

DOCUMENTAIRES ADULTES



Titre : L'histoire : les grands concepts expliqués

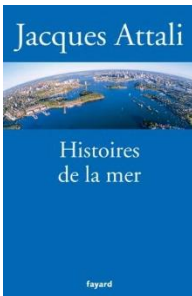
Pourquoi la démocratie est-elle apparue en Grèce? Comment l'Espagne a-t-elle conquis l'Amérique du Sud et centrale? Qu'est-ce qui a provoqué la chute du mur de Berlin? Découvrez les réponses dans ce livre qui explore les civilisations, les révolutions et les progrès techniques qui ont transformé notre planète et la société. Rédigé dans une langue dépourvue de tout jargon, L'Histoire : les grands concepts expliqués offre au lecteur des explications claires et concises. Le texte est accompagné de nombreux schémas expliquant les théories complexes, d'une sélection des citations qui ont marqué l'histoire de cette discipline et d'illustrations attrayantes qui facilitent notre compréhension. Un ouvrage accessible et complet qui explique simplement les grands concepts de l'histoire.



Auteur : Allix, Stéphane

Titre : Lorsque j'étais quelqu'un d'autre

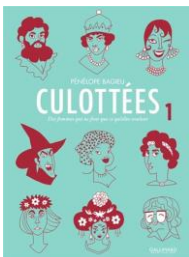
Lors d'une méditation, l'auteur est touché par une vision : un soldat de la Seconde Guerre mondiale meurt. Son nom et quelques informations lui apparaissent également. Troublé, il se lance dans des recherches et découvre que cet homme a réellement existé. Il témoigne de cette aventure bouleversante qui l'amena à trouver des réponses aux questions existentielles qui l'animaient depuis longtemps.



Auteur : Attali, Jacques

Titre : Histoires de la mer

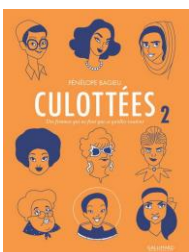
Approche globale de l'histoire maritime, du point de vue de la géographie, de la science, de l'économie et de la prospective. Retracer le processus de formation des mers, leur rôle dans l'équilibre naturel, leurs explorations puis exploitations par les hommes, à des fins stratégiques notamment. Offre une réflexion sur la nécessité de les préserver ainsi que sur leur rôle dans le futur.



Auteur : Bagieu, Pénélope

Titre : Culottées : des femmes qui ne font que ce qu'elles veulent. 1

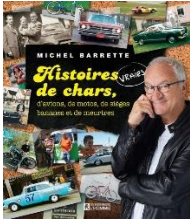
Quinze récits mettant en scène le combat de femmes d'origines et d'époques diverses, qui bravèrent les normes sociales de leur temps : Margaret, une actrice hollywoodienne, Agnodice, une gynécologue de l'Antiquité grecque qui se fit passer pour un homme afin d'exercer sa profession, Lozen, une guerrière et chamane apache, etc.



Auteur : Bagieu, Pénélope

Titre : Culottées : des femmes qui ne font que ce qu'elles veulent. 2

Suite et fin de ce diptyque qui propose le portrait de quinze femmes d'origines et d'époques diverses, qui bravèrent les normes sociales de leur temps : Sonita, la rappeuse afghane, Nellie, journaliste d'investigation au XIXe siècle, Cheryl, athlète marathonnienne, etc.



Auteur : Barrette, Michel

Titre : Histoires vraies de chars, d'avions, de motos, de sièges bananes et de meurtres

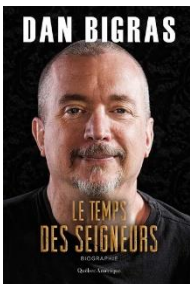
Ce livre est tout sauf un guide de l'auto, et pourtant on y parle de chars presque à chaque page. Sa passion pour les voitures, Michel Barrette la tient de son grand-père paternel, son mentor. C'est une histoire de famille. Mais ce livre ne parle pas seulement de voitures. Michel y évoque d'autres passions: les motos, les avions, les personnages mythiques de l'histoire, le cinéma, la musique, la culture américaine, les objets des années 1950, et bien d'autres encore. Conteur de génie, Michel Barrette nous offre près de 70 histoires de voitures, de voyages et d'aventures comme lui seul sait les raconter, avec ce qu'il faut d'humour et d'émotions pour qu'elles restent gravées dans nos mémoires. Road trip sur la mythique Route 66, bicyclettes à siège banane et poignées Mustang, voyage à Vegas en Harley-Davidson, trajet vers Woodstock en Westfalia pour le 40e anniversaire de l'événement, pèlerinage en Porsche 550 Spyder sur les traces du légendaire James Dean. Autant d'aventures qui sauront charmer tous les lecteurs. Abondamment illustré de photos tirées des albums personnels de Michel, ce livre vous fera entrer dans l'univers de Michel Barrette comme jamais auparavant. Alliant frénésie du collectionneur, passion automobile, nostalgie, faits historiques et humour, ces courts récits de vie sont à l'image de Michel: drôles, touchants, érudits et incroyablement captivants!



Auteur : Bérubé, Jean-Sébastien

Titre : Comment je ne suis pas devenu moine

J.-S. Bérubé débarque à Katmandou, en 2005, pour devenir moine bouddhiste. Selon lui, le bouddhisme est la religion la plus cool du monde, et il espère qu'il pourra enfin régler ses problèmes, échapper à la société occidentale de surconsommation aux valeurs superficielles et accéder au bonheur en suivant sa quête spirituelle. Mais il découvre que la réalité est assez éloignée de ses attentes.



Auteur : Bigras, Dan

Titre : Le temps des seigneurs

Je cours, paniqué. J'ai encore été piégé par ma mère. À moins d'un miracle, mon père va me tuer à soir. Le même style d'arnaque que d'habitude. J'ai beau courir, l'horizon s'éloigne et l'enfer approche à grandes claques, avec un verre de vin dans une main. Ma mère est en colère tout le temps. Contre le mauvais temps, contre les hommes en général, quoique « les hommes en général » ont l'air de ressembler beaucoup à son papa à elle et au mien. Elle est en colère contre beaucoup de choses, mais surtout contre moi. Je n'ai jamais vraiment su pourquoi. C'est évidemment de ma faute, ça se peut pas autrement. Je suis très mauvais à l'école. Comme le trouble de déficit de l'attention (TDA) n'existe pas encore, ma mère croit que j'essaie de la rendre folle et honnêtement, quelquefois, c'est ce que je croirais à sa place. Avec Le Temps des seigneurs, Dan Bigras offre le récit cru, touchant et passionnant de ces vues sur le monde qui ont fait de lui le porte-parole des oubliés, des brisés. Façonné dans la violence et la douleur, mais aussi dans l'amour, c'est avec tendresse qu'il retrace le fil de son long chemin vers la réconciliation.



Auteur : Bizier, Hélène-Andrée

Titre : Une histoire du Québec en photos

Il a fallu la publication du premier album d'Une histoire du Québec en photos, en 2006, pour que les vrais témoins du passé montrent leur visage. De page en page, on les voit fuir leur ville en feu, aller à la guerre en souriant. Plus loin, ils s'endimanchent pour pique-niquer, danser, sortir et voir le monde à Expo 67. En phase avec les impératifs de chaque époque, ils s'instruisent, refont le monde et défendent les valeurs communes. Des milliers de lecteurs d'ici et d'ailleurs ont été séduits par cet ouvrage qui est rapidement devenu un classique. Cette édition enrichit la précédente en y introduisant cette modernité particulière où une génération revient en toute fierté aux métiers traditionnels gourmands et en défendant à tue-tête les valeurs qui seront celles de ce XXIe siècle où nous sommes déjà bien engagés. Les images choisies par l'auteure de cet album ont été réalisées par de grands photographes et par des photographes du dimanche. La plupart proviennent de centres de fonds d'archives régionales. Les photos les plus anciennes ont la couleur sépia de la nostalgie et des mondes disparus. Hautes en couleur, les plus récentes saisissent l'instant fugace d'une histoire vécue au jour le jour. Toutes disent - et avec éloquence?! - que le temps qui passe peut revivre grâce à une photo, dix, et cent.



Auteur : Bodin, Luc
Titre : Ho'oponopono nouveau

Ho'oponopono a beaucoup évolué au fil du temps. Utilisé autrefois pour réconcilier les membres d'une tribu, il est devenu au XXe siècle un outil de guérison et d'évolution personnel très efficace, permettant d'effacer les mémoires erronées responsables de situations désagréables dans notre vie. Aujourd'hui, grâce à Ho'oponopono nouveau, la nouvelle technique élaborée par le Dr Luc Bodin, il est possible d'aller encore plus loin, et d'éliminer l'origine du problème - la première mémoire erronée - pour s'en libérer totalement et définitivement en la transmutant en une énergie positive et harmonisatrice. Grâce à cet ouvrage, qui retrace l'histoire de Ho'oponopono et ses principes essentiels - l'esprit d'Aloha, la Huna, le Mana, etc. -, ainsi qu'aux nombreux exercices proposés, le Dr Luc Bodin nous offre de précieuses clés pour transformer radicalement notre vie, en réorientant l'amour et le pardon vers nous-mêmes pour retrouver la paix intérieure et, surtout, notre être véritable.



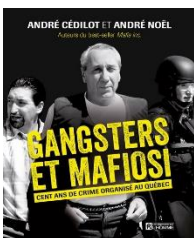
Auteur : Boudreault, Josée
Titre : Rebondir après l'épreuve : le bonheur est en nous

Rebondir après l'épreuve est un ouvrage qui donnera le goût et le courage à tous de mordre dans la vie, oser, et utiliser les échecs et les épreuves pour se tailler une vie meilleure. Avec Rebondir après l'épreuve, Josée Boudreault, aidée de son conjoint Louis-Philippe Rivard, nous parle de bonheur et de positivisme malgré les grandes et petites épreuves que la vie met sur notre chemin. Après ses deux best-sellers : Sois ta meilleure amie! et Sois ta meilleure amie encore plus! où Josée donnait ses trucs pour passer à travers la vie avec un sourire, tout en ayant un regard empathique envers soi, Josée revient avec un troisième livre qui continue dans la même veine que les deux premiers, mais teinté de tout ce qu'elle a vécu au cours de la dernière année. Victime d'un AVC le 1er juillet 2016, qui a endommagé la partie du cerveau qui traite le langage, Josée traverse encore aujourd'hui l'épreuve de sa vie. La communicatrice qui a perdu la parole ainsi que la faculté de lire et écrire ne baisse jamais les bras, et croit même que cette épreuve va l'amener plus loin dans la vie et faire d'elle une personne plus forte. Dans Rebondir après l'épreuve, vous apprendrez les détails de ce fameux 1er juillet qui a changé sa vie, les secrets de la force de son couple avec Louis-Philippe et ses trucs qui font que, jour après jour, elle peut foncer avec positivisme dans la vie. Les lecteurs ont maintenant la preuve qu'elle ne fait pas que parler, elle agit. Sa grande résilience et sa façon de rire malgré les tempêtes font d'elle une femme plus inspirante que jamais. Rebondir après l'épreuve est un ouvrage qui donnera le goût et le courage à tous de mordre dans la vie, oser, et utiliser les échecs et les épreuves pour se tailler une vie meilleure.



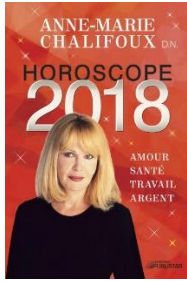
Auteur : Brien, Gilles
Titre : Ce qu'on ne vous dit pas sur le changement climatique

Les Québécois connaissent le climat le plus turbulent au monde. Habités aux extrêmes et aux tempêtes, le réchauffement de la planète ne leur fait pas peur. Pourtant, les phénomènes météorologiques violents, les sécheresses et les inondations s'apprêtent à déferler partout dans le monde, nous dit-on. Le ciel va-t-il nous tomber sur la tête? Quelle est la vérité derrière les discours alarmistes sur le climat? Qui dit vrai sur le changement climatique? Les experts? Les militants? Les sceptiques? Les solutions proposées pour réduire l'impact de l'activité humaine sur le réchauffement sont-elles viables? Qu'est-ce qu'on ne nous dit pas sur les véhicules électriques, l'éolien, le solaire? Dans un langage simple, le météorologue Gilles Brien répond à ces questions en dressant un bilan des dernières recherches. Il jette sur la question climatique l'éclairage dont nous avons besoin pour démêler le vrai du faux et pour aborder l'avenir avec lucidité.



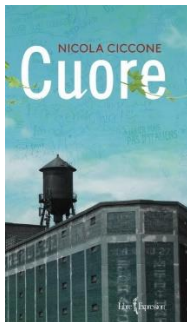
Auteur : Cédilot, André
Titre : Gangsters et mafiosi : cent ans de crime organisé au Québec

Un siècle de crime organisé en photos. Tony Frank, Kid Baker, Vic et Frank Cotroni, Lucien Rivard, Mom Boucher, Nicolo et Vito Rizzuto, autant de bandits qui ont marqué l'histoire du Québec. Leurs manœuvres secrètes et leurs coups d'éclat sont exposés dans cet album. S'inspirant de sources confidentielles, de récits historiques et de rapports officiels, les auteurs soulignent les liens entre les mondes interlope et légitime. Ils mettent en lumière les relations des grands gangsters avec des hommes d'affaires, des dirigeants syndicaux, des membres du milieu juridique, des policiers, des artistes, des vedettes du sport et des politiciens. Cent ans de crime très bien organisé.



Auteur : Chalifoux, Anne-Marie
Titre : Horoscope 2018 : amour, santé, travail, argent

Découvrez ce que 2018 vous réserve et agissez sur votre destin. Votre avenir vous appartient! Voyez quelle influence exerceront les astres sur vos amours, votre santé et vos affaires, et prenez votre vie en main! Grâce à ses prédictions annuelles et mensuelles ainsi que ses calendriers vous indiquant les jours favorables et difficiles, l'Horoscope 2018 vous permet de reconnaître les périodes idéales pour agir et les écueils à éviter. Poursuivez votre quête du bonheur en toute confiance, car le meilleur des guides vous accompagne! Vous y trouverez une description détaillée de chaque signe du zodiaque, la façon de calculer votre ascendant, des conseils nutritionnels, une nouvelle section sur les patrons et les employés... et bien plus. L'Horoscope 2018 est un outil indispensable à votre épanouissement. N'hésitez pas à le consulter quotidiennement. Enfants, ados, parents, employés, patrons, loisirs, déco, cuisine!



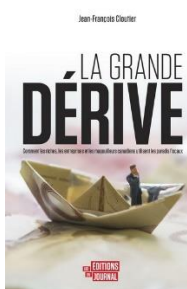
Auteur : Ciccone, Nicola
Titre : Cuore

La pauvreté était comme un ciment familial qui nous forçait à nous rapprocher l'un de l'autre, à vivre les uns sur les autres, mais également les uns enlacés par les autres. Elle nous obligeait à mettre en commun nos cœurs. C'est ce qui fait que je connais parfaitement le battement du cœur de ma mère : calme, régulier et infatigable. Celui de mon père: effréné, inégal et généreux. Le mien: excessif, enragé et impulsif. Dans ce récit urbain, familial et multiethnique mettant en scène des personnages originaux et parfois troublants, Nicola Ciccone lève un peu le voile sur sa vie, sur ses origines italiennes et sur le Mile-Ex hétéroclite qui l'a forgé. De la chaleur des Abruzzes, où ses parents sont nés, aux hivers difficiles de Montréal, où ils se sont établis, Nicola nous révèle comment un fils d'immigrants devient québécois.



Auteur : Clinton, Hillary Rodham
Titre : Ça s'est passé comme ça

Récit de campagne de l'ex-candidate à l'élection présidentielle américaine de 2016 contre Donald Trump.



Auteur : Cloutier, Jean-François

Titre : La grande dérive : comment les riches, les entreprises et les magouilleurs canadiens utilisent les paradis fiscaux

Les paradis fiscaux déchaînent les passions depuis qu'ils existent. Mais le phénomène s'est amplifié, et aujourd'hui, les contribuables sont plus conscients que jamais que les super nantis ne paient pas toute leur part d'impôt, et ils en sont révoltés. Ils ont bien raison : alors que le fardeau fiscal de la classe moyenne n'a fait que s'alourdir, aucune amélioration des services publics ne se constate - bien au contraire.



Auteur : Cochard, Marie
Titre : Notre aventure sans frigo ...ou presque

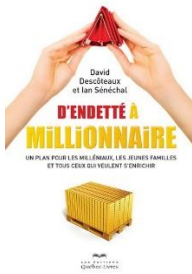
Pour vous guider dans l'aventure, cet ouvrage vous propose des dizaines d'astuces et de conseils tirés d'autres cultures ou de traditions oubliées, qui vous aideront à modifier certaines habitudes de consommation. Vous y trouverez également de nombreuses recettes simples et succulentes, afin de bénéficier au mieux des nutriments et des vitamines de vos aliments. À défaut de vous passer complètement du frigo, vous pourrez opter pour une version «mini», l'utiliser à meilleur escient et (re)découvrir la vraie saveur de vos denrées.



Auteur : Coulombe, Marylène

Titre : Communiquez facilement avec votre ange gardien, vos guides et vos défunts

Dans ce guide pratique, l'auteure répond à toutes ces questions et suggère des exercices simples pour communiquer avec votre ange gardien et vos proches disparus. Elle explique, entre autres, comment se préparer à ces rencontres et quels outils utiliser (la lettre, le rêve, la méditation, etc.). Voilà un guide unique qui vous permettra de grandir sur le plan spirituel.



Auteur : Descôteaux, David

Titre : D'endetté à millionnaire : un plan pour les milléniaux, les jeunes familles et tous ceux qui veulent s'enrichir

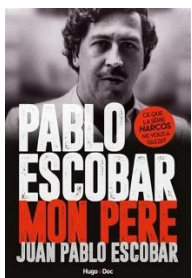
Des milliers de Québécois ont un besoin urgent de sortir de l'endettement chronique et d'accumuler des économies pour leur retraite. Bonne nouvelle: tu peux y arriver, peu importe ton âge ou ton salaire, mais tu devras y mettre les efforts. Dans ce livre, tu apprendras, entre autres: - comment éviter (légalement) de payer des impôts; - comment assainir tes finances en t'imposant le Protocole d'austérité; - quoi faire, dans l'ordre, si tu fondes une famille; - comment t'enrichir grâce au plus gros cadeau du gouvernement: le REEE; - les bases de la négociation et comment gérer toi-même tes placements; - comment utiliser intelligemment le REER et le CELI, et faire un pied de nez au fisc! Voici des actions concrètes, faciles à mettre en application et à la portée de tous. Le but est de t'offrir un guide agréable à lire, mais qui couvre l'ensemble de tes besoins de base. Même s'il est destiné avant tout au néophyte, les connaisseurs y trouveront plusieurs idées originales



Auteur : Dupont, Éric

Titre : La vie intégrale : vivre 100 ans, en santé et heureux

L'espérance de vie augmente sans cesse, mais cela signifie-t-il que nous vivons nos dernières décennies en pleine forme? Rien n'est moins sûr. Éric Dupont s'est entouré de plusieurs spécialistes pour proposer une approche préventive et globale de la santé. À la lumière des plus récentes études et découvertes sur la longévité, il définit le concept inédit de «vie intégrale», soit un ensemble de facteurs qui favorisent la santé physique et stimulent les mécanismes physiologiques bénéfiques du corps, et met en lumière les facteurs émotifs et psychologiques qui participent au bien-être et donnent du sens à la vie. Nutrition, microbiote, activité physique, stress, sommeil, suppléments alimentaires, relations, accomplissement sont quelques-uns des thèmes de cet ouvrage rempli d'informations vérifiées et de conseils pratiques.



Auteur : Escobar, Juan Pablo

Titre : Pablo Escobar, mon père

Entre la myriade de livres écrits, et la série déjà culte "Narcos", nous pensions que tout avait déjà été dit sur l'ascension fulgurante et la descente aux enfers de Pablo Escobar, le plus grand trafiquant de stupéfiants de tous les temps. Mais ces versions ont toujours été racontées d'un point de vu extérieur, incapables de dévoiler la véritable intimité du personnage, occultant bien souvent une partie de la vérité. Aujourd'hui, vingt ans après une chasse à l'homme acharnée, son fils lève le voile sur un des personnages les plus marquants du vingtième siècle. Découvrez le portrait d'un homme tout en contradiction, généreux avec les autres, père de famille aimant, et également capable d'actes d'une violence et d'une cruauté inouïe. A travers les yeux de son fils, plongez dans l'univers intérieur d'un homme célébré par certains comme un Robin des Bois à la main généreuse, et craint par d'autres comme le chef impitoyable de la plus grande mafia de l'histoire de l'humanité. A la mort d'Escobar, son fils, encore adolescent, jura de le venger. Mais Escobar Junior réalisa vite qu'il s'agissait pour cela de suivre les traces de son père - quelque chose qu'aucun des deux n'avaient jamais souhaité. Une fois le cœur apaisé, il décida de dénoncer l'héritage de Pablo Escobar. Il ne s'agit pas là de l'histoire d'un fils en quête de rédemption, mais de son regard éclairé sur les conséquences de la violence, et sa tentative d'y mettre un terme.



Auteur : Falaise, Ingrid
Titre : Le monstre, la suite

Le 22 juillet 2002, je me suis choisie. Tout aurait pu s'arrêter ce soir-là, mais je me suis battue pour m'arracher des mains meurtrières de M. Je me suis enfuie, j'ai sauvé ma peau... Malgré mon départ précipité, l'ombre de M fut omniprésente. Un M ne lâche pas prise aussi facilement. Un M n'abandonne pas sa proie. Me défaire de ses ficelles, me détacher et me guérir de lui fut un long parcours tumultueux où de nombreuses épreuves ont fait obstacle à ma quête de délivrance. J'étais marquée, tatouée et balafmée de M. Mais, pierre par pierre, j'ai gravi la paroi du puits dans une difficile escalade vers la liberté. Cette suite du récit à succès Le Monstre raconte le chemin de la reconstruction d'Ingrid Falaise. Une interminable marche empreinte d'abus, d'autodestruction et de déni. À coups de thérapies, elle a appris à laisser tomber son armure pour ouvrir son cœur. Après toutes ces années, elle a osé emprunter la voie de la vulnérabilité et de l'entière liberté pour aimer de nouveau.



Auteur : Filiatrault, Denise
Titre : Quand t'es née pour un p'tit pain

Denise Filiatrault n'a assurément besoin d'aucune présentation, puisqu'elle marque le paysage culturel québécois depuis sept décennies. Très longtemps chanteuse dans les cabarets, comédienne à la télévision et au cinéma, actrice au théâtre, metteuse en scène, travailleuse acharnée et femme de tête créative à la personnalité flamboyante, elle raconte enfin son histoire, écrite en collaboration avec sa fille Danièle. Elle nous offre un regard privilégié sur l'univers du show-business au Québec, à travers les différentes étapes de sa carrière et surtout à travers les époques.



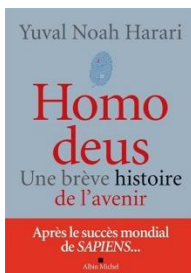
Auteur : Flansberry, Joane
Titre : Prédictions angéliques 2018 : l'année de l'espoir

Joane Flansberry, médium, n'a plus besoin de présentation. Ses communications avec le monde angélique lui ont acquis un vaste public. En plus des autres ouvrages qu'elle publie, elle offre à ses lecteurs depuis 5 ans les prédictions annuelles selon les Anges. Dans la présente édition, le lecteur découvrira les prédictions qui le concernent pour l'année 2018, selon le groupe d'Anges et l'ange particulier qui lui sont assignés. Un tableau au début de l'ouvrage permet d'identifier facilement ces entités. Livre de prévisions annuelles unique et original, Prédictions Angéliques 2018 s'attarde sur tous les aspects de la vie : les finances, la chance, les relations, le travail et la santé. Il donne de plus une vision globale de l'année tout en fournissant beaucoup de détails et de conseils. Véritable bible de l'aide angélique pour la nouvelle année, Prédictions Angéliques a renouvelé le concept des ouvrages traditionnels de prévisions annuelles et offre au lecteur des informations utiles pour bien réussir son année 2018.



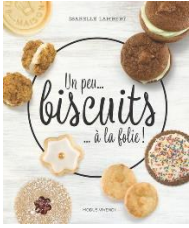
Auteur : Garnier, Stéphane
Titre : Penser et agir comme un chat

Le livre phénomène de l'année 2017 en France. Bientôt traduit en plus de 20 langues! Pour une meilleure vie, inspirez-vous de votre chat! Libre, calme, curieux, observateur, confiant, tenace, prudent, élégant, silencieux, charismatique, fier, indépendant... De toute évidence, le chat tout compris! Laissez-vous guider par l'auteur et son compagnon Ziggy dans votre recherche d'un peu de félinité. Le sympathique duo vous explique, pas à pas, comment mieux vivre au quotidien juste en analysant le comportement de votre chat. À votre tour d'être curieux, zen, exigeant! À vous la liberté d'agir, de penser, de demander! À vous de ne plus céder aux ordres ni aux pressions du quotidien! Stéphane Garnier et Ziggy vous offrent un guide pratique étonnant, bourré d'astuces, de conseils judicieux et de phrases à méditer. Aaaaahhhh! La belle vie qui vous attend!



Auteur : Harari, Yuval Noah
Titre : Homo deus : une brève histoire de l'avenir

L'historien offre sa vision de l'évolution de l'humanité au XXIe siècle, quand les mythes millénaires s'allieront à des nouvelles technologies démiurges comme l'intelligence artificielle ou la manipulation génétique. Une vision sombre d'un monde où Google et Facebook connaîtront les préférences politiques de chaque citoyen, où les humains seront évincés du marché de l'emploi par les ordinateurs.



Auteur : Lambert, Isabelle
Titre : Un peu... biscuits... à la folie!

Les 90 meilleures recettes de biscuits au monde! Les biscuits! Ils font le bonheur des petits et grands gourmands. Ils se préparent en un tournemain avec des ingrédients simples. Et il y en a pour tous les goûts et toutes les occasions : sucrés, salés, croustillants, moelleux, pour le retour de l'école, les matins câlins, les fêtes et les réceptions. Qui dit biscuits, dit pépites de chocolat, mais pas que! Artisane de la blogosphère culinaire, Isa vous propose une sélection de ses meilleurs biscuits : 90 recettes revisitées, audacieuses et festives, d'hier et d'aujourd'hui, d'ici et d'ailleurs. À l'apéritif, savourez des sablés au roquefort et au miel et des palmiers au cheddar fort. Faites une pause douceur avec des sablés à la pâte d'amande, des craquelés au citron et à la noix de coco, des pattes de grizzli, des feuilles d'érable et des biscuits à la limonade. Découvrez les croquants hawaïens et les pizzelles au citron. Offrez des biscuits de Noël et des sablés de Linz. Voici un livre de référence à ne ranger sous aucun prétexte! Parole de gourmand!



Auteur : Lamontagne, Yves
Titre : Le guide de survie du patient : dans l'enfer du système de santé

Après avoir résumé les différents problèmes du système de santé, fort de sa vaste expérience, le Dr Yves Lamontagne se demande comment, comme patient, vous pouvez vous tirer d'affaire dans un système où vous êtes devenu un client, un consommateur de soins ou un bénéficiaire. Ainsi, si vous avez un problème de santé, qui et où consulter? Comment obtenir un rendez-vous? Comment vous préparer à la consultation médicale? Quel type de relation le médecin doit-il avoir avec vous et vous avec votre médecin? Comment se servir de l'Internet pour trouver la bonne information médicale? Que penser des médecines alternatives et des produits naturels? Enfin, sommes-nous trop soignés? Ce livre répond à vos questions et vous offre des solutions concrètes qui vous aideront à traverser avec succès le labyrinthe du système de santé.



Auteur : Lapointe, Jean-Marie
Titre : Être face à la rue

Après avoir animé la série Face à la rue, diffusée à la chaîne Moi & Cie, Jean-Marie Lapointe a ressenti le besoin de poursuivre sa réflexion sur l'itinérance. Les sans-abri dérangent. Et, comme nous, il a déjà détourné le regard. Ce n'est plus le cas. Avec toute l'empathie qu'on lui connaît, il se livre dans Être face à la rue sur de nombreux thèmes concernant l'itinérance, ainsi que sur le parcours de certains protagonistes de la série. En parallèle, il se souvient de moments où il aurait pu, lui aussi, glisser et se retrouver de ce côté. Il se sait chanceux. Un livre nécessaire, écrit avec compassion et humanisme.



Auteur : Major, Fabien
Titre : Petits secrets et gros mensonges de votre banquier

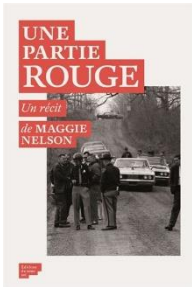
Les banques ne sont pas là pour faire la charité, on s'en doute bien. Mais ce qui est moins connu, c'est qu'elles ne sont pas tenues de favoriser le meilleur intérêt de leurs clients. La raison est simple : les bénéfices des banquiers passent d'abord. On donne souvent en exemple les banques canadiennes pour leur solidité, mais qu'en est-il de la qualité de leurs produits et services? La finance canadienne est concentrée entre les mains d'une poignée d'institutions : au cours des dernières décennies, des centaines de cabinets, de trusts et de sociétés d'investissements se sont fait avaler et ont contribué à enrichir les grandes banques. Et, contredisant les promesses de nombreux politiciens, les frais financiers des particuliers n'ont pas diminué. Au contraire : ils ne cessent de grossir. Fabien Major jette un nouvel éclairage sur la gestion de nos finances personnelles. Il offre un point de vue de l'intérieur sur tout ce qu'on s'efforce de nous vendre, directement ou à notre insu. Car c'est bien de vente qu'il s'agit : pour satisfaire leurs actionnaires et grossir les primes de leurs dirigeants, les banques demandent à leurs employés d'atteindre des quotas souvent irréalistes, et ont recours à des pratiques très discutables - et parfois, carrément illicites. Mais, si l'on ne peut pas se fier aux conseils de son banquier, où placer et comment gérer son argent? Ce livre révèle toutes les ruses des institutions bancaires et donne des clés au lecteur pour protéger et faire fructifier son capital en évitant les pièges. Des exemples concrets et des mises en situation l'aideront à reconnaître les signes d'une possible duperie et, surtout, à faire respecter ses droits.



Auteur : Neiger, Jono

Titre : La promesse de la permaculture : une démarche novatrice pour : stopper le réchauffement climatique, construire un avenir plus résilient, revitaliser nos communautés

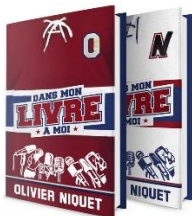
Cet ouvrage présente 22 solutions concrètes apportées par la permaculture, au-delà du jardinage, pour répondre aux besoins des hommes tout en permettant la régénération des ressources naturelles : aider à inverser le changement climatique, créer des villes plus habitables, stabiliser les ressources de nourriture ou encore apporter des solutions aux besoins énergétiques.



Auteur : Nelson, Maggie

Titre : Une partie rouge : autobiographie d'un procès

La poétesse raconte la façon dont elle a vécu le procès du coupable présumé du meurtre de sa tante, Jane Mixer, assassinée en 1969. Elle propose une méditation sur les fantômes qui peuvent peupler la vie de chacun.



Auteur : Niquet, Olivier

Titre : Dans mon livre à moi

Ce livre est un recueil humoristique de citations commentées par Olivier Niquet (Sportnologue.com, La Soirée est (encore) jeune) et mettant en vedette les meilleurs conteurs de la Ligue! On y retrouve les plus beaux lapsus, les plus jolies répliques et proverbes colorés du monde du sport. Plus de 400 citations qui plairont à toute la famille, amateur de sport ou pas. Plusieurs verront dans ces citations la passion des experts sportifs

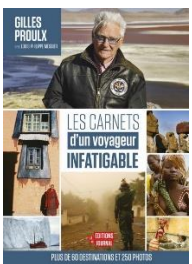
qui fait qu'on ne se tanne jamais de les écouter. Certains remarqueront une certaine poésie. D'autres y observeront le déclin de la qualité de la langue dans nos médias. Mais l'objectif est tout simplement de faire rire. Voici en quelque sorte un dictionnaire pour aider à mieux comprendre la langue particulière du monde du hockey. Un monde sur lequel règnent les anciens joueurs et les anciens coaches qui utilisent un langage coloré pour rendre excitante l'analyse d'un match nul de 0-0 contre le Columbus. Il y est question de «scarmouche?», de «séries minatoires», «d'échaffourées» et d'équipes «difficiles à jouer contre». Un livre qui se lit bien aux toilettes, dans une soirée entre amis ou pendant les publicités de Dodge RAM au milieu de la deuxième période. Plus de 400 citations qui plairont à tous.



Auteur : Paquin, Laurent

Titre : Le petit Laurent illustré

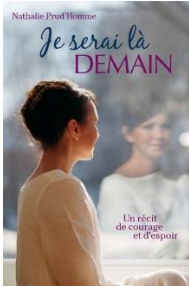
"On se regarde pas dans le miroir pour se voir mais pour voir ce que les autres voient" Ce liner de Laurent Paquin est l'un de ceux qui forment la trame du PETIT LAURENT ILLUSTRÉ. Avec son trait singulier, Eric Godin s'en est inspiré pour créer un univers unique en son genre. Mordantes ou douces, absurdes ou osées, ces vignettes abordent tous les sujets sans complexes. On y trouve même une section pour adultes! La ligne forte de Godin et les lignes punch de Paquin vous feront sourire, rire aux éclats et aussi réfléchir.



Auteur : Proulx, Gilles

Titre : Les carnets d'un voyageur infatigable

On le sait, Gilles Proulx n'est pas seulement un homme de médias, mais aussi un amoureux de la nature, un fanatique d'histoire et un grand voyageur devant l'éternel. Ces trois passions lui ont fait visiter, dans sa vie de baroudeur, plus de 100 pays - et il est loin d'avoir fini de sillonner le globe! Pour ces Carnets, il a choisi parmi tous ses périple certains de ses récits les plus frappants, en les illustrant de nombreuses photographies qu'il a captées lui-même. En effet, son appareil toujours à portée de main, notre globe-trotter est constamment à l'affût de l'image forte. Suivez Gilles Proulx aux quatre coins du monde! Gilles Proulx est un animateur de radio, de télévision et un globe-trotter québécois né à Verdun le 5 avril 1940. Sur une longue période, il a occupé divers postes dans le domaine artistique, ce qui lui a valu une notoriété importante au Québec. Il a fait ses débuts sur les ondes en 1962 avant de prendre sa retraite 46 ans plus tard sur les ondes du 98,5FM.



Auteur : Prud'Homme, Nathalie

Titre : Je serai là demain

Dans un récit particulièrement touchant et inspirant, Nathalie Prud'Homme relate son combat contre la maladie. Alors qu'elle traverse sa cinquième récurrence d'un cancer incurable et malgré un pronostic de fin de vie reçu en 2012, elle est toujours là. Elle sait mieux que quiconque que sa vie est en suspens et que le temps est compté. Habitée par cette urgence de vivre et animée par le désir de laisser un témoignage à ses enfants, elle a couché sur papier son histoire. Une histoire qui peut tous nous inspirer. Au fil des pages, son questionnement prend une tournure philosophique. Je serai là demain est plus qu'un récit, c'est une leçon de vie. À travers ses épreuves et ses prises de conscience, l'auteure nous enseigne à profiter pleinement de l'instant présent et à saisir le jour pour faire de chaque seconde un hymne à la vie. À travers son histoire, Nathalie Prud'Homme sème l'espoir et nous fait réaliser combien la vie est précieuse.



Auteur : Rusk, Kim

Titre : J'm les TDAH

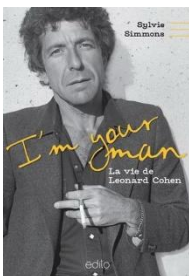
Au Québec, plus de 700 000 personnes ont un diagnostic du trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité, en plus de 10 700 nouveaux cas chaque année. Considéré comme le trouble du millénaire, la perception de cette différence neurologique est souvent péjorative et les préjugés sur le développement d'une personne ayant un TDAH sont plutôt dévalorisants. J'M les TDAH propose un pied de nez à ce sombre discours pour se tourner vers une vision allumée et positive de cette condition. À travers les témoignages inspirants de l'animatrice Kim Rusk, de la chanteuse Marie-Mai, du chef Danny St Pierre, des hommes d'affaires Dominic Gagnon, Etienne Crevier et de l'ancien joueur des Alouettes de Montréal, Etienne Boulay, avoir un TDAH est tout sauf un obstacle. Au contraire, ils ont transformé cette différence en un véritable atout et l'ont utilisé comme un moteur pour la réalisation de grandes choses. Afin de démystifier les différentes facettes du TDAH, ce livre présente de façon claire et simple les différentes dimensions neuropsychologiques. Comment le cerveau d'un TDAH fonctionne-t-il? Quels sont les trucs et astuces pour développer une approche saine et constructive? Le livre J'M les TDAH veut inspirer et donner espoir à tous ceux et celles qui vivent avec cette différence. Parce que, oui, le TDAH peut être votre plus grand allié!



Auteur : Shimo, Alexandra

Titre : Le Nord invisible : récit d'une enquête au cœur d'une réserve amérindienne

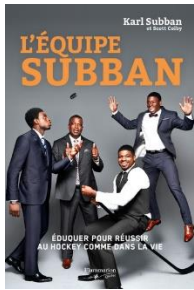
Hommage émouvant au pouvoir de l'espoir et de la résilience, Le Nord invisible est un portrait aussi rare qu'intime d'un endroit où tous sont poussés à bout. En partie mémoire, en partie histoire sur les réserves canadiennes, cet ouvrage percutant explore en profondeur nombre d'enjeux qui font aujourd'hui la nouvelle: les conditions de vie précaires sur les réserves, les vagues de suicides, les disparitions et assassinats de femmes autochtones, les droits issus des traités et la souveraineté autochtone.



Auteur : Simmons, Sylvie

Titre : I'm your man : la vie de Leonard Cohen

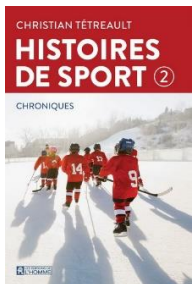
Enfin disponible en français et augmentée d'une postface inédite, cette biographie explore l'enfance de Cohen à Montréal, l'émergence de son talent d'auteur et de compositeur, les rencontres qui ont jalonné et façonné sa carrière, l'amoureux tourmenté et volage, l'être en quête de spiritualité et d'absolu ; sans oublier ses épisodes dépressifs et sa dépendance aux drogues et au sexe.



Auteur : Subban, Karl

Titre : L'équipe Subban : éduquer pour réussir au hockey comme dans la vie

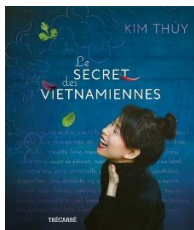
Karl Subban est le modèle de tous les hockey dads : ses trois fils, P.K., Malcolm et Jordan ont été repêchés par la Ligue nationale. Avec plus de 30 ans d'expérience comme professeur, directeur d'école, entraîneur et père de cinq enfants, il a consacré sa vie à aider les jeunes à développer le potentiel infini qui existe en eux. D'origine jamaïcaine, la famille de Karl immigré au Canada lorsqu'il a 12 ans. Avec le désir de s'intégrer dans son nouveau pays, il suit les matchs des Canadiens de Montréal à la radio et à la télévision francophones. À l'université, il espère devenir un joueur de basketball professionnel, mais le destin en décide autrement et il découvre sa vocation en tant qu'éducateur. Karl et sa femme, Maria, ont ainsi élevé cinq enfants exceptionnels. Nastassia s'est distinguée par ses performances comme joueuse étoile de basket universitaire et Natasha par ses talents d'artiste visuelle. L'aîné des garçons, P.K., a été une vedette du Tricolore et a remporté le trophée Norris du meilleur défenseur de la LNH. Son échange aux Predators de Nashville, en 2016, a créé une véritable commotion à Montréal et dans toute la Ligue nationale. Quant à Malcolm, il a été repêché par les Bruins de Boston et Jordan par les Canucks de Vancouver. De la patinoire du quartier à l'angoisse des journées de repêchage dans la LNH, Karl Subban offre le récit d'une aventure familiale unique dans le monde du hockey. Il combine l'histoire des siens avec ce que son métier lui a appris sur la persévérance, l'accomplissement et les objectifs que l'on se fixe. Son livre est destiné à tous les parents, coachs et autres mentors qui voudraient appliquer les mêmes principes pour aider les jeunes à reconnaître, faire grandir et vivre leurs rêves. et à tous les mordus de hockey !



Auteur : Tétreault, Christian

Titre : Histoires de sport. 2 : chroniques

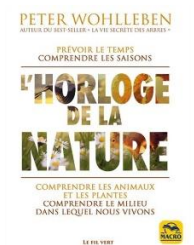
Histoires de sport II est, en apparence, un livre d'histoires sur le sport (eh, le titre le dit!); mais, en fait, c'est un livre sur la vie, l'amour et la haine. C'est un recueil de textes sur l'espoir et la déception, le rêve et le cauchemar, le drame et la folie furieuse.



Auteur : Thuy, Kim

Titre : Le secret des Vietnamiennes

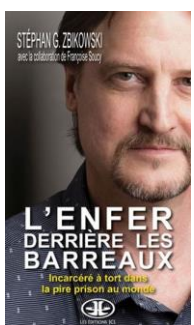
«Les recettes étaient chuchotées entre les femmes d'une famille comme s'il s'agissait de secrets hautement sensibles et jalousement précieux. Elles se transmettaient d'une génération à l'autre au rythme d'un temps lent et dans la discrétion d'un espace intime. Dans ce livre, je vous murmure quelques-uns de ces bijoux dont ma mère et mes tantes m'ont confié la garde afin que l'histoire continue»



Auteur : Wohlleben, Peter

Titre : L'horloge de la nature : prévoir le temps, comprendre les saisons, les animaux et les plantes

Un guide pour vivre en harmonie avec la nature et apprendre à la respecter. Illustré d'anecdotes, il explique notamment comment percevoir et comprendre les signaux du vent, des nuages, des plantes et des animaux.



Auteur : Zbikowski, Stéphan G.

Titre : L'enfer derrière les barreaux : incarcéré à tort dans la pire prison au monde

En décembre 1994, la vie du Québécois Stéphan G. Zbikowski tourne au drame. Pensant débiter avec sa famille une carrière prometteuse dans le concassage de quartz au Venezuela, il est vite arrêté pour avoir chargé des contenants qui, à son insu, avaient été remplis de cocaïne... Son propre père l'avait trahi. Malgré l'absence de preuves, Stéphan est incarcéré à La maxima Carabobo, prison surnommée Le Monstre, où les détenus sont confinés dans de minuscules cellules surpeuplées, infectes et insalubres. L'endroit lugubre est infesté de moustiques, de coquerelles et de rats. Les hommes sont sauvagement battus et vivent dans la noirceur quasi totale. Alors que sa mère tente l'impossible pour le libérer de ce calvaire, personne ne peut avoir la certitude qu'il en sortira vivant... L'espoir succède au désespoir dans ce témoignage poignant qui nous fait voir notre liberté d'un nouvel œil et apprécier la proximité de ceux qui nous sont chers.