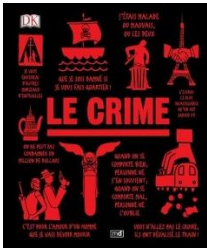




DOCUMENTAIRES ADULTES



Titre : Le crime

Comment Jack l'Éventreur a-t-il acquis son macabre surnom? Qui a « vendu » la tour Eiffel? Comment s'est déroulée la fameuse évasion d'Alcatraz? Découvrez les réponses dans ce livre qui explore une centaine des plus célèbres fraudes, braquages et meurtres connus. Rédigé dans une langue dépourvue de tout jargon, Le Crime offre au lecteur des explications claires et concises. Le texte est accompagné de nombreux schémas, d'une sélection de citations et d'illustrations attrayantes qui facilitent notre compréhension des crimes marquants tout comme de l'histoire de la criminologie.



Auteur : Allix, Stéphane

Titre : Après : quand l'au-delà nous fait signe

Un recueil de témoignages de personnes ayant vécu des contacts directs avec les défunts, accompagnés d'analyses de médiums, de scientifiques et de psychiatres sur ces expériences. Les résultats de son enquête et sa propre expérience l'amènent à conclure sur la survie de la conscience après la mort.



Auteur : Arsenault, Josey

Titre : Perdre du poids en mangeant du gras. Tome 2, Le céto au quotidien

Cet ouvrage révisé les bases de l'alimentation faible en glucides et cétogène, en plus de faire la lumière sur le jeûne intermittent, la composition corporelle (pourquoi le « poids santé » est un mythe), la nature hormonale de la satiété et de la faim (comment la faim vous a toujours empêché de maintenir toute perte de poids à long terme et comment la satiété peut tout changer), le cholestérol, les nitrites, la performance sportive en mode céto, la dépendance au sucre et aux glucides raffinés, l'importance du sommeil pour renverser le surpoids et le diabète de type 2, ainsi que l'intégration de l'alimentation cétogène en famille (les enfants peuvent-ils être céto ? Quoi mettre dans leurs lunchs ?



Auteur : Beaupré, Marie

Titre : À fleur de pots : petit grimoire des cosmétiques maison des Trappeuses

À la croisée de divers modes de consommation responsable, la fabrication des cosmétiques maison est une belle avenue pour celles et ceux qui veulent s'émanciper des produits industriels. Mi-sorcières, mi-vulgarisatrices, Les Trappeuses s'appuient sur l'herboristerie et des connaissances traditionnelles pour proposer dans ce petit grimoire des recettes pour la peau et les cheveux. À partir de 12 ingrédients naturels de base accessibles (bicarbonate de soude, cire, huile végétale, vinaigre, argile, etc.) et un minimum d'ustensiles de cuisine, elles nous enseignent à fabriquer huiles, lotions, masques, exfoliants, baumes, produits de bain,

shampoings, dentifrices, déodorants et autres soins du quotidien. Le tout offert avec ce qui a fait la réputation des Trappeuses: des informations rigoureuses, un ton pétillant et une approche non culpabilisante.



Auteur : Bérubé, Caty

Titre : Sucré sans sucre : on sucre nos recettes avec des fruits et des légumes

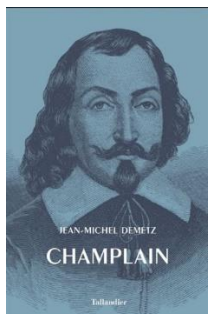
On sucre nos recettes avec des fruits et des légumes.



Auteur : Boudreau, Benoit

Titre : Soupers sans vaisselle en 5 ingrédients, 15 minutes : 150 recettes pour des plats tout-en-un vraiment pas compliqués!

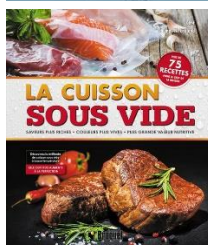
150 Recettes pour des plats tout-en-un vraiment pas compliqués



Auteur : Demetz, Jean-Michel

Titre : Champlain

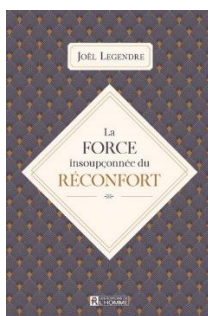
Une biographie de Samuel Champlain, fondateur de la ville de Québec et continuateur de Jacques Cartier, explorant et administrant les terres canadiennes au service du roi de France.



Auteur : England, Thomas N.

Titre : La cuisson sous vide : saveurs plus riches, couleurs plus vives, plus grande valeur nutritive

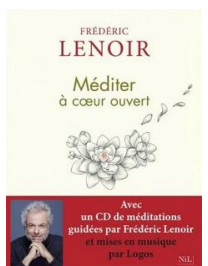
Pourquoi cuisiner sous vide ? Non seulement cela cuit-il les aliments uniformément et à la température idéale, mais encore cette technique aide à sceller la saveur et la valeur nutritive. Par exemple, quand vous faites une soupe, les effluves du bouillon flottent dans l'air. Quoique cela contribue à aiguïser l'appétit, cela signifie aussi que ces parfums ne sont plus dans la soupe. La cuisson sous vide met un terme à cette perte en scellant ces délicieuses odeurs dans le sac : il en résulte des aliments qui regorgent littéralement d'une foule de saveurs. Quant à la valeur nutritive, la cuisson sous vide conserve les nutriments dans vos aliments, car elle tient compte des différentes températures auxquelles la nourriture les conserve. Ainsi, il n'est pas nécessaire de dépendre de méthodes de cuisson désuètes qui peuvent dépouiller votre nourriture de ses nutriments. Plutôt, vous pouvez cuire vos aliments à la température idéale, afin qu'ils vous livrent le meilleur apport nutritif, celui-ci n'étant pas détérioré par des méthodes de cuisson moins efficaces. Par exemple, vous pouvez cuire des haricots verts sous vide à la température juste, afin que ressortent les vives couleurs vertes et que la chlorophylle libère ses nutriments. Il est facile de comprendre pourquoi la cuisson sous vide maison devient de plus en plus populaire.



Auteur : Legendre, Joël

Titre : La force insoupçonnée du réconfort

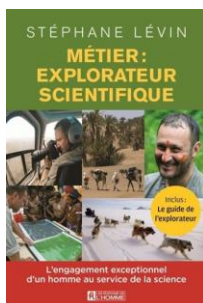
Quand la terre arrête de tourner, que le cœur veut sortir de la poitrine, qu'une boule d'angoisse nichée au plus creux de soi empêche tout espoir de bonheur, ce dont on a besoin par-dessus tout, c'est de réconfort. De gestes tendres, de paroles indulgentes et d'images douces qui nous redonnent l'espoir et le courage de faire face aux épreuves qui nous accablent. En 2015, à la suite d'un épisode éprouvant, Joël Legendre a dû trouver le moyen de refaire surface. Dans cet ouvrage apaisant, il puise à même sa propre expérience des histoires touchantes, des exercices simples pour retrouver la sérénité, et des réflexions inspirantes susceptibles de servir de baume contre l'adversité. Page après page, tel un ami, il nous apprend à trouver le réconfort au plus profond de nous, à accepter celui qu'on nous témoigne et à en manifester à notre tour sans compter. Un livre doux et lumineux, qui fait du bien et va droit au cœur.



Auteur : Lenoir, Frédéric

Titre : Méditer à cœur ouvert

Pour lutter contre la saturation de l'esprit par l'information ou les écrans, l'accélération du temps et le consumérisme, l'auteur propose des méditations en fonction des émotions qui jalonnent l'existence.

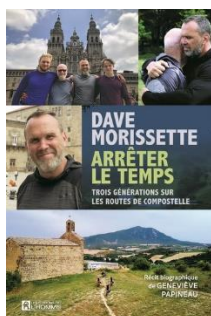


Auteur : Lévin, Stéphane

Titre : Métier : explorateur scientifique : l'engagement exceptionnel d'un homme au service de la science

Stéphane Lévin a parcouru la terre, de l'Afrique à l'Arctique, de l'Amazonie au Groenland, de l'Asie au Pacifique Sud. Il a navigué sur les mers et les océans, traversé des pays et des frontières, suivant les traces d'hommes qui, des siècles voire des millénaires avant lui, ont sillonné la planète pour sonder, découvrir, connaître. L'explorateur raconte comment le scoutisme, la géologie, l'armée, le parachutisme, la plongée sous-marine et la navigation l'ont formé au dépassement de soi et à la rigueur, jusqu'à ce qu'une croisière dans le Grand Nord canadien l'entraîne sur une voie inattendue et le pousse à s'inventer une nouvelle vie. «

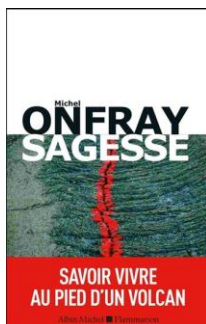
Comment devient-on explorateur? » Pour répondre à cette question qu'on lui pose sans cesse, l'auteur revient sur son parcours et entraîne le lecteur dans un récit palpitant où se relaient rêve, action et transmission. Pour la première fois, cet ouvrage lève le voile sur les coulisses de l'exploration scientifique et pédagogique au XXIe siècle.



Auteur : Morissette, Dave,

Titre : Dave Morissette, arrêter le temps : trois générations sur les routes de Compostelle

Parce que la vie prend trop souvent des allures de tourbillon et que les vrais moments de partage avec ceux qu'on aime sont rares, Dave Morissette a décidé de provoquer le destin. Après avoir vécu en solo deux voyages transformateurs sur les routes de Compostelle, il a voulu répéter l'expérience, cette fois avec son père, Allen, et ses fils, Jeremy et Zack. Dans ce livre intimiste, trois générations d'hommes pédalent côte à côte pour franchir les 800 kilomètres qui les séparent de leur destination. Au fil des pages, Dave livre ses réflexions sur le temps, la parentalité, le deuil, la famille, la gratitude et l'humilité. Peu à peu, on découvre que sur les chemins de Compostelle comme dans la vie en général, les détours sont parfois nécessaires et que le bonheur se trouve souvent dans les choses les plus simples.



Auteur : Onfray, Michel

Titre : Sagesse : savoir vivre au pied d'un volcan

Le philosophe aborde la question de la morale à travers l'exemple du pragmatisme romain estimant que la morale préchrétienne peut répondre aux interrogations existentielles actuelles sur des sujets tels que l'amour, l'amitié, la vieillesse, le suicide ou la mort.



Auteur : Parramore, Karin

Titre : Acupression avec les huiles essentielles : le guide visuel pour soulager 64 maux et maladies

Les thérapies fondées sur la médecine chinoise – notamment l'acupression et, plus récemment, la phytoénergétique ou le massage des points d'acupression associé à l'aromathérapie – peuvent vous aider à prendre en charge votre bien-être au quotidien sans recourir aux médicaments. L'acupression utilise les mêmes points, méridiens et canaux que l'acupuncture. Mais plutôt qu'avec des aiguilles, c'est à l'aide des doigts que l'on stimule doucement mais fermement la capacité naturelle du corps à guérir. L'intérêt de compléter ce procédé par

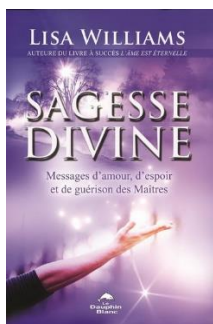
l'application d'une infime quantité d'huiles essentielles se comprend aisément : tout comme les aiguilles, elles peuvent jouer un rôle d'amplification du signal énergétique en pénétrant facilement le corps par la peau. Lorsque les points d'acupression sont correctement stimulés, ils favorisent la circulation sanguine et libèrent la tension musculaire. Cette activation participe également au soulagement de la douleur et à une action préventive idéale car elle dynamise le système immunitaire et augmente le flux d'énergie dans tout le corps. Grâce à des explications simples et des photographies pour chaque étape, vous apprendrez à reconnaître et à manipuler les 64 points de pression. Ils sont associés à 64 affections de la vie courante (allergie, arthrite, insomnie, maux de tête, sciatique...) pour vous permettre d'adoucir naturellement leurs symptômes les plus aggravants.



Auteur : Renaud, Daniel

Titre : Vito Rizzuto : la chute du dernier parrain : récit inédit

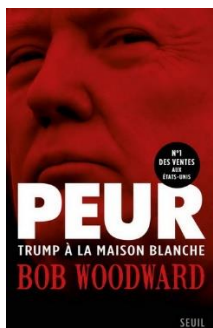
Dans sa cellule du pénitencier à sécurité maximale de Florence au Colorado, où il a été détenu durant plus de cinq ans de l'été 2007 à octobre 2012, l'ancien parrain de la mafia montréalaise Vito Rizzuto ruminait deux desseins : venger le meurtre de son fils Nicolo et reprendre sa place au sommet de la pyramide du crime organisé au Québec. Au cœur de sa vengeance, qu'il a commencé à assouvir avant même son retour à Montréal, à l'automne 2012, une liste de personnes à abattre. Grâce à des informations et des témoignages inédits, La chute du dernier parrain relate la fin du règne de Vito Rizzuto, de l'enquête Colisée à sa mort soudaine en décembre 2013, en passant par ses craintes envers la justice américaine, sa fuite temporaire à Cuba, son arrestation, son extradition, sa détention aux États-Unis, son retour dans le sang et la reprise éphémère de sa couronne. Cinq ans après son décès, des questions demeurent. Y aura-t-il un autre parrain à Montréal un jour ? Y aura-t-il encore une mafia italienne telle qu'on l'a toujours connue ?



Auteur : Williams, Lisa

Titre : Sagesse divine : messages d'amour, d'espoir et de guérison des maîtres

Ce livre nous permet de recevoir la guidance dont nous avons besoin, au moment où nous en avons besoin. Lisa Williams propose de nous centrer, de rétablir le calme en nous notamment par notre respiration puis d'ouvrir le livre à une page quelconque et d'y lire le message des Maîtres, une fois, deux fois au besoin. La réponse dont nous avons besoin s'y trouve. La sagesse divine intervient alors pour vous par l'entremise des messages d'amour, d'espoir et de guérison des Maîtres spirituels.



Auteur : Woodward, Bob

Titre : Peur : Trump à la Maison-Blanche

La notoriété et le crédit de Bob Woodward, qui n'a épargné aucun président des États-Unis depuis l'affaire du Watergate, confèrent à son nouveau livre un tout autre statut que les livres déjà publiés sur Trump. L'ouvrage s'ouvre par une scène dans laquelle le premier conseiller pour l'économie de Donald Trump, Gary Cohn, subtilise dans le bureau Ovale, « au nom de la sécurité nationale » comme il l'assurera après, un décret retirant les États-Unis de l'accord de libre-échange avec la Corée du Sud. Il fera de même avec un autre mettant fin brutalement à la participation des États-Unis à l'accord de libre-échange avec le Canada et le Mexique (Alena). Dans les deux cas, sans que le président s'en soucie, ni même semble en prendre conscience. A la veille d'un bombardement de représailles contre le régime syrien, accusé d'avoir employé des armes chimiques, Donald Trump s'emporte contre Bachar Al-Assad dans une conversation téléphonique avec son secrétaire à la défense, James Mattis. « Tuons-le, putain ! Allons-y ! On leur rentre dedans et on les bute », suggère-t-il, selon Bob Woodward. Dans un autre passage du livre, M. Trump se demande pourquoi les États-Unis dépensent de l'argent pour maintenir des troupes sur la péninsule coréenne pour surveiller les activités de missiles nord-coréennes. « Nous faisons cela pour empêcher la troisième guerre mondiale », aurait déclaré le général Mattis, avant de raconter à ses proches collaborateurs que le président avait agi comme « un élève de CM2 ou de sixième ». Un livre qui dépeint une administration en proie au chaos, entretenu par un président qui ne comprend pas tout des mécanismes institutionnels de son pays.



Auteur : Zemmour, Éric

Titre : Destin français

"La France a été le cœur battant de l'histoire de l'Europe, et donc du monde, pendant mille ans", rappelle l'auteur. Mais, de sujet, elle est devenue un objet. Contre une histoire nationale, détournée, occultée ou "néantisée", E. Zemmour livre son analyse de l'identité française à partir de quelques grandes figures, de Clovis à de Gaulle, en passant par Richelieu, Mirabeau, Talleyrand ou Pétain.