

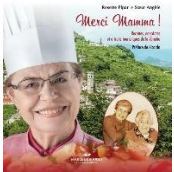
## DOCUMENTAIRES ADULTES



**Titre :** Jardiner dans 1 m<sup>2</sup> : trucs et astuces pour cultiver dans de petits espaces

Vous disposez d'un balcon? D'une terrasse? D'une petite cour? Vous êtes comblés! Découvrez comment tirer le meilleur parti de votre espace de jardinage; apprenez à planter à la verticale; sachez utiliser pots suspendus et bacs surélevés; initiez-vous à la combinaison et à l'alternance des cultures afin d'obtenir une riche variété de récoltes au fil des saisons. Ce livre foisonne de conseils et de suggestions pour vous aider à créer facilement un mini-jardin généreux dans 1 m<sup>2</sup>.

Il présente une série de projets ingénieux et simples à exécuter, ainsi qu'un répertoire des plantes les plus avantageuses à faire pousser. À vous le bonheur de cultiver puis de savourer vos légumes et petits fruits préférés!



**Auteur :** Sœur Angèle

**Titre :** Merci Mamma

Pour la première fois, Sœur Angèle nous ouvre son cœur sur son enfance et témoigne de l'héritage culinaire reçu de sa mère en Italie et des souvenirs de sa région natale, la Vénétie. - Astuces de maman débrouillarde qui sait soigner sa famille grâce aux herbes médicinales. Sœur Angèle apprend à les reconnaître et à les cueillir; - sites et attraits touristiques qui ont marqué son enfance; - recettes de cuisine familiale savoureuses, souvent concoctées dans des conditions de vie précaires. Au fil des pages, Sœur Angèle raconte des anecdotes de la vie quotidienne. Sa voix enfantine resurgit et évoque des chansons d'autrefois qu'elle entonnait lorsqu'elle gambadait dans la montagne ou dans les prés. La nature est son lieu de prédilection. Elle a hérité du «pouce vert» de sa mère. Aujourd'hui encore elle ressuscite les plantes. Mais par-dessus tout, elle dévoile les recettes des plats préférés de sa maman qui, tel un passage de flambeau, lui a appris à cuisiner à son tour avec amour. Au menu, une trentaine de plats savoureux : salade grésillante, lasagne blanche, polenta au gorgonzola, figues farcies, sans oublier la divine pizza de Sœur Angèle et autres secrets savoureux originaux, de quoi séduire vos papilles gustatives, en toute simplicité. «Je dois tellement à ma mère, créatrice de vie; elle a pétri mon enfance et mon cœur grâce à ses valeurs, avec le même amour qu'elle dédiait à chacun des petits gestes de sa vie». Un vibrant hommage à sa Mamma qui saura inspirer tous ceux et celles qui veulent inculquer leur savoir-faire et leur savoir-être avec joie et authenticité. Un livre-témoignage émouvant!



**Auteur :** Beaudry, Mélisa

**Titre :** La thérapie de la garde-robe : habillez votre bagage émotionnel!

Les secrets d'une styliste professionnelle. Entre les femmes et les vêtements, c'est une histoire d'amour qui dure depuis toujours. C'est une question d'EMOTIONS! Le rapport entre une femme et ses vêtements diffère d'une femme à l'autre. Il dépend de plusieurs facteurs: son humeur, sa vie, ce qui l'influence, son tempérament du jour, sa personnalité, son vécu, et même la température agiront sur le rapport d'une femme à ses vêtements. Combien de fois avez-vous pensé, la veille d'un événement, porter certains vêtements le lendemain, pour vous apercevoir au matin que vous n'aviez plus du tout le désir de les porter. Vos émotions n'y correspondaient plus. Il ne faut pas se le cacher, si on se sent bien et belle dans un vêtement, c'est l'estime de soi qui en profite. Notre assurance en est augmentée et on a l'impression de pouvoir gravir des montagnes... même si on est en talons hauts! En négligeant notre apparence, c'est notre personnalité qu'on néglige. Les vêtements que l'on porte ont un immense impact sur notre vie. Notre image a une influence sur nos relations, notre travail, la façon dont les gens nous perçoivent et dont nous-mêmes nous nous percevons. La question à se poser est celle-ci: " Est-ce que mon apparence extérieure représente vraiment qui je suis?" Ce guide, simple, accessible et dynamique, vous aidera à mieux définir votre silhouette, à connaître les couleurs qui vous donneront un teint impeccable et à répondre à toutes les angoisses féminines sur la mode !



**Auteur :** Bornais, Marie-France

**Titre :** Le Québec en camping : plus de 150 terrains et des idées pour explorer 16 régions

Le camping est l'activité par excellence pour explorer la province! Campeuse chevronnée, la journaliste Marie-France Bornais a sillonné 16 régions du Québec et campé un peu partout, en tente et en VR, au cours des dernières années. De la Gaspésie à la Montérégie, des Cantons-de-l'Est à l'Abitibi, elle a vidé sa bouteille de chasse-moustiques plusieurs fois, mais a bien rempli ses carnets de notes et les cartes mémoire de sa caméra! Sa quête: découvrir les meilleurs campings et identifier les activités incontournables à faire à proximité de ceux-ci. Bonne nouvelle, plus de 150 terrains ont retenu son attention, et des coups de cœur, elle en a eu dans toutes les régions! Que vous voyagiez en tente, avec votre roulotte ou votre motorisé; en famille, entre amis, en couple ou en solo; que vous recherchiez une expérience conviviale dans un camping animé ou une retraite en forêt; de la détente ou de l'action, vous trouverez dans ce guide de quoi bâtir des vacances mémorables en explorant une parcelle de votre province!



**Auteur :** Bruno, Isabelle

**Titre :** Réinventer ses emballages

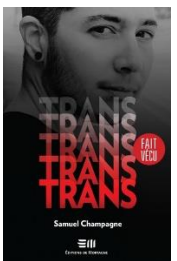
Des conseils pratiques pour réutiliser les emballages ménagers dans le but de créer des objets pour la vie quotidienne, la décoration ou s'amuser, dans la maison ou le jardin. Les auteurs expliquent notamment comment fabriquer un lit ou une balançoire avec des palettes, des costumes ou des masques avec des cartons, des verres avec des bouteilles.



**Auteur :** Cayouette, Pierre

**Titre :** Laurent Duvernay-Tardif : "l'homme le plus intéressant de la NFL" : biographie

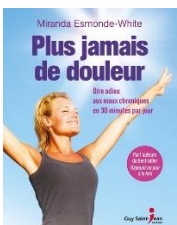
Depuis que le Kansas City Star a désigné ainsi Laurent Duvernay-Tardif, les médias américains et canadiens se passionnent pour son parcours atypique. Et pour cause : non seulement il s'aligne avec les Chiefs de Kansas City, mais il poursuit parallèlement des études de médecine à l'Université McGill, ultime pied de nez à tous ceux qui l'enjoignaient de choisir entre le sport et les études. Dans la biographie que le journaliste Pierre Cayouette lui consacre, on découvre une histoire qui pique la curiosité et force l'admiration. De son enfance à Mont-Saint-Hilaire, l'école alternative, les deux années à bord d'un voilier avec sa famille jusqu'à son repêchage par la plus prestigieuse ligue de football en Amérique du Nord, Laurent Duvernay-Tardif démontre des qualités d'athlète et d'intellectuel, une détermination et un charisme indéniables. Infatigable, il s'investit, grâce à sa Fondation, dans la promotion de l'activité physique et de saines habitudes de vie chez les jeunes ([fondationldt.com](http://fondationldt.com)).



**Auteur :** Champagne, Samuel

**Titre :** Trans

«Sois jolie, sois mince, sois forte, sois polie, bien éduquée et plus intelligente», disait le père de Samuel. Pendant des années, ce dernier s'est demandé comment bien vivre, comment être une bonne fille. Il a désespérément tenté de se conformer à la norme, imitant ses amies, enfouissant toujours plus profondément son anxiété et sa douleur, souriant en public, laissant croire que rien ne clochait. Il souffrait pourtant d'épisodes dépressifs sévères et de troubles alimentaires qui mettaient sa vie en danger. Il a néanmoins donné naissance à deux enfants, dont un à dix-huit ans seulement, essayant tant bien que mal de correspondre à ce que la société voulait qu'il soit, jusqu'à ce qu'il réalise qu'en fait, il n'avait jamais été une femme. Que son corps n'était pas tel qu'il aurait dû être. Samuel est un homme, il est transsexuel, et il nous explique tout le chemin parcouru, passant du primaire au secondaire, à l'université, et aux tables d'opération de différents pays. Maintenant, son corps est plein de cicatrices, mais il a enfin l'impression d'exister.



**Auteur :** Esmonde-White, Miranda

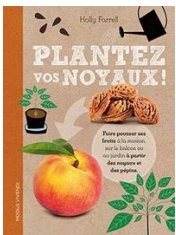
**Titre :** Plus jamais de douleur : dire adieu aux maux chroniques en 30 minutes par jour

Enfin possible: éliminer la douleur chronique en s'entraînant 30 minutes par jour. Maux de dos, douleurs articulaires, spasmes musculaires, arthrite ou douleur chronique vous font souffrir depuis trop longtemps. Vous hésitez à bouger de crainte d'empirer les dégâts? Erreur. Miranda Esmonde-White, auteure du best-seller québécois Rajeunir un jour à la fois, vient enfin à votre rescousse. Le corps peut s'autoguérir. Pour se nourrir, pour régénérer ses cellules, il a besoin d'être en mouvement, sans quoi le processus de vieillissement s'accélère et la douleur chronique s'installe. Capable de contrer ces dégâts, la technique de Miranda Esmonde-White propose des étirements en douceur qui diminueront l'inflammation, stimuleront la guérison des blessures et mettront fin à la douleur chronique. Plus jamais de douleur, c'est 30 toutes petites minutes de mouvements vraiment simples à faire chaque jour: à la maison, au bureau et même parfois dans l'auto! L'approche de l'auteure est assurément le gage d'une vie épanouie, en santé et sans douleur, peu importe l'âge.



**Auteur :** Everell, Geneviève  
**Titre :** Il était une fois... Miss Sushi

Les gens qui ont connu Geneviève Everell durant son enfance et son adolescence n'auraient jamais cru qu'elle pourrait devenir la brillante femme d'affaires qu'elle est aujourd'hui. Née à Québec dans un milieu défavorisé, Geneviève a une enfance difficile: mère toxicomane, père alcoolique, beau-père violent, pauvreté, déménagements répétitifs. Un jour, ayant obtenu un bon de trente dollars pour acheter à manger, Geneviève va au supermarché. Elle est à bout. «Ça ne peut pas être ça, la vie», se dit-elle en achetant des frites surgelées et des saucisses à hot-dog. C'est devant le comptoir de charcuteries et de fromages que le déclic se fait dans sa tête. Oui, c'est ça, la vie! C'est pouvoir s'acheter toutes ces bonnes choses, se faire plaisir, ne pas avoir tout le temps à compter ses sous. À partir de ce moment, la future Miss Sushi décide d'être la seule maîtresse de son destin. Bien que démunie, elle fait preuve de persévérance, en plus de pouvoir compter sur quelques personnes bienveillantes qu'elle nomme ses étoiles. Une étape à la fois, la jeune femme obtient son indépendance financière, une meilleure éducation, et surtout sa propre entreprise de traiteur: Sushi à la maison. À 30 ans, Geneviève goûte à la réussite! Son entreprise est des plus prolifiques, avec 37 Miss Sushi qui sillonnent le Québec, des produits en épicerie et un partenariat avec IGA et les vins Pfaff. L'énergique entrepreneure est aussi une personnalité médiatique réputée, invitée à de nombreuses émissions, et une conférencière hors pair.



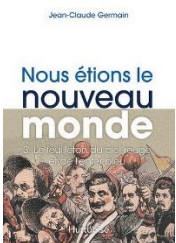
**Auteur :** Farrell, Holly  
**Titre :** Plantez vos noyaux! : faire pousser ses fruits à la maison, sur le balcon ou au jardin à partir des noyaux et des pépins

Ne jetez pas vos noyaux ni vos pépins! Qu'ont en commun les avocats, les pommes, les mangues et les tomates? La réponse est que vous pouvez tous les cultiver chez vous à partir de pépins ou de noyaux: c'est facile, ludique, et à la portée de toute la famille, y compris des enfants! Vous trouverez dans ce joli petit livre des informations pratiques pour faire pousser une vingtaine de fruits et de légumes, dans la maison ou à l'extérieur, avec un minimum de matériel et d'expérience. Chaque plantation fait l'objet d'une fiche illustrée très claire détaillant bien toutes les étapes de culture pour savoir quoi faire pousser, où et quand. Holly Farrell a passé deux ans dans les serres expérimentales de la Royal Horticultural Society où elle a obtenu un prix pour ses recherches.



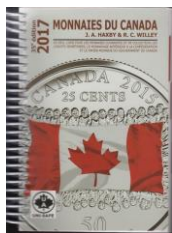
**Auteur :** Fortier, Jean-Martin  
**Titre :** Le jardinier-maraîcher: manuel d'agriculture biologique sur petite surface

Vendu à plus de 40 000 exemplaires et traduit dans plusieurs langues, Le jardinier-maraîcher est un incontournable pour tous ceux et celles qui veulent pratiquer une agriculture écologique, locale et véritablement nourricière. L'heure est venue de tourner le dos à l'agriculture agro-industrielle, dépendante du pétrole, qui est si dommageable pour notre santé et notre environnement. La révolution agricole est en marche et c'est le livre tout indiqué pour y participer.



**Auteur :** Germain, Jean-Claude  
**Titre :** Le feuilleton du ciel rouge et de l'enfer bleu

Dans ce troisième tome de Nous étions le nouveau monde, Jean-Claude Germain continue à remettre à l'heure les pendules d'une histoire trop souvent ignorée, faisant revivre la seconde moitié tourbillonnante du 19e siècle, une période où l'on assiste à la naissance du Québec tel qu'on le connaît et du nationalisme canadien-français. Une époque marquée - après le bref intermède réformiste de Lafontaine - par une lutte opiniâtre entre le loyalisme affairiste des Bleus, s'appuyant sur les diktats ultramontains de Mgr Bourget, et l'idéalisme des Rouges, s'inspirant de l'anticonialisme libérateur de Papineau. Le récit des mœurs politiques de ce temps nous pousse à remettre en perspective les dérives de notre propre époque; on y constate que le conflit d'intérêts était déjà, il y a un siècle et demi, une forme d'art consommée. Le vaudeville de la Confédération fait passer les corrupteurs d'aujourd'hui pour des amateurs si on les compare à John A. Macdonald ou George-Étienne Cartier, sans parler des Chapleau, Sénécal, Langevin et cie. Un ouvrage de salubrité publique qui arrive à point pour émettre un autre son de cloche alors que les grelots et clochettes des festivités du 150e anniversaire du Canada tintent déjà. Un savoureux livre d'histoires dont le dernier mot revient à Honoré Mercier, dans un vibrant appel au ralliement: «Cessons nos luttes fratricides! Unissons-nous! »



**Auteur :** Haxby, J. A  
**Titre :** Monnaies du Canada 2017



**Auteur :** Johnston, David  
**Titre :** Ingénieux : innovations canadiennes qui ont rendu le monde meilleur

Combien d'innovations canadiennes connaissez-vous? Savez-vous que l'ampoule à incandescence, l'hélice, le film documentaire, la Déclaration universelle des droits de l'homme, la corne de brume, Saturday Night Live, le forage pétrolier, les boîtes de recyclage, les salles de cinéma, la boîte à œufs, la physique nucléaire et Superman font partie de l'impressionnante liste des innovations canadiennes? Les Canadiens et les Canadiennes sont des esprits ingénieux et novateurs. Ils ont offert au monde une prodigieuse variété d'outils, de techniques, de dispositifs, de solutions, de machines, de thérapies, de procédés et d'innovations sociales qui ont permis aux gens de vivre mieux. INGÉNIEUX nous fait découvrir l'histoire de notre pays en explorant les circonstances, les incidents, les coïncidences et les collaborations à l'origine des grandes idées canadiennes, et retrace le contexte dans lequel ces idées ont été adoptées par le grand public. Le livre présente des innovateurs de tous les horizons et expose la démarche de ces personnes qui se sont donné pour mission d'améliorer le sort de leurs voisins, de leurs concitoyens et de leurs contemporains. Avec INGÉNIEUX, David Johnston et Tom Jenkins nous font découvrir les plus importantes innovations canadiennes, un monde d'idées brillantes et inspirantes qui ont profondément transformé notre façon de travailler et de s'amuser. Ceux et celles qui ont la fibre de l'innovation trouveront, au fil de leur lecture, des conseils pour les aider à concrétiser leurs idées. Que vous soyez vous-même canadien ou canadienne et fier de l'être, ou que vous ayez une affection particulière pour nos concitoyens, ce livre vous invite à célébrer l'ingéniosité nordique.



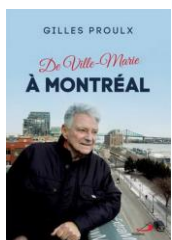
**Auteur :** Melchior-Bonnet, Sabine  
**Titre :** Les grands hommes et leur mère: Louis XIV, Napoléon, Staline et les autres

L'historienne retrace la biographie de personnalités politiques en s'appuyant sur l'impact des liens maternels. Elle étudie les représentations de la figure maternelle et l'évolution du lien filial dans la carrière publique.



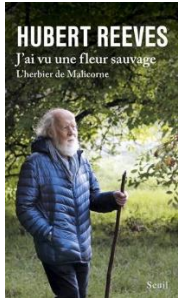
**Auteur :** Pilote, Marcia  
**Titre :** À la vie, à la mort

On dit souvent lors d'une épreuve, d'un deuil ou de tout autre moment difficile: « La vie continue». Avant, je voyais cette phrase comme une fatalité: « On n'a pas le choix, il faut continuer». Je vois ça de façon différente à présent. Je pourrais dire que ça signifie plutôt: «La vie est forte, la vie est merveilleuse, et on a le droit de continuer». Marcia n'a jamais eu peur de vivre, mais a toujours eu tellement peur de mourir. Anne-Marie, son amie de toujours, a décidé, à la suite d'une récurrence de cancer, de ne pas subir de traitements et de vivre les derniers mois de sa vie dans la joie et la sérénité. Marcia a alors su qu'elle était en train de recevoir le plus beau cadeau qui soit: être aux premières loges pour en arriver à voir la mort sous un autre angle. L'angle de la VIE. Depuis, elle ignore si elle sait mieux comment mourir, mais chose certaine, elle sait vivre, encore plus.



**Auteur :** Proulx, Gilles  
**Titre :** De Ville-Marie à Montréal

Une vivante histoire de la ville, racontée avec talent par ce conteur né qu'est Gilles Proulx. Des anecdotes peu connues qui nous incitent à découvrir l'histoire en profondeur. Ce récit, illustré de photos de l'auteur et de documents d'époque, nous permet de renouer avec une dimension de notre passé décisive mais méconnue, et ainsi de mieux comprendre le Montréal d'aujourd'hui.

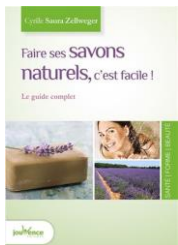


**Auteur :** Reeves, Hubert  
**Titre :** J'ai vu une fleur sauvage : l'herbier de Malicorne

«Le but de ces pages est de faire connaître un des domaines les plus admirables de la nature: celui des fleurs sauvages dans nos campagnes. Des splendeurs à portée de chacun, mais que l'on peut piétiner toute sa vie sans jamais se pencher pour les admirer. On passe ainsi à côté de joies, à coup sûr renouvelables chaque année. Ce plaisir intense exige un apprentissage: savoir reconnaître ces fleurs demande un peu de patience mais se révèle gratifiant au possible, tant est grande la diversité des fleurs sauvages et leurs variations selon les moments de leur vie - et de la nôtre. Pour faciliter cette initiation, j'ai souhaité ici livrer mon rapport personnel à chacune de ces fleurs». Ainsi, l'auteur présente avec tendresse plusieurs dizaines de fleurs observées au quotidien sous ses fenêtres et dans les bois de Malicorne, mais que nous pouvons tous croiser au cours de nos promenades: du Millepertuis perforé à l'althière Reine-des-prés, du Pissenlit Dent-de-lion (sur lequel tous les enfants ont soufflé un jour) à la délicate Véronique de Perse en passant par le Bouillon-blanc (surnommé Mars attacks à Malicorne tellement ils est partout) et la Monnaie-du-Pape (dont le nom fait référence à ses fruits plats). Pour chacune de ces fleurs aux noms évocateurs, Hubert Reeves nous dévoile une anecdote, une histoire, une sensation. Puis, à travers ses « propos botanique », il nous rappelle la science de la ronde des saisons, de la minutieuse pollinisation, des incroyables copies de l'ADN... Eh oui! C'est plus beau maintenant que l'on sait!



**Auteur :** Roy, Caroline  
**Titre :** Savoureux, santé et sans gluten! Vol. 2 : plus de 280 nouvelles recettes sans gluten, sans produits laitiers et hypotoxiques.



**Auteur :** Saura Zellweger, Cyrille  
**Titre :** Faire ses savons naturels, c'est facile!: le guide complet

Un guide permettant d'élaborer ses propres savons de façon artisanale et entièrement naturelle à l'aide de méthodes et de 21 recettes. Il expose le matériel nécessaire à la fabrication, les étapes à suivre et la façon de choisir ses ingrédients. Il permet de réaliser ainsi le savon de Castille, au lait, le savon de cuisine anti-odeur au café ou encore le shampoing pour cheveux très secs au karité.



**Auteur :** Smith, Emily Esfahani  
**Titre :** À la recherche du sens perdu: les 4 piliers d'une vie profondément satisfaisante

Notre société est obsédée par la quête du bonheur, d'où émergent parfois des sentiments d'impuissance et même de désespoir. Et si cette quête n'était pas la bonne? Si la clé d'une vie pleine et heureuse n'était pas le bonheur, mais plutôt le sens qu'on lui donne? S'appuyant sur des recherches récentes dans le domaine de la psychologie et explorant des concepts littéraires et philosophiques, Emily Esfahani Smith appuie sa théorie sur 4 piliers: - Appartenance (développer le sentiment d'appartenir à un groupe: une famille, une entreprise, une équipe sportive, etc.); -

Raison d'être (repérer ce qui motive réellement nos comportements et y prendre appui); - Art du récit (prêter attention à ce que l'on se raconte à soi-même sur sa vie afin d'être plus résilient); - Transcendance (se sentir en lien avec quelque chose de plus grand que soi, l'art ou la nature, par exemple). L'auteur nous fournit également des pistes pour intégrer une « culture du sens » à notre vie de famille, à notre vie professionnelle et à notre communauté. Dans ce livre inspirant qui regorge d'exemples très actuels, elle nous ouvre la voie vers une existence plus enrichissante et plus satisfaisante.