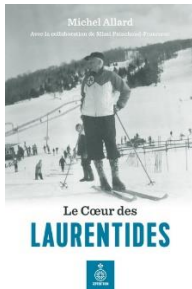


## DOCUMENTAIRES ADULTES



**Auteur :** Allard, Michel  
**Titre :** Le cœur des Laurentides

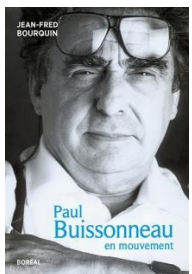
Dans la région des Laurentides s'est implantée une collectivité qui, depuis l'arrivée des premiers Amérindiens, s'est adaptée et a su tirer profit d'un climat hostile, d'une terre de roches et d'un territoire difficilement accessible. C'est au récit de la passionnante histoire de cette société que l'auteur vous convie. À la lumière des événements qui, depuis le XIXe siècle, ont marqué le Québec, cet ouvrage explique comment et pourquoi le cœur des Laurentides a connu une période d'exploitation intensive des ressources de la forêt, suivie d'un mouvement de colonisation agricole. À la fin du XIXe siècle, le chemin de fer a entraîné la venue de milliers de touristes désireux de pratiquer des activités de plein air, comme le ski, ou de se reposer dans la quiétude de la nature. Plusieurs d'entre eux ont adopté cette région comme lieu de résidence saisonnière qui est ensuite devenue permanente pour un nombre de plus en plus nombreux de Québécois.

NICOLE BORDELEAU



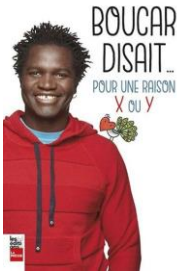
**Auteur :** Bordeleau, Nicole  
**Titre :** Revenir au monde

Solidifier la confiance en soi, devenir plus patient et compatissant, réduire le stress ou l'anxiété, se libérer d'une dépendance... Les motivations qui incitent de plus en plus de gens à se tourner vers la méditation sont diverses. Mais derrière chacune de ces raisons se trouve le même désir: donner un sens plus profond à son existence en vivant davantage au moment présent. Fondé sur l'expérience personnelle de Nicole Bordeleau et sur les nombreux enseignements qu'elle a reçus à ce jour, ce livre vous accompagne dans la découverte de qui vous êtes et de toutes les richesses que la méditation peut vous offrir. Ce faisant, il brise tous les mythes entourant cette pratique millénaire et la ramène à sa véritable essence, accessible à tous. Que vous disposiez de cinq ou de trente minutes, que vous soyez assis dans le métro ou au bureau, allongé sur votre canapé ou en file à la banque, vous pouvez méditer. En vous y exerçant chaque jour, vous ouvrirez les portes d'un monde vaste et merveilleux, celui que vous portez déjà en vous!



**Auteur :** Bourquin, Jean-Fred  
**Titre :** Paul Buissonneau, en mouvement : biographie

Cela fait deux ans que Paul Buissonneau nous a quittés et nous pouvons déjà mesurer la place immense qu'il occupait dans notre espace culturel. Acteur, metteur en scène, directeur de théâtre, Buissonneau a marqué tout ce qu'il a touché de l'empreinte de son infatigable énergie et de sa rigoureuse exigence. Ses coups de gueule, qui faisaient trembler aussi bien les murs des institutions que les acteurs, sont restés dans les mémoires, mais également son immense générosité. Il a été un éveillé et un passeur pour une majorité d'artistes et d'artisans du théâtre québécois contemporain. C'est pourquoi Jean-Fred Bourquin a choisi non pas d'écrire une biographie traditionnelle de Paul Buissonneau, lui qui abhorrait tout ce qui pouvait ressembler à de la paresse ou à la tradition, mais plutôt de faire parler ceux qui l'ont connu. Sont donc conviés à prendre la parole dans ce livre : Fred Mella, Andrée Lachapelle, Yvon Deschamps, Marcel Sabourin, Jean Asselin, Michel Tremblay, Ginette Noisieux, François Barbeau, Denis Marleau, Yves Desgagnés, Robert Charlebois, Éric Jean, André Brassard, Chloé Sainte-Marie, Wajdi Mouawad, Lothaire Bluteau et bien d'autres encore. Orchestrant de main de maître ces voix multiples, Jean-Fred Bourquin fait revivre sous nos yeux le gamin de la banlieue rouge de Paris, qui a très tôt appris à détester une certaine France bourgeoise et collaborationniste, qui a rapidement trouvé sa voie dans les arts, qui s'est joint aux Compagnons de la chanson et qui a connu le Québec alors qu'il y était en tournée avec Édith Piaf. À partir de l'aventure de La Roulotte, qui amenait le théâtre aux enfants dans les parcs montréalais, en passant par la création du personnage de Picolo pour la télévision et par la fondation du Théâtre de Quat'Sous, à travers des centaines de mises en scène, nous suivons non seulement l'aventure personnelle d'un créateur hors du commun, mais nous assistons également à ces multiples révolutions, tranquilles ou non, qui ont fait du Québec et du théâtre québécois ce qu'ils sont aujourd'hui.



**Auteur :** Diouf, Boucar

**Titre :** Boucar disait... pour une raison X ou Y

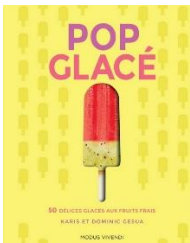
"Si vous ne pouvez pas lire ce livre avant votre premier baiser, ce n'est pas grave. Il vous sera aussi bien utile avant de tomber amoureux, de former un couple, de vous marier, de fonder une famille, d'élever vos enfants et même de devenir grands-parents. Ce livre est une exploration humoristique et scientifique sur la reproduction humaine depuis le coup de foudre jusqu'à ce que les enfants nés du couple quittent la maison familiale et se reproduisent à leur tour. Comprendre pour mieux célébrer l'amour, l'attachement, la vie de couple, mais aussi pour lutter contre les discriminations et les violences sexuelles, tel est le sens de ma démarche, ce qui me tient à cœur"



**Auteur :** Doma

**Titre :** Rencontres polaires : du Groenland à l'Antarctique

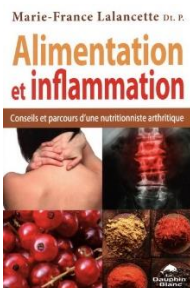
La découverte de l'Arctique fut un coup de foudre pour l'auteure, une sorte d'urgence qui traça son chemin vers AANAA et l'Extrême-Nord. Parrainée par le grand explorateur et scientifique Jean Malaurie, spécialiste du peuple inuit, cette première expédition l'avait conduite vers cette « Terre verte », qui porte aujourd'hui si mal son nom. L'Antarctique et les îles Australes l'ont tout autant bouleversée. La rencontre avec ces habitants du bout du monde, humains et animaux, qui cohabitent depuis des millénaires avec la nature splendide et toute-puissante de l'univers polaire, l'a emmenée vers des territoires d'exception, dans la beauté sauvage des immenses colonies de manchots, phoques, otaries ou cormorans, et les eaux tumultueuses de l'Antarctique, jalonnées d'icebergs, où la chasse et les stations baleinières désaffectées témoignent d'une histoire inavouable et, heureusement, de celle plus glorieuse des grands explorateurs, de la course au pôle et des bases scientifiques. Pour partager l'âme du Grand Nord, ses lumières et la chaleur des Groenlandais, Doma invite le lecteur dans un périple au milieu des glaces, territoire de l'ours polaire, dans la profondeur des fjords et à la découverte des villages colorés, de la vie rude des Kalaalliq, de leur passé et de leur avenir face aux bouleversements climatiques et autres enjeux de société.



**Auteur :** Gesua, Karis

**Titre :** Pop glacé : 50 délicieuses recettes aux fruits frais

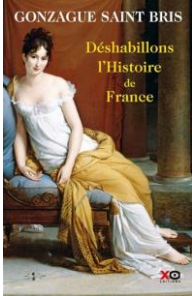
Découvrez comment faire des sucettes glacées en utilisant uniquement des ingrédients naturels. Pas de jus concentrés ni de purées du commerce : que de bons fruits frais ! Karis et Dominic Gesua sont spécialisés dans la confection de desserts glacés. Ils ont rassemblé dans ce livre 50 de leurs meilleures recettes qui feront les délices des petits et grands. Laissez-vous tenter par l'onctueux lassi à la mangue, les bouchées à la banane et au beurre d'arachide, les trempettes en folie ou les amusants tourbillons à la fraise et au lait de coco. Quelques recettes originales à base d'alcool feront aussi des heureux, dont la margarita à la lime, le martini aux cerises et le Bellini aux pêches. Que du bonheur!



**Auteur :** Lalancette, Marie-France

**Titre :** Alimentation et inflammation : conseils et parcours d'une nutritionniste arthritique

Des pistes de solution pour améliorer la qualité de vie des gens souffrant d'inflammation. Fréquente dans la population, principalement dans les pays industrialisés, l'inflammation chronique amène avec elle son lot de malaises, de problèmes et d'inconforts. La personne qui en est atteinte voit sa qualité de vie grandement diminuée. Si vous êtes de ceux qui en souffrent, vous vous reconnaîtrez dans le parcours de Marie-France Lalancette, cette nutritionniste atteinte d'arthrite chronique qui a appris à tirer le meilleur de l'alimentation pour retrouver un bien-être et une excellente qualité de vie. Ses études universitaires en biologie et en nutrition lui ont permis de comprendre comment s'installe et se développe l'inflammation dans le corps humain et l'influence de l'alimentation sur notre système immunitaire. Elle partage avec vous ses connaissances, son expérience et également sa relation personnelle avec la souffrance. Son témoignage vous inspirera à trouver des solutions et vous encouragera à ne jamais baisser les bras. Si vous n'êtes pas encore certain que l'alimentation peut vous aider à prévenir et même réduire l'inflammation, ce livre vous en convaincra assurément ! Les stratégies alimentaires proposées sont simples. Elles vous permettront d'améliorer la qualité de votre alimentation en y intégrant toute une panoplie d'aliments au potentiel anti-inflammatoire. Vous découvrirez avec étonnement et bonheur que l'alimentation anti-inflammation peut rimer avec soulagement sans compromettre le plaisir, car le plaisir, c'est la santé !



**Auteur :** Saint Bris, Gonzague

**Titre :** Désabillons l'histoire de France : tableau des mœurs françaises

Des Mérovingiens au début du XXe siècle, le récit des histoires d'amour, de sexe et d'adultère des hautes sphères du pouvoir français. Des Mérovingiens au début du XXe siècle, le récit des histoires d'amour, de sexe et d'adultère des hautes sphères du pouvoir français.