaud distille dans ce livre des conseils simples et pratiques et propose de nombreux exercices inspirants pour agir au lieu de ruminer, et développer sa faculté de fleurir au quotidien!



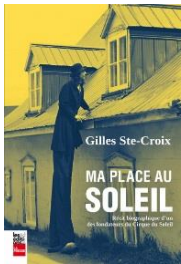
**Auteur:** St-Cyr, Éric  
**Titre:** À l'ombre du soleil

Né dans un village proche de Trois-Rivières, Éric St-Cyr a travaillé dans les hautes sphères de la finance, d'abord pour une banque canadienne, puis pour une compagnie située dans le paradis fiscal des îles Caïmans. Accusé de blanchiment d'argent en 2014 pour une somme de 2 millions de dollars, Éric St-Cyr fait les manchettes des journaux et se retrouve derrière les barreaux. À travers cette biographie pleine de rebondissements, Éric St-Cyr nous raconte son parcours et son quotidien en prison. L'homme d'affaires nous fait entrer dans le monde des finances, nous montre l'envers des paradis fiscaux et nous explique ses démêlés avec la justice américaine. Cette histoire est digne d'un bon polar, avec le soleil des îles Caïmans en toile de fond.



**Auteur:** Léger, Jean-Marc  
**Titre:** Le code Québec: les sept différences qui font de nous un peuple unique au monde

La majorité des Québécois sont issus d'une culture française, vivent dans une société anglaise avec un mode de vie américain. Qui sommes-nous? Que voulons-nous? Qu'espérons-nous? Cet ouvrage dresse un portrait surprenant, souvent déstabilisant, parfois embarrassant mais surtout non complaisant de la personnalité québécoise. Au fil des 30 dernières années, la firme de sondages Léger a recueilli les secrets les plus intimes, les peurs les plus profondes et les plus grands espoirs des Québécois et des Canadiens pour ainsi redéfinir ce qui fait la différence québécoise. Basé sur une approche scientifique, ce livre dévoile les sept traits identitaires qui font de nous un peuple unique au monde. Ni meilleur ni pire, mais assurément différent. Le Code Québec, c'est la clé pour ouvrir le cœur, l'âme et même le portefeuille des Québécois!



**Auteur:** Ste-Croix, Gilles  
**Titre:** Ma place au soleil: récit biographique d'un des fondateurs du Cirque du Soleil

Depuis plus de trente ans, le Cirque du Soleil brille de tous ses feux. Derrière cette extraordinaire réussite se trouve un homme pas ordinaire et dont on connaît peu de choses: Gilles Ste-Croix, l'un des fondateurs du Cirque du Soleil aux côtés de Guy Laliberté. Pour la première fois, ce créateur qui a choisi l'ombre nous livre son parcours de vie dans MA PLACE AU SOLEIL. Il nous raconte son Abitibi natal, où son père était fermier, sa vie dans les communes des années 1970, sa marche en échasses de Baie-Saint-Paul à Québec, la naissance, les triomphes et les revers du Cirque du Soleil, son rôle de directeur de création sur des spectacles comme SALTIMBANCO, ALEGRIA ou LOVE, la création de CHEVAL THÉÂTRE, son amitié avec Paul McCartney, et l'école de cirque pour enfants qu'il a fondé au Mexique. Aujourd'hui à la retraite, Gilles Ste-Croix est un des seuls à pouvoir témoigner des trente ans d'histoire du Cirque du Soleil. Et d'une vie palpitante, marquée par l'audace et le partage, une vie qui nous inspire de tout faire pour que nos rêves se réalisent.



**Auteur:** Turenne, Martine,  
**Titre:** Anne-France Goldwater: plus grande que nature

«Je suis une guerrière. Mais demandez à n'importe quel soldat qui a combattu durant trop d'années: après un certain nombre de cadavres, il n'en supporte plus la vue. Après la mort de mon père et la chicane avec ma famille, j'ai appris que je ne suis pas faite pour endurer l'angoisse des disputes avec mes proches. Paradoxal, non, pour une avocate en droit familial? Mais être au cœur des querelles des autres ne m'a pas guérie et ne me guérira pas d'une fraction de milligramme de ce qu'a été mon enfance». Anne-France Goldwater est avocate spécialisée en droit de la famille depuis plus de trente ans. Très médiatisée pour ses célèbres causes, elle est également reconnue pour son franc-parler et ses déclarations parfois controversées. Mais qui est cette femme brillante qui a vécu de grands drames, qui a eu de nombreux hommes dans sa vie et qui a connu de multiples aventures? En collaboration avec la journaliste Martine Turenne, c'est avec beaucoup de sincérité et de générosité qu'Anne-France Goldwater nous livre son histoire. Toute une histoire.



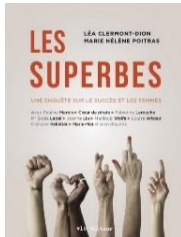
**Auteur:** Delisle, Guy  
**Titre:** S'enfuir: récit d'un otage

En 1997, alors qu'il est responsable d'une ONG médicale dans le Caucase, Christophe André a vu sa vie basculer du jour au lendemain après avoir été enlevé en pleine nuit et emmené, cagoule sur la tête, vers une destination inconnue. Guy Delisle l'a rencontré des années plus tard et a recueilli le récit de sa captivité - un enfer qui a duré 111 jours. Que peut-il se passer dans la tête d'un otage lorsque tout espoir de libération semble évanoui? Un ouvrage déchirant, par l'auteur de "Pyongyang", de "Shenzhen", de "Chroniques birmanes" et de "Chroniques de Jérusalem".



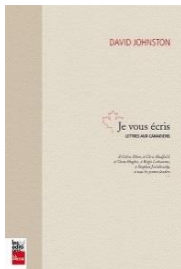
**Auteur:** Rocheleau, Carl  
**Titre:** L'enlèvement

Janvier 1984, Montréal. A la sortie de l'école, Véronique Rocheleau est abordée par un homme qui prétend la connaître. Convaincue par le discours de l'inconnu, la fillette de huit ans abandonne ses amies et le suit. Véronique n'a aucune idée du cauchemar dans lequel l'attire François, celui dont le nom la hantera durant les trente prochaines années. Loin de s'arrêter à l'enlèvement, ce livre expose les conséquences qu'un tel drame peut engendrer chez la victime. Et si le plus difficile était de survivre? «La panique s'empare de moi. Personne ne sait que je suis ici. Ma mère ne viendra pas. Je ne retournerai jamais chez moi. Je m'effondre en larmes. Puis, je crie. Je frappe la porte comme s'il s'agissait de mon agresseur. Mes poings sont douloureux, mais ce n'est rien à côté de l'angoisse qui me serre le cœur. Ma poitrine brûle. Qu'ai-je fait? Je vais mourir. J'aurais dû dire à mes parents que je les aime». Dossier spécial à la fin à propos de plusieurs cas d'enlèvements médiatisés au Québec, qui comprend un «portrait du ravisseur» et une liste de ressources au Québec.



**Auteur:** Clermont-Dion, Léa  
**Titre:** Les superbes : une enquête sur le succès et les femmes

Que se passe-t-il quand les femmes réussissent? Ce livre, qui célèbre et interroge à la fois le succès chez les femmes, tente de l'expliquer. Les superbes qui s'y expriment y contribuent en racontant comment, lorsqu'elles ont accédé à une position de pouvoir ou de prestige, elles ont constaté que leur genre continuait d'influencer les attentes et les perceptions. C'était manifeste dans le milieu où elles se sont illustrées, bien sûr, mais aussi dans la société en général et, intimement, dans leur manière d'aborder leur carrière et leur identité.



**Auteur:** Johnston, David  
**Titre:** Je vous écris : lettres aux Canadiens

Ce livre présente une cinquantaine de lettres destinées à des amis, à des personnalités illustres ou à des concitoyens anonymes et à travers lesquelles David Johnston, gouverneur général du Canada, exprime sa riche vision du pays et du monde dans lequel nous vivons.