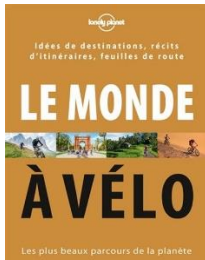
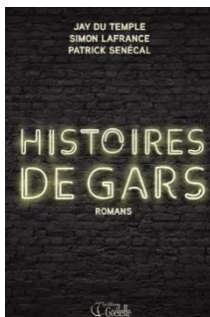


DOCUMENTAIRES ADULTES



Titre : Le monde à vélo : les plus beaux parcours de la planète

Cinquante itinéraires cyclistes à travers le monde, de la balade familiale sur l'Ile de Ré à l'expédition de quatre mois sur le continent africain, en passant par les routes du Royaume-Uni.



Titre : Histoires de gars

Retrouvailles – Jay du Temple

Fraîchement sorti de sa première saison à la barre d'Occupation double, Jay assiste à ses retrouvailles du secondaire. Il y croise son ancien meilleur ami, son premier grand amour et une fille qu'il a rencontrée récemment, dont la présence l'étonne et le trouble.

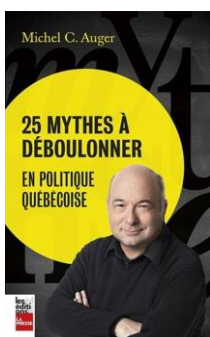
Ce roman touchant et rempli d'humour est une première incursion littéraire réussie, qui donnera envie aux nombreux fans de Jay d'en réclamer plus !

Un lait, un sucre – Simon LaFrance

Marc-André est étudiant à l'université depuis trop longtemps déjà et employé à temps partiel dans un Tim Hortons. Lorsque son meilleur ami et colocataire l'abandonne pour aller vivre avec sa blonde, la vie routinière de Marc-André bascule : la nouvelle colocation qui s'impose à lui n'est pas du tout ce à quoi il s'attendait. Ce roman drôle et vivant parle d'amitié, de relations familiales et de ce qui peut arriver quand on presse un peu trop le citron.

Cris et gémissements – Patrick Senécal

Jean-François, cinquantenaire qui rêvait de devenir cinéaste, développe un projet ambitieux avec ses trois grands chums : créer un VRAI bon porno... Projet qui tourne rapidement mal et dévoile des choses qui n'auraient pas dû l'être. Les lecteurs de Patrick Senécal trouveront ici un bon roman caustique et très cru, doté de savoureuse fantaisie créatrice.



Auteur : Auger, Michel C.

Titre : 25 mythes à déboulonner en politique québécoise

Si les États-Unis ont leurs "fake news", signe d'un pays divisé où on a du mal à trouver le sens du compromis et le centre politique, au Québec, ce sont plutôt nos "mythes" dans les domaines identitaire, politique, social et économique qui tiennent lieu de "fake news". Il s'agit d'idées reçues et d'exagérations de la vérité ayant pu être fondées dans un passé lointain, mais qui prennent encore de nos jours une place démesurée dans le discours public. Le but de ce livre est d'amener les lecteurs à déboulonner ces idées reçues en les soumettant à l'épreuve des faits.



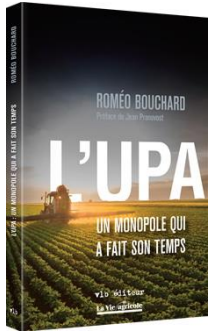
Auteur : Beaulieu, Vanessa

Titre : Mes tempêtes intérieures : 25 témoignages porteurs d'espoir sur la santé mentale

Sournoise, difficile à percevoir à l'œil nu, la maladie mentale prend souvent la forme de « tache au dossier » dans une société axée sur l'image et la performance. Mes tempêtes intérieures met en scène des hommes et des femmes qui ont souffert, se sont relevés et ont choisi de témoigner afin de lever les tabous entourant cette réalité complexe. Biz, Ingrid Falaise, Patrice Godin, Florence K, P-A Méthot, Karine Champagne, Jean-Marie Lapointe, Marianne St-Gelais, Jean-Nicolas Verreault, Claudia Larochelle, Kevin Bazinet, Manon Massé,

Carolane Stratis, Saskia Thuot, Andee, Véronique Bannon, Eliane Gagnon, Larry Beattie et Linda, Véronique, François Imbault-Dulac, Gabrielle Marion, Leah Parson et Same Ravenelle nous ont confié avec authenticité, générosité et humilité des épisodes difficiles de leur vie. Patrick Lagacé et Sonia Lupien complètent ce tableau intimiste en évoquant différents enjeux liés à la santé mentale. Superbement illustré par Same Ravenelle, Mes tempêtes intérieures accompagnera sur le chemin de la guérison toute personne nageant en eaux troubles. Il

montre aussi qu'en dépit des orages et des tremblements de terre, malgré les détours sombres que la vie nous fait parfois emprunter, on peut aspirer au bonheur. Vanessa Beaulieu est assistante-réalisatrice dans les domaines du cinéma et de la télévision. Elle a travaillé sur les plateaux de la plupart des séries à succès des dernières années. Une grave dépression lui a donné l'idée d'écrire ce livre; sensibles à ce qu'elle vivait, plusieurs personnalités se sont alors confiées à elle. Same Ravenelle est une portraitiste de grand talent. Mariant son goût pour l'esthétisme à son intérêt pour la psychologie, elle aime dévoiler les multiples facettes de la personnalité de ses sujets.



Auteur : Bouchard, Roméo
Titre : L'UPA : un monopole qui a fait son temps

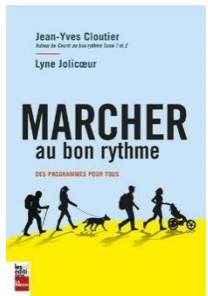
L'Union des producteurs agricoles est le plus gros lobby du Québec. Dans ce livre, Roméo Bouchard s'attaque de front à son statut de syndicat agricole unique et obligatoire, source de son influence démesurée sur un secteur d'activité économique vital et sur le quotidien de tous les Québécois. Le problème, outre le déficit démocratique du système, c'est que l'UPA a épousé dans les dernières décennies le modèle d'une agriculture productiviste mondialisée, celle des exploitations géantes, des grands intégrateurs et des multinationales comme Monsanto. Cette orientation a de lourdes conséquences sur l'occupation du territoire, sur l'environnement et sur l'alimentation et la santé de la population. Pour Roméo Bouchard, seule la sensibilisation des citoyens à cette réalité largement occultée – et leur mobilisation – permettront de diversifier

notre paysage agricole. La fin du monopole syndical de l'UPA est selon lui une condition essentielle de la transition écologique du secteur, qui doit faire enfin une place à tous ceux et celles qui veulent cultiver la terre et élever des animaux autrement.



Auteur : Carretta, Christine
Titre : Ma sœur, sauvagement assassinée

Le 10 février 1998, Cathy Carretta, 23 ans, est sauvagement assassinée par son ami de cœur. Christine Carretta, la sœur de la victime, fait alors face à l'horreur et à la trahison. En plus de la souffrance et du deuil, il lui faut confronter les exigences judiciaires inhérentes au procès ainsi que les demandes de libération conditionnelle de Jean-Paul Gerbet, l'assassin. Depuis la tragédie, Christine mène une existence jalonnée d'épreuves et subit en silence les effets de la dépression et du choc post-traumatique chronique. Elle dévoile et raconte son histoire dans toute sa vérité, incluant les démarches psychologiques et judiciaires qu'elle a entreprises pour s'en sortir et pour que justice soit rendue. Ce témoignage se veut un message d'espoir et de persévérance pour toutes les victimes de violence conjugale.



Auteur : Cloutier, Jean-Yves
Titre : Marcher au bon rythme : des programmes pour tous

Que vous marchiez pour vous remettre en forme ou que vous rêviez de parcourir le chemin de Compostelle, ce livre est pour vous. Jean-Yves Cloutier propose des programmes d'entraînement spécialement conçus pour tous les types de marcheurs, du marcheur récréatif au randonneur confirmé, du promeneur urbain au marcheur sportif. Les bienfaits de cette activité physique à la fois abordable, pratique et agréable sont immenses, quel que soit votre âge. Marcher renforce nos muscles, développe notre endurance et améliore notre santé cardiovasculaire. Voici un guide essentiel pour vous y mettre.

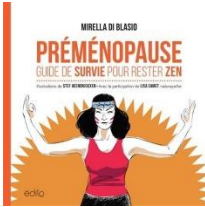
Vous trouverez toutes les informations utiles pour partir du bon pied

- 12 programmes d'entraînement sur 15 semaines pour les marcheurs de tous les niveaux
- Des outils de planification
- Des trucs pour maintenir sa motivation
- Des conseils pour choisir le meilleur équipement



Auteur : Desjardins, India
Titre : Ma vie avec un scientifique. La fertilité

Elle est émotive, il est pragmatique... Ensemble, ils forment un couple amoureux et complice. Mais leur bonheur est mis à l'épreuve le jour où ils entreprennent une nouvelle étape de leur vie à deux: celle de fonder une famille. Après plusieurs essais infructueux, ils se tournent vers les traitements de fertilité. Teintées par leurs perceptions très différentes des choses, leurs péripéties nous offrent un coup d'œil plein de sensibilité et d'humour sur un sujet délicat, trop souvent tabou.



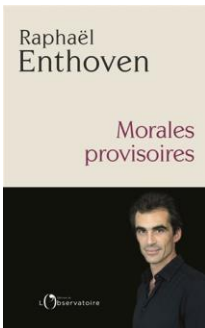
Auteur : Di Blasio, Mirella
Titre : Préménopause : guide de survie pour rester zen

Pour la plupart des femmes, la préménopause est synonyme de perturbations majeures auxquelles il est malheureusement impossible d'échapper. Difficile de garder le cap sur la bonne humeur lorsque ce sont les hormones qui la gouvernent! L'auteure de cet ouvrage est bien placée pour le savoir : elle a expérimenté 30 des 35 symptômes reconnus de ce passage obligé : bouffées de chaleur, insomnie, prise de poids, perte de libido, etc. Durant cette période éprouvante, elle a failli quitter son conjoint, eu envie de se jeter en bas d'un pont, d'envoyer promener ses clients, entre autres... Elle en est sortie indemne, et son entourage aussi, grâce à une bonne dose d'humour et d'autodérision.



Auteur : Dostie, Caroline
Titre : Ah, les fraises et les framboises!

Pour tous les Québécois, l'arrivée des fraises et des framboises sur les étalages des marchés rime non seulement avec l'arrivée de l'été, mais aussi avec fierté. « Ah, les fraises et les framboises ! » est un ouvrage conçu dans le cadre du 20e anniversaire des producteurs de fraises et framboises du Québec et qui met de l'avant le savoir-faire des gens passionnés qui œuvrent dans la culture de ces petits fruits. C'est aussi plus de 50 recettes de salades, entrées, cocktails, confitures, sirops ou sorbets toutes plus délicieuses les unes que les autres. À ce volet cuisine s'ajoute aussi la participation de plus d'une dizaine de chefs dont Charles-Antoine Crête, Patrice Demers, Éric Dupuis, Martin Juneau et Bob le Chef. Dans une esthétique rétro, ce livre offre également un volet sur l'agrotourisme et l'autocueillette. Vous y retrouverez une foule de raisons de prendre le champ et d'aller à la rencontre de vos producteurs préférés ainsi que des conseils et des bonnes adresses.



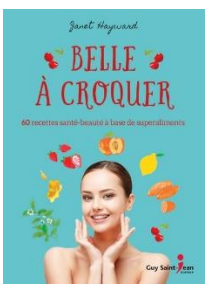
Auteur : Enthoven, Raphaël
Titre : Morales provisoires

S'inspirant des grands penseurs ou de ses propres chroniques, R. Enthoven décrypte l'actualité et les événements ordinaires pour en extraire une morale ou pointer un paradoxe.



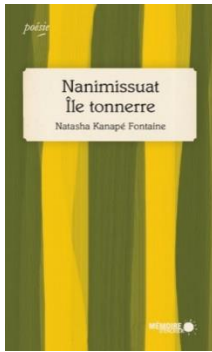
Auteur : Guay, Guylaine
Titre : Dame mature : réflexion comico-dramatique d'une périménopausée velue et moite

Dans ce récit personnel où se côtoient de savoureuses histoires et une chronologie hormonale du parcours féminin, Guylaine Guay aborde un sujet plutôt tabou ou, encore, tourné en dérision : la ménopause ! Quand on naît femme, les étapes de la vie hormonale sont nombreuses : la puberté, la période reproductive, la préménopause et celle dans laquelle l'auteure baigne présentement, la périménopause ou, dans ses mots, « l'apocalypse hormonale » ! Dame mature est une réflexion tantôt drôle, tantôt profonde, mais toujours tendre, sur ce moment charnière qui apporte son lot de changements physiques, émotifs et climatiques. Ce récit, bien qu'enveloppé d'une bonne couche d'humour, est empreint d'amour et d'anecdotes « à la Guylou » !



Auteur : Hayward, Janet
Titre : Belle à croquer : 60 recettes santé-beauté à base de superaliments

60 recettes à base de 30 aliments ultrasains pour être exquise et pétillante... à l'intérieur comme à l'extérieur! Le contenu de votre assiette est aussi important que ce que vous appliquez sur votre joli visage. Grâce à l'incroyable abondance d'herbes, de fruits et de légumes dont la nature regorge, il est possible d'être belle et en santé 365 jours par année. Belle à croquer présente les bienfaits de superaliments vedettes, de la noix de coco au concombre, en passant par la patate douce, les algues, le miel, la camomille et tutti quanti. Laissez votre peau, vos cheveux, vos ongles et vos papilles frémir de plaisir et de bien-être grâce aux recettes originales de collations et de cosmétiques de ce livre coquet à souhait.



Auteur : Kanapé Fontaine, Natasha
Titre : Nanimissuat, Île-tonnerre

Une île habitée par une femme seule – peut-être l'île est cette femme. Sur cette île du tonnerre prennent vie toutes formes de voix et d'esprits habitant la femme solitaire. L'île est celle que l'on trouve comme un trésor aux confins de son intérieur. C'est l'île où on se retire, l'île où on naufrage, l'île où on se cache. L'île où on réapprend le langage des vivants. Aussi celui des morts. L'île où on traverse la mort pour revenir à la vie.



Auteur : Lefrançois, Guillaume
Titre : Chantal Machabée : désavantage numérique : biographie

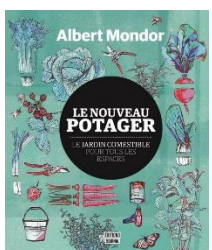
Le 1er septembre 1989, quand le Réseau des sports voit le jour, elle est la première voix que les amateurs de sport du Québec entendent. Près de 30 ans plus tard, le paysage médiatique est aujourd'hui méconnaissable, mais Chantal Machabée a traversé les modes et les époques, accumulant rencontres fascinantes et affectations prestigieuses. Le plus extraordinaire, c'est qu'elle y est parvenue en se démarquant dans un milieu outrageusement dominé par des hommes. D'abord animatrice de Sports 30, Chantal passera plus tard à la couverture quotidienne du Canadien de Montréal, devant continuellement se battre contre les préjugés. Avec l'émergence des réseaux sociaux, ces préjugés prennent souvent la forme de

commentaires haineux, mais une vive dénonciation portée par les médias finit par marginaliser de tels discours. À ce combat pour sa crédibilité s'ajoutent les rumeurs les plus farfelues et la délicate gestion des relations avec les joueurs. Chantal mène de front carrière et vie de famille. Hugo et Simon, ses grands complices, mordus de sport comme elle, grandissent en voyant leur mère en ondes. Une fois ados, ce sont eux qui lui donnent le feu vert pour qu'elle parte sur la route suivre le Canadien en tant que journaliste de beat. Lire la vie de Chantal, c'est aussi revivre l'histoire de RDS, dont elle est le visage emblématique. Des balbutiements de la station jusqu'aux crises de fous rires en direct, en passant par la mort tragique du populaire Paul Buisson, Chantal vit à fond les joies et les peines d'une station qui est aussi sa deuxième famille. Le récit inspirant d'une battante qui n'a pas fini de relever les défis!



Auteur : Longpré, Bianca
Titre : Mère ordinaire : grossesses du coeur et vie de famille!

Découvrez la mère la plus ordinaire et la plus déculpabilisante du Québec! Bien connue grâce à sa page Facebook et à sa tournée de spectacles, Bianca Longpré, alias Mère ordinaire, partage son histoire personnelle et se livre sans faux-semblant dans un ouvrage touchant et divertissant, rempli d'anecdotes inédites. Elle décrit non sans humour sa rencontre virtuelle avec François Massicotte, qui deviendra son mari quelques années plus tard. Elle explique comment ils ont adopté trois merveilleux enfants et, dans un discours émouvant, partage un des rares témoignages sur l'adoption au Québec. Bianca nous raconte également pourquoi elle est passée de mère à Mère ordinaire, et profite de l'occasion pour nous divertir en nous racontant les aléas cocasses avec lesquels elle compose au quotidien : de la rentrée scolaire en septembre aux vacances d'été, en passant par les anniversaires et les défis de l'hiver. Mère ordinaire: un livre rempli d'émotions et d'humour pour prendre la vie de famille du bon côté!



Auteur : Mondor, Albert
Titre : Le nouveau potager : le jardin comestible pour tous les espaces

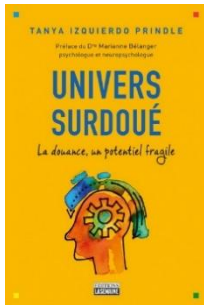
Vous rêvez de cultiver vos propres fruits, légumes et fines herbes. Mais sans un grand terrain, comment faire ? Le nouveau potager répond à cette question. Contrairement à ce qu'on croit, la plupart des plantes potagères s'accommodent bien de la culture en pots, en bacs et dans d'autres contenants. Mieux que ça : avec les conseils d'un maître horticulteur, elles prospèrent! Dans ce livre unique, Albert Mondor propose des solutions ingénieuses pour faire pousser une variété de plantes comestibles sur les balcons, les terrasses, les toits ou même les murs. Les nombreux projets à réaliser soi-même, illustrés étape par étape, permettront aux jardiniers novices ou aguerris de posséder un potager des plus productifs, qu'importe les contraintes de leur espace.



Auteur : Onstad, Katrina

Titre : Où est passé mon week-end? : retrouver les bienfaits du farniente

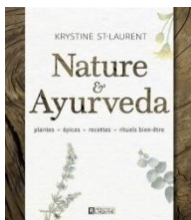
Ce livre explique comment nous avons gagné le week-end, et comment nous l'avons perdu. Mais surtout, ce livre explique comment le retrouver. Il est loin, le sacro-saint week-end dédié au repos. Regardez un peu à quoi ressemble le vôtre. Il y a fort à parier qu'un enchaînement d'obligations, d'invitations, de courriels et de notifications a pris le pas sur votre temps libre. En effet, la plupart d'entre nous travaillons davantage qu'il y a dix ans et le week-end est devenu pour certains une extension de la semaine de travail. Sans répit pour recharger nos batteries ou se changer les idées, tous les aspects de nos vies écopent: notre santé se détériore, la qualité de nos relations personnelles se dégrade et notre productivité est en chute libre. Lasse d'être une victime du blues du dimanche soir, la journaliste primée Katrina Onstad conteste dans cet ouvrage la philosophie de la productivité à tout prix. Elle explore l'histoire, l'anthropologie et la psychologie du week-end heureux. En repensant notre rapport au temps, elle propose une multitude de conseils pour récupérer ces bénéfiques et précieuses 48 heures.



Auteur : Prindle, T. I.

Titre : Univers surdoué : la douance, un potentiel fragile

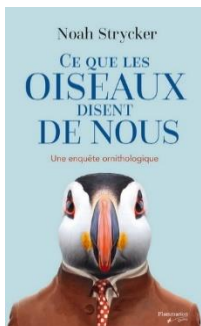
Qui sont ces enfants et adultes surdoués? Est-ce que leur intelligence supérieure à la moyenne les rend plus heureux? Sont-ils tous performants à l'école? Tanya Izquierdo Prindle, elle-même surdouée, remet les pendules à l'heure et démystifie ce fonctionnement cognitif méconnu, situé à l'extrême opposé de la déficience intellectuelle. Les surdoués représentent environ 5% de la population. Comme tout le monde, ils possèdent des forces et des faiblesses. Ni mésadaptés, ni surhumains, ils sont simplement programmés différemment. À travers ce guide ponctué de témoignages, l'auteure, qui est aussi mère de deux enfants surdoués, invite le lecteur à mieux comprendre les caractéristiques de la douance et met en évidence le grand décalage que vivent les surdoués dans la société, qui les place dans une position précaire dès l'enfance. Parce qu'au-delà de leur immense potentiel intellectuel et créatif, les surdoués sont des êtres humains très sensibles, munis d'une empathie extrême et habités par un besoin vital de se sentir compris et aimés. Bienvenue dans l'univers complexe et fragile de la douance!



Auteur : St-Laurent, Krystine

Titre : Nature & Ayurveda : plantes, épices, recettes, rituels bien-être

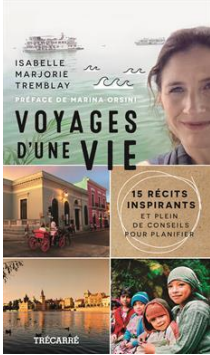
Des confins de l'Inde ancienne jusqu'aux jardins et potagers du Québec, découvrez une sagesse qui se transmet depuis des milliers d'années, celle de puiser le meilleur de la nature pour soigner, apaiser, nourrir et régénérer le corps et l'esprit. Jadis infirmière, aujourd'hui herboriste, aromathérapeute certifiée, et passionnée de médecine ayurvédique, Krystine St-Laurent nous fait revoir notre rapport à la santé et notre conception du bien-être dans sa globalité (corps-cœur-esprit). Elle nous guide dans la découverte d'un art de vivre qui remet à l'honneur des plantes et épices aux bienfaits surprenants, et que l'on trouve facilement dans nos jardins et épiceries. Nourriture vivante, méditation, aromathérapie, automassage aux huiles, ce livre propose des rituels bien-être adaptés à notre réalité occidentale, permettant de renouer avec cette nature si bénéfique à notre équilibre et ainsi de retrouver notre essence. Une merveilleuse invitation à prendre soin de soi... tout naturellement.



Auteur : Strycker, Noah K.

Titre : Ce que les oiseaux disent de nous : une enquête ornithologique

« Que se passerait-il si les oiseaux nous étudiaient? Quels caractères humains captent leur intérêt? » Fasciné par la forte personnalité et la remarquable intelligence des oiseaux, Noah Strycker a parcouru le monde pour observer et photographier plus de six mille espèces. À partir de ses propres expérimentations, d'anecdotes historiques et des plus récentes avancées scientifiques, il révèle les traits captivants de ses sujets ailés et dessine des parallèles éclairants entre leurs comportements et les nôtres. Que nous apprend le harfang des neiges, grand aventurier, sur les migrations humaines? Pourquoi les pigeons voyageurs savent-ils si bien se repérer dans l'espace et que signifie pour nous être perdus? Comment parler de la peur sans connaître celle que l'eau inspire aux manchots? Et si les habitudes des cassenoix permettaient de mieux comprendre le fonctionnement de la mémoire...



Auteur : Tremblay, Isabelle Marjorie

Titre : Voyages d'une vie : 15 récits inspirants et plein de conseils pour planifier

Rêver, planifier, partir. La grande voyageuse Isabelle Marjorie Tremblay relate pour la première fois des moments forts vécus sur les routes du monde, seule, en couple, en famille ou entre amis, au cours de quinze de ses périple les plus marquants. Dans cet ouvrage, elle plonge dans des impressions intimes qui l'ont menée à un voyage encore plus grand : celui que l'on fait en soi. Ces expériences sont l'occasion de penser à son prochain itinéraire, car il ne suffit pas de rêver pour partir. Il faut aussi s'organiser, ce pour quoi l'auteure propose un aspect pratique à la suite de chaque récit, très différents les uns des autres. Ces informations factuelles, à jour selon les tendances les plus récentes, sont en lien direct avec l'histoire qui les précède. Il existe tant de façons de voyager maintenant. Tout le monde peut trouver chaussure à son pied !