

## DOCUMENTAIRES ADULTES



**Titre :** L'astronomie : les grands concepts expliqués

À quoi est dû le mouvement des planètes? Quelle matière compose la Lune? Que nous apprennent les comètes? Découvrez les réponses dans ce livre qui explore l'univers et les phénomènes fascinants qui s'y produisent. Rédigé dans une langue dépourvue de tout jargon, L'Astronomie : 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. Voici enfin un ouvrage accessible et complet qui explique simplement les grands concepts de l'astronomie.



**Titre :** À leur tour de larguer les amours

L'automne dernier, Tête Première a fait paraître Larguer les amours, un recueil de nouvelles dans lequel des écrivaines étaient invitées à livrer leurs amours déçus, à explorer cet instant cru, brutal, fou, de cette fois où elles ont planté quelqu'un. Ces dernières sont entrées dans le jeu en s'écorchant, et en écorchant des amants tantôt jaloux, infidèles, étouffants, trop parfaits, juste assez parfaits ; ces amants laissés derrière, dans un instinct de vie. Tête Première récidive : des hommes de différentes générations ont répondu au même appel afin d'explorer et d'élargir à leur tour le spectre de l'éclatement du couple. Ils nous prouvent une fois de plus que malgré quelques lieux communs de la rupture, patterns amoureux et autres similitudes des sentiments, chaque histoire est unique et c'est dans l'écriture de ces histoires foutues que se révèle la douce complexité qui les distingue. Plus que jamais, les écrivains de ce nouvel ouvrage rapportent des moments de leur intimité avec vérité et sans artifices. Il y a beaucoup d'alcool, des cris parfois, la perte des repères, la fulgurance d'une émotion qui traverse et qui changera à jamais le cours d'une existence. Lisa LeBlanc avait prêté ses mots pour la version féminine, ici, c'est Philippe Brach qui ajoute ses paroles aux textes des hommes. Le recueil est accompagné, comme son précédent, d'illustrations de Lapo.



**Titre :** Tout savoir en 5 minutes

Inspiré des chroniques « En 5 minutes » du Journal de Montréal et du Journal de Québec, ce livre décortique plus de 220 sujets répartis sous 5 grandes catégories : nature et environnement, histoire, santé, science et technologie et sport. Illustré de superbes modélisations 3D et de nombreux graphiques, Tout savoir en 5 minutes rend tous les sujets accessibles tout en suscitant le plaisir d'apprendre.



**Auteur :** Bégin, Christian

**Titre :** Curieux Bégin : 10 ans de plaisirs, partage et vino

10 ans d'exploration culinaire et de savoureux moments, ça se fête! Dans cet ouvrage merveilleusement festif, Christian Bégin et sa complice Nathalie Béland nous font revivre des rencontres inspirantes et émouvantes, et nous proposent une sélection de 75 sublimes recettes signées par les chouchous de l'émission. Régalez-vous avec le fameux poulet avec un citron dans l'cul, la tapenade de Gilbert et la salade d'amour! Sucrez-vous le bec avec les tartelettes à l'érable de Janette ou prenez le large avec la fabuleuse pieuvre grillée! En bonus, découvrez le top des recettes préférées des téléspectateurs. Pour des moments cocasses et des fous rires, prenez un verre de vin et replongez dans l'ambiance chaleureuse de Curieux Bégin!



**Auteur :** Bouchard, Serge  
**Titre :** L'œuvre du Grand Lièvre Filou

Le regard de l'anthropologue est plus que jamais nécessaire pour redonner du sens à un monde qui s'étourdit de jour en jour. C'est ce que nous offre Serge Bouchard en nous invitant à monter dans son camion et à rouler, avec lui, plusieurs milliers de kilomètres en Boréale et dans toute l'Amérique. Il nous conduit là où l'histoire, petite ou glorieuse, est passée... Athabasca, Bon-Désir, Pointe-aux-Trembles, Ouisconsin, Gogama, Saguena, Gespeg, Chibougamau ou Caniapiskau. Cet antirécit de voyage nous révèle des pays métissés, autochtones et français, ceux de Jean-Baptiste Laboucane, Anadabidjou, Lucille Marie Raymonde Savoie, Sarah Petit Couteau, Joseph Robidoux, Black Hawk ou Ochaga. L'Œuvre du Grand Lièvre Filou rassemble les chroniques que Serge Bouchard a tenues dans le magazine Québec Science entre 2009 et 2018. Observateur hors pair, il a su y partager son admiration pour les belles inventions de même que son indignation devant la bêtise humaine, la chimie pétrolière qui intoxique la planète ou l'architecture qui enlaidit les villes et les campagnes. Lire Serge Bouchard fait du bien. Il nous permet, à travers ses réflexions et sa démarche scientifique toute personnelle, de mieux nous ancrer dans la vie.



**Auteur :** Boudreault, Josée  
**Titre :** Même nous on se tombe sur les nerfs... parfois!

Vous avez été témoins de la résilience et la force d'une famille unie, et d'un couple qui s'aime plus que tout. Après plus d'une centaine de conférences depuis la parution de notre livre Rebondir après l'épreuve... sur le bonheur et le positivisme, les gens qui nous rencontrent nous disent : « Vous êtes tellement parfaits, vous devriez écrire un livre sur le couple ». Alors voici ce livre ! Même nous, on se tombe sur les nerfs... parfois est un livre drôle, honnête et déculpabilisant, qui s'adresse à tous les couples qui s'aiment et qui comptent, comme la majorité des couples toujours en couple, un petit 15 % d'accrocs. Car pour nous, le chiffre magique à atteindre et qui garantit la continuité du couple, c'est le 85 %. Si on s'entend à 85 % entre nous, c'est parfait et difficile de demander plus ou mieux. Alors c'est le 15 % tantôt irritant, mais souvent amusant, qui constitue le propos principal de cet ouvrage. Partant d'histoires personnelles, Josée parlera de son 15 % de tolérance avec Louis-Philippe ; et lui, avec Josée, fera de même. Parsemé de plusieurs anecdotes où tout le monde pourra se reconnaître, de vrais trucs de couples, mais également de photos personnelles inédites, ce livre fera apprécier à chacun son couple légèrement imparfait. Et comme Josée le dit si bien : « On ne change pas quelqu'un, on choisit les défauts avec lesquels on est prêt à vivre. »



**Auteur :** Brocoli, Annie  
**Titre :** En mal des mots

Bienvenue dans l'univers brocolique d'Annie Brocoli ! Ce récit émouvant trace le parcours d'Annie Grenier, devenue Annie Brocoli. La chanteuse adorée des enfants dévoile tout ce qu'elle a essayé pour cacher son mal des mots, car elle ne décodait pas les lettres et ne parvenait pas à lire un livre en entier. Ayant apprivoisé sa dyslexie, elle souhaite aujourd'hui en faire sa poésie, la rendre attachante. Son livre raconte comment elle a fait la paix avec sa différence, ainsi que son désir de soutenir ceux et celles qui découvrent la leur à cette époque où les outils ne manquent pas.



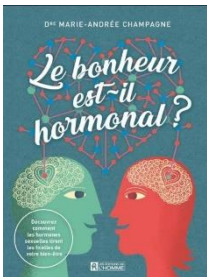
**Auteur :** Carignan, Marc-André  
**Titre :** Les écoles qu'il nous faut

L'école n'est pas seulement un lieu d'apprentissage, c'est aussi un milieu de vie. Mais nos bâtiments scolaires sont figés dans le temps. Les classes que fréquentent les enfants d'aujourd'hui ressemblent à peu de choses près à celles qu'ont connues leurs parents, et même leurs grands-parents. Il est aujourd'hui impératif de concevoir et de construire des écoles qui vont favoriser la créativité et la réussite scolaire. Marc-André Carignan affirme qu'un environnement de travail inspirant, tant pour les élèves que pour les enseignantes et des enseignants, n'est ni utopique ni un luxe, c'est une nécessité sociale. Quelques expériences pilotes le démontrent bien. Réinventer l'école? Une cinquantaine d'experts – psychologues, politiciens, designers, professeurs – expliquent comment et pourquoi cela doit concrètement se faire.



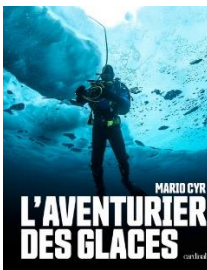
**Auteur :** Chabot, Denis-Martin  
**Titre :** Mémoires d'une mairesse : Lac-Mégantic, 6 juillet 2013

Colette Roy Laroche a posé sa candidature à la mairie de Lac-Mégantic à l'âge de 59 ans. Féministe des premières heures, enseignante, gestionnaire et mère de famille, elle avait déjà traversé bien des tempêtes professionnelles et intimes. Le journaliste Denis-Martin Chabot s'est intéressé au parcours de cette femme dès qu'il l'a vue pour la première fois à la télévision, le matin du 6 juillet 2013, quelques heures après le déraillement d'un train qui a fait 47 victimes, détruit le centre-ville de Lac-Mégantic et entraîné une catastrophe environnementale. Pendant les heures, les jours, les mois qui ont suivi cette tragédie, considérée comme la pire de l'histoire du Québec, Colette Roy Laroche a su trouver les mots et les gestes pour reconforter ses concitoyens et gérer avec dignité la difficile reconstruction de sa ville. Armée de son courage et de son gros bon sens, faisant preuve d'un esprit d'équipe et d'un dévouement hors du commun, cette femme a impressionné et inspiré le monde entier.



**Auteur :** Champagne, Marie-Andrée  
**Titre :** Le bonheur est-il hormonal? : découvrez comment les hormones sexuelles tirent les ficelles de votre bien-être

Pourquoi certaines femmes ont-elles les émotions à fleur de peau 14 jours par mois? Pourquoi certains hommes traversent-ils une crise existentielle au tournant de la cinquantaine? Comment expliquer que des personnes ont le bonheur facile, alors que d'autres semblent toujours voir le verre à moitié vide? Et si l'estrogène, la progestérone, la testostérone, la dopamine, l'ocytocine et l'endorphine contenaient une partie de la réponse à ces énigmes? Basé sur plus de 25 années de recherches, cet ouvrage nous fait découvrir comment hormones et neurotransmetteurs travaillent quotidiennement pour assurer notre bonheur et notre santé. La Dre Marie-Andrée Champagne y aborde avec précision toutes les périodes de la vie hormonale des femmes (préménopause, périménopause, ménopause, postménopause), sans oublier l'andropause, chez les hommes, et fournit une véritable « trousse de survie » pour traverser plus sereinement ces étapes. Comme tout est question d'équilibre, elle nous met également en garde contre les carences hormonales, qu'il est possible de corriger. À sa suite, partez à la découverte du monde merveilleux des hormones. Peut-être y trouverez-vous la clé... de votre bonheur!



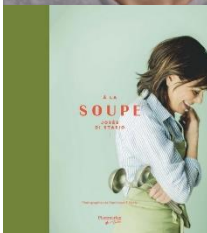
**Auteur :** Cyr, Mario  
**Titre :** L'Aventurier des glaces

D'un pôle à l'autre et jusqu'au fond des mers, Mario Cyr a su depuis une quarantaine d'années capturer d'époustouflantes images de plus d'une centaine d'espèces d'animaux. Ce récit d'aventures photographiques est une extraordinaire plongée dans la vie de l'œuvre de l'aventurier des glaces. Plongeur, caméraman, explorateur, entrepreneur et conférencier, Mario Cyr a participé à plus de 150 documentaires produits entre autres par Discovery Channel, National Geographic, IMAX, Radio-Canada, la BBC et Disney.



**Auteur :** Demay, Jérémy  
**Titre :** La suite

Oscar Wilde a dit : « Peu de gens vivent, la plupart ne font qu'exister ». Personnellement, j'ai passé une bonne partie de ma vie à simplement exister. Ce livre regroupe tous les outils que j'ai rencontrés sur ma route et qui me permettent aujourd'hui de goûter à la joie, de créer du beau et de connaître la paix. Bref, à me sentir vraiment vivant. Même si notre passé a été douloureux et que notre présent est dur à accepter, la vraie question est : Que voulons-nous pour la suite ?



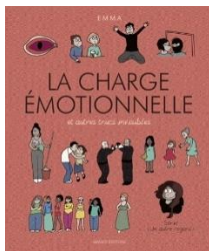
**Auteur :** Di Stasio, Josée  
**Titre :** À la soupe

52 soupes bien garnies et bien accompagnées à décliner toute l'année pour remplir la maison d'effluves agréables à l'heure du lunch, ouvrir l'appétit aux invités du samedi soir et garder au congélateur des réserves qui simplifient la vie. Des bases originales : bouillon de lait de coco, bouillon de tomate de septembre, bouillon de parmesan, fumet de porcins. Puis des mélanges gagnants : des légumes, des légumineuses, des céréales, du poisson, un peu de viande... et encore des légumes introduits au fil des récoltes de nos fermiers, de la première asperge du printemps au dernier bouquet de kale de la saison ! Avec des accompagnements gourmands : scones au fromage, craquelins multigrains, grilled cheese... Et la touche finale qui change tout : huile parfumée, légume braisé, petite julienne, concassé de noix pour l'indispensable croquant. Les soupes de Josée sont colorées, nourrissantes, reconfortantes, festives, savoureuses, anti-gaspi, et surtout pas ennuyantes ! 52 recettes de soupes, 12 recettes de bouillons, 24 recettes de garnitures, 12 recettes d'accompagnements gourmands et plein d'astuces...



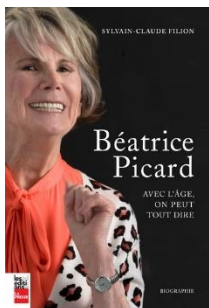
**Auteur :** Dupond-Moretti, Éric  
**Titre :** Le dictionnaire de ma vie

Sous la forme d'un dictionnaire, l'avocat pénaliste relate ses plus grands procès, ses victoires mais aussi ses combats.



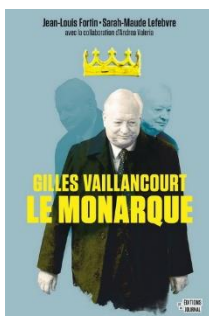
**Auteur :** Emma  
**Titre :** Un autre regard. 3, La charge émotionnelle : et autres trucs invisibles

Troisième volet de la série abordant avec humour des thèmes comme les réfugiés, les cheminots, la police, la charge mentale et émotionnelle.



**Auteur :** Filion, Sylvain-Claude  
**Titre :** Béatrice Picard : avec l'âge, on peut tout dire

Blanche Bellemarre, Angéline Desmarais, Alice Lebrun, Marge Simpson et la Maude de Harold et Maude. Toutes ces femmes et des centaines d'autres encore, Béatrice Picard les a incarnées au théâtre et à la télévision. Elle a été des premières compagnies théâtrales, elle a joué dans de nombreux radioromans populaires des années 1940 et 1950 et participé à la naissance de la télévision publique et privée. Elle est le dernier témoin direct d'émissions légendaires comme Le Survenant, Cré Basile et Symphorien. Quand la comédienne se raconte, elle met en lumière la grande et la petite histoire de la radio, de la télévision et du théâtre. Et quand la femme engagée, la mère et l'amoureuse se dévoilent, c'est tout un pan de notre évolution sociale, dont elle a été un des témoins privilégiés, qu'elle révèle du même souffle. Béatrice Picard fait rire et pleurer plusieurs générations de Québécois depuis maintenant près de huit décennies, mais comme elle se plaît à le dire, elle n'est pas un monument pour autant. Elle est toujours présente sur la scène québécoise et compte bien monter sur les planches encore longtemps.



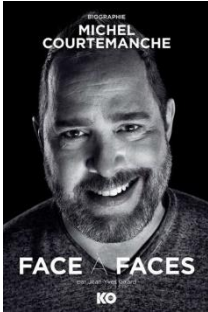
**Auteur :** Fortin, Jean-Louis  
**Titre :** Gilles Vaillancourt, le monarque

PENDANT PRÈS D'UN QUART DE SIÈCLE, Gilles Vaillancourt a régné en roi et maître sur Laval, la troisième ville en importance au Québec. Réélu maire six fois de suite sans difficulté, le premier citoyen de la ville imposait le respect. Mais en coulisse, Vaillancourt tirait sans vergogne les ficelles d'un système hautement sophistiqué de corruption et de partage des contrats publics au moyen duquel il a volé des millions de dollars aux contribuables lavallois. En 2013, son arrestation sonne la fin de la récréation. Il plaidera coupable à des accusations de complot, de fraude et de corruption. Aperçu inédit de ce qui se passait réellement derrière les portes closes de l'hôtel de ville de Laval – parfois avec la complicité aveugle de la police et des gouvernements provinciaux –, Gilles Vaillancourt. Le Monarque expose un monde où les liasses de billets s'empilent et où chaque décision vise à satisfaire un réseau malsain d'entrepreneurs, d'ingénieurs et de collecteurs de fonds. Au terme d'une enquête approfondie et de nombreuses entrevues, les auteurs ont pu dresser le sombre bilan des quarante ans en politique de Vaillancourt. Leur ouvrage montre aussi les dessous de l'enquête policière qui a mené à son arrestation ainsi qu'à la rafle la plus spectaculaire de l'histoire de l'Unité permanente anticorruption (UPAC) à ce jour.



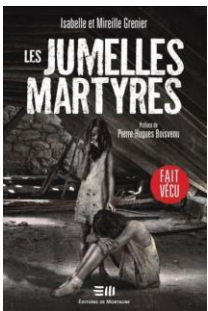
**Auteur :** Gauthier, Jacques,  
**Titre :** Georgette Faniel, le don total : biographie spirituelle

Qui est Georgette Faniel, surnommée Mimi, cette femme célibataire inconnue du grand public, qui vécut discrètement à Montréal de 1915 à 2002, dans le don total de sa personne au Christ? Avec le talent de poète qu'on lui connaît, Jacques Gauthier nous fait découvrir une mystique toute simple, qui s'est offerte au Père pour l'Église et le monde. Sa vie, ponctuée d'épiphanies étonnantes (stigmates, noces spirituelles, transfixion, etc.), est demeurée humble et joyeuse dans le service des pauvres et l'écoute des gens. Il se dégage de ce portrait spirituel un témoignage clair et vibrant de l'insondable amour de Dieu pour nous.



**Auteur :** Girard, Jean-Yves  
**Titre :** Face à faces : Michel Courtemanche

Juillet 1997. Michel Courtemanche a 32 ans et il trône au sommet. Premier humoriste québécois connu à l'étranger, il a conquis une bonne partie de l'Europe. La France l'a adopté et l'a surnommé « le comique qui cartonne ». Partout, le Lavallois promu star remplit des salles prestigieuses où ses numéros du batteur et de l'haltérophile séduisent tous les publics. Les enregistrements de ses spectacles se vendent par centaines de milliers, des publicitaires lui offrent des fortunes. Le Musée Grévin de Paris a tassé la statue de Michael Jackson pour mettre la sienne; Dargaud, la maison d'édition d'Astérix, a lancé une bédé à son effigie. En attendant une offensive sur le marché américain, il a tourné son premier film - écrit pour lui - dans un château en banlieue parisienne. Et puis, cet été-là, c'est le crash. La chute d'un artiste au style unique sur une scène du Festival Juste pour rire. La mort en direct d'une carrière phénoménale dont le rayonnement international n'a toujours pas été égalé. Avec une rare franchise qui créera des remous, avec humour aussi, Michel raconte tout : les raisons de sa débâcle, ses années de drogue, d'alcool et d'escortes, ses liens tordus avec l'empire du rire, son enfance troublante, son séjour californien chez George Lucas, ses psychoses à la fois drôles et terrifiantes, son suicide avorté, sa bipolarité. C'est un homme attachant qui revient de loin. Un survivant qui, s'il a remis ses grimaces, n'a pas encore dit son dernier mot.



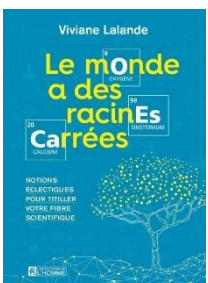
**Auteur :** Grenier, Isabelle  
**Titre :** Les jumelles martyres

Abandonnées dès leur naissance, les jumelles Isabelle et Mireille Grenier sont restées à la crèche plus de deux ans sans que personne les adopte... jusqu'à ce qu'un couple décide de les accueillir. L'histoire aurait pu se terminer là et avoir une fin heureuse, mais ce fut loin d'être le cas... Dans cette maison, les fillettes ont été martyrisées, physiquement et sexuellement, et confinées dans le noir le plus complet, dans de minuscules couchettes. Durant des années, elles ont vécu dans un climat de terreur perpétuel. Pourquoi les Services sociaux ne sont-ils pas intervenus plus tôt ? Encore aujourd'hui, la question se pose... Cinquante ans plus tard, les deux femmes témoignent du véritable enfer auquel elles ont survécu, avec une résilience hors du commun et la volonté de changer la société dans laquelle on vit.



**Auteur :** Kelly, Scott  
**Titre :** Mon odyssée dans l'espace : 340 jours en orbite

Pilote dans la marine américaine, Scott Kelly a été recruté par la NASA en même temps que Mark, son frère jumeau. Il a effectué quatre missions spatiales majeures, dont deux à bord des navettes Discovery et Endeavour à titre de pilote, puis de commandant. La toute dernière, en 2015, le ramène à bord de la Station spatiale internationale où il a déjà passé cinq mois en 2010. Il y vivra cette fois près d'un an pour étudier les effets physiologiques et psychologiques d'un séjour prolongé en apesanteur. Avec franchise et humour, il relate ici son parcours, de son enfance turbulente dans le New Jersey jusqu'à la plus extraordinaire des missions, dévoilant au passage une partie de l'histoire de la conquête spatiale. Au-delà des clichés sur la beauté infinie de notre planète vue du ciel, il nous fait découvrir le quotidien difficile d'un astronaute dans l'espace. Avec lui, nous prenons conscience des grandes difficultés inhérentes à l'avancement scientifique: isolement extrême des astronautes; absence de confort; effets dévastateurs de l'apesanteur sur le corps humain; dangers de collision avec des débris spatiaux. Cet ouvrage démontre hors de tout doute la détermination de l'être humain et son désir de s'affranchir des entraves, quelles qu'elles soient.



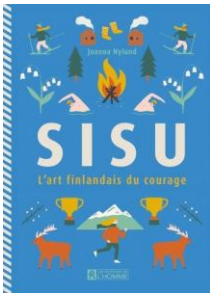
**Auteur :** Lalande, Viviane  
**Titre :** Le monde a des racines carrées : notions éclectiques pour titiller votre fibre scientifique

Ces questions vous sont sûrement déjà venues à l'esprit. C'est pourquoi, dans cet ouvrage, Viviane Lalande revient aux bases pour pulvériser les idées toutes faites du style: « La science, ce n'est pas pour moi. » Avec humour, au moyen de récits personnels et d'expériences d'experts, elle démontre que la réussite de votre plat de lasagne dépend de la racine carrée, que le livre que vous tenez entre vos mains «lève» à cause de l'interaction entre les atomes de votre corps et ceux de la couverture, que la carte du monde que vous connaissez est un bijou de trigonométrie malheureusement faux, que de l'électricité peut sauver la vie des éléphants et que les technologies propres ne le sont parfois pas tant que ça. Bref, elle établit de façon lumineuse l'utilité de nombreuses notions scientifiques et mathématiques au quotidien, désamorce toute velléité d'ennui chez ses lecteurs et réussit à faire aimer la science à tous ceux qui se croyaient cancrés en la matière!



**Auteur :** Larrivée, Ricardo  
**Titre :** + de légumes

Un livre de recettes qui donne envie de manger encore plus de légumes!  
-Plus de 120 nouvelles recettes, des plus simples aux plus élaborées  
-Des plats dont les légumes sont la vedette (et la protéine, un accompagnement)  
-Une grande sélection de légumes, connus et méconnus, pour toutes les saisons  
Toujours la même garantie de Ricardo : des recettes réussies à tout coup; des saveurs qui rassemblent autour d'une même table.



**Auteur :** Nylund, Joanna  
**Titre :** Sisu : l'art finlandais du courage

En cultivant le sisu, vous parviendrez à: affronter les défis de la vie avec courage et détermination ; augmenter votre bien-être et votre concentration ; communiquer avec confiance et résoudre efficacement les conflits ; développer votre endurance et atteindre vos objectifs sportifs ; élever des enfants bons et résilients ; agir avec intégrité et défendre vos idéaux

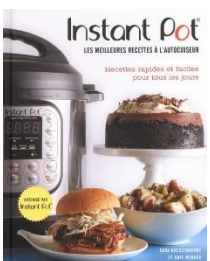


**Auteur :** Orloff, Judith  
**Titre :** Hyperempathique, moi? : comment transformer mon émotivité en force créative

Vous absorbez les émotions de tout le monde, bonnes ou mauvaises, et vous les absorbez... intensément. Vous êtes une personne timide, introvertie, intuitive. Ah! Créative aussi! Vous préférez vous isoler et éviter les grands groupes (qui vous épuisent... intensément). Vous êtes hyperempathique. Ce livre apaisant et réconfortant vous aidera à mieux comprendre vos réactions et vos ressentis dans une foule de situations du quotidien. Il vous guidera vers l'épanouissement et vous évitera l'épuisement qui guette souvent les gens dotés d'une sensibilité extrême. Grâce à des exercices concrets, apprenez dès maintenant à :

- vous protéger des gens toxiques et des vampires émotionnels
- vous construire des boucliers adéquats contre la surcharge empathique
- savourer toutes les émotions sans danger pour votre équilibre
  - reprendre des forces sur le plan émotionnel
  - accompagner un enfant hyperempathique

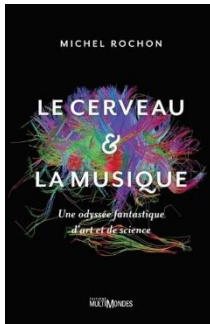
Votre hyperempathie ne sera plus un boulet ni une entrave à vos projets. Elle se transformera en une compétence exceptionnelle qui fera de vous un être unique et authentique. Une vie plus douce, sans montagnes russes et ô combien sereine s'offre à vous. Saisissez-la!



**Auteur :** Quessenberry, Sara  
**Titre :** Instant Pot : les meilleures recettes à l'autocuiseur : recettes rapides et faciles pour tous les jours

INSTANT POT® - Les meilleures recettes à l'autocuiseur. Comprend 75 recettes, information nutritionnelle et photos. Recettes rapides, faciles et familiales. Maîtrisez chaque fonction de l'Instant Pot® avec 75 recettes délicieuses et nourrissantes que vous et votre famille adorerez. Laissez Instant Pot® se charger de la pression du souper : vous en serez soulagé ! Si vous possédez un Instant Pot® et avez besoin d'un livre de recettes « guichet unique » pour des repas rapides et faciles, cessez de chercher. Instant Pot® Les meilleures recettes à l'autocuiseur livre de recettes

autorisé par Instant Pot® vous permettra d'utiliser toutes les fonctions pratiques de votre Instant Pot®, depuis la cuisson de riz moelleux et la cuisson sous pression de légumes racines, jusqu'à la fabrication de yogourt maison et la cuisson lente de viandes. Il présente plus de 75 succulentes recettes familiales, dont la Lasagne aux épinards et herbes, les Côtes levées de bœuf au vinaigre balsamique, les Sandwichs au porc effiloché, le Cari vert de légumes thaïlandais, les Steaks de chou-fleur épicés, le Bouillon d'os de bœuf au gingembre frais, la Crème brûlée et le Gâteau au fromage double chocolat. Depuis les déjeuners nourrissants et les plats d'accompagnement jusqu'aux mets principaux délicieux et aux desserts décadents, ces recettes sans tracas vous aideront à servir un repas en une fraction du temps requis par les méthodes de cuisson traditionnelles. Avec des instructions faciles à suivre et des photographies toutes en couleurs, découvrez tout ce que votre Instant Pot® peut accomplir avec ce livre de recettes incontournable de cuisson à pression.



**Auteur :** Rochon, Miche  
**Titre :** Le cerveau et la musique

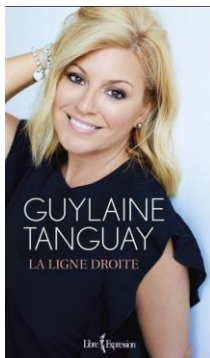
Un son, une note, une mélodie et voilà... le cerveau en effervescence. Mais pourquoi certains airs arrivent-ils à nous tirer des larmes, à nous donner la chair de poule, à nous enthousiasmer ou à nous faire danser ? Pourquoi sommes-nous touchés par les symphonies de Beethoven, par les performances vocales de Céline Dion, par les reels endiablés de Ti-Jean Carignan ou encore par les concerts d'Arcade Fire ? Bien sûr, tout commence par l'oreille. Les ondes sonores produites par un piano, une flûte ou un violon s'y engouffrent et sont transformées en influx nerveux pour rejoindre diverses régions du cerveau. Journaliste scientifique aguerri, Michel Rochon nous entraîne dans une exploration fascinante du cerveau musical. Il nous révèle les plus récentes découvertes en intelligence artificielle, en neuropsychologie, en linguistique et même en mathématiques qui nous

font comprendre autrement les harmonies sonores. Nous ne sommes d'ailleurs pas au bout de nos surprises, car les chercheurs cernent de mieux en mieux les bienfaits cliniques et thérapeutiques de la musique. En fermant ce livre, vous ne pourrez plus entendre du rock, du jazz, du classique, de l'opéra, du traditionnel, du rap ou de la techno de la même manière. Et il n'y a aucun doute : c'est la musique qui nous a rendus plus humains.



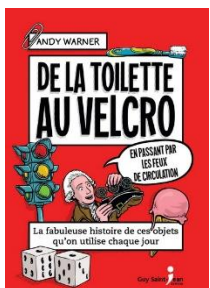
**Auteur :** Roy, Jasmin  
**Titre :** Éloge de la bienveillance

Faites de l'activité physique, mangez cinq fruits et légumes par jour et vous vivrez longtemps et en bonne santé, soit ! Mais que faire des émotions mal gérées qui trop souvent altèrent notre moral et parfois notre physique, ou d'une vie sociale insatisfaite, qui nous empêche d'être pleinement épanoui ? Les saines habitudes de vie émotionnelles et relationnelles auraient donc, elles aussi, une incidence positive sur notre santé globale. Comment les adopter ? Un seul mot-clé : LA BIENVEILLANCE. Envers soi-même, d'abord : un peu d'égoïsme ne nuit pas ! Comment chasser les émotions négatives, faire des choix positifs, garder l'espoir... Et envers les autres ! Les aborder sans a priori défavorable, tout en restant lucide, éviter la colère, la rancune, la violence... Dans ce livre-guide, Jasmin Roy nous aide à trouver l'apaisement intérieur et une meilleure intégration au monde qui nous entoure.



**Auteur :** Tanguay, Guylaine  
**Titre :** La ligne droite

Grâce à son immense talent, à sa persévérance et à son énergie contagieuse, Guylaine Tanguay s'est bâtie un nom et une crédibilité des plus solides dans l'univers country québécois. Pourtant, on la connaît peu. Native du Lac-Saint-Jean, elle apprend rapidement à composer avec un père devenu alcoolique, puis joueur compulsif. Sa carrière s'est construite morceau par morceau depuis son enfance. Rien n'a été facile, et le sort s'est plusieurs fois acharné sur elle. Mais Guylaine Tanguay croit en la vie, en l'amour. En dépit de la fibromyalgie dont elle souffre, c'est grâce à son esprit positif et à sa détermination qu'elle est devenue cette artiste tant aimée du public québécois.



**Auteur :** Warner, Andy  
**Titre :** De la toilette au velcro en passant par les feux de circulation

Dans cette bande dessinée drôlement originale, Andy Warner raconte comme personne auparavant l'histoire des objets qui font partie de notre vie de tous les jours. Comment sont nés la brosse à dents, l'aspirateur, le stylo bille ? Qui a créé les chips, les feux de circulation ou encore les glaçons ? D'où viennent les toilettes à chasse d'eau, le cure-dent ou bien le cerf-volant ? Quelle histoire se cache derrière les barbelés et le shampooing ? Nous utilisons quotidiennement une foule d'objets que nous ne remarquons même plus. Pourtant, ils n'ont pas toujours existé, et nous ne pourrions plus nous en passer ! Ce livre étonnant donne vie à ces objets qu'on tient pour acquis, qui auraient pu ne jamais voir le jour et dont les origines sont fascinantes. Une BD instructive qui offre une formidable

occasion de se cultiver, de découvrir, de rire, de s'amuser tout en apprenant une foule de faits méconnus. Une super leçon d'histoire pour tous les publics !