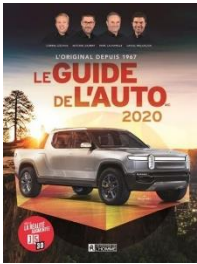
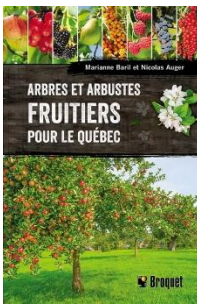


DOCUMENTAIRES ADULTES



Titre : Le Guide de l'auto 2020

LE guide automobile au Québec! Le plus vendu, et sans cesse renouvelé! Cherchez-vous la référence en actualité automobile? Si oui, vous êtes au bon endroit. L'équipe du Guide de l'auto a testé pour vous pas moins de 375 modèles de voitures de l'année avant de couronner les meilleurs dans chaque catégorie. Faisant montre de l'expertise et de l'intégrité auxquelles ils nous ont habitués, les journalistes du Guide brossent encore une fois cette année le portrait le plus précis, clair et convivial du milieu de l'automobile, alliant des fiches techniques complètes pour chaque voiture à une analyse sur le terrain par un expert. Présentée par plusieurs photos en couleurs, chaque voiture fait l'objet d'une évaluation en plusieurs points, allant des cotes de fiabilité et de sécurité à l'agrément de conduite, en passant par le confort, la performance, le design et l'ergonomie. Au moyen de matchs comparatifs désormais classiques, l'édition 2020 scrute à la loupe les sportives et les VUS intermédiaires, qui nous promettent une compétition féroce.



Auteur : Baril, Marianne
Titre : Arbres et arbustes fruitiers pour le Québec

Qui n'a jamais rêvé de cultiver chez soi ses propres fruits : pommes, poires, prunes, bleuets, framboises, fraises, kiwis rustiques, etc., et d'avoir ainsi à portée de main des fruits frais tout l'été ? Pour le débutant ou pour l'amateur passionné, sur un petit ou un grand terrain, Arbres et arbustes fruitiers pour le Québec se veut un livre de référence unique, riche en trucs nouveaux, en conseils simples et pratiques :

- Les meilleurs choix de fruitiers pour votre projet
- Les cultivars les plus résistants aux maladies
- La plantation, l'entretien, la taille, la pollinisation
- Des conseils et trucs écologiques contre les maladies et ravageurs, etc.

Pourquoi mon pommier ne produit pas de fruits ? Comment obtenir une récolte plus abondante? Et bien d'autres questions trouveront réponses grâce aux explications et conseils adaptés à notre climat québécois.

Évelyne Bloch-Dano



Mes maisons
d'écrivains
D'Aragon à Zola

Stock

Auteur : Bloch-Dano, Évelyne
Titre : Mes maisons d'écrivains : d'Aragon à Zola

Une présentation de plusieurs maisons, intérieurs et mobiliers d'écrivains français ou étrangers, mis en relation avec leur univers littéraire. À travers la description de ces résidences permanentes ou éphémères, de la maison d'enfance de Colette au Guernesey de Victor Hugo en passant par le Nohant de George Sand, l'auteure propose une invitation à la lecture autant qu'au voyage.

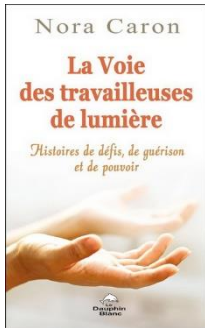
Romain Camus
Préface de Édouard Maitre

Cette énergie
qui guérit



Auteur : Camus, Romain
Titre : Cette énergie qui guérit : itinéraire d'un guérisseur des temps modernes

Alors qu'il consulte un kinésithérapeute pour calmer des douleurs au dos, l'auteur découvre qu'il peut se soigner seul en utilisant l'énergie circulant dans son corps. Il témoigne de son vécu, de la découverte de son don et de l'installation de sa pratique, jusqu'à soigner les autres.



Auteur : Caron, Nora

Titre : La voie des travailleuses de lumière : histoires de défis, de guérison et de reprise de pouvoir

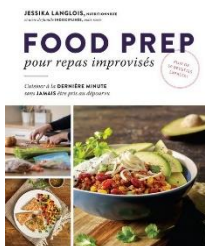
Avant de devenir une travailleuse de Lumière, c'est-à-dire une femme engagée dans la pratique de thérapies énergétiques et comme coach spirituel, Nora Caron a vécu un parcours plutôt chaotique et difficile. Des expériences pénibles ont jalonné son adolescence et sa vie de jeune adulte. Tout au long de son cheminement vers la guérison intérieure et la conscientisation de sa mission d'âme, elle a croisé d'autres travailleuses de Lumière qui lui ont partagé leur histoire. Comme elle, ces femmes ont toutes connu des débuts de vie difficiles, marqués par les épreuves mais aussi par la noirceur, avant de trouver leur véritable voie et de servir l'humanité. En plus de nous livrer son propre parcours, Nora Caron nous présente l'histoire de 16 autres travailleuses de Lumière. Mais au-delà de l'hommage à ces femmes remarquables, le livre offre une mine de renseignements sur le travail énergétique, les dons, l'éveil spirituel, les forces de la noirceur, les désordres psychiques et les corps subtils de l'être humain. Chaque chapitre se termine par un exercice portant sur l'enseignement reçu. Voilà un livre hors de l'ordinaire, tant par le contenu que par le sujet, qui saura apporter une compréhension du rôle des travailleuses de Lumière et qui révélera à plusieurs personnes leur propre voie.



Auteur : Dubuc, Pierre

Titre : Dans quel camp êtes-vous?

Au cours des dernières années, des questions stratégiques fondamentales ont profondément divisé le mouvement indépendantiste : le « Nous » civique ou ethnique, l'immigration, la langue, la laïcité, la question noire, la question autochtone. Des indépendantistes en sont même venus à renier leur engagement souverainiste, voire le Québec lui-même. À la base, on trouve une grande confusion idéologique, un révisionnisme historique et une oblitération du caractère distinct du Québec. Dans cet essai, l'auteur resitue le Québec dans le cadre canadien, nord-américain et mondial, où l'immigration est devenue un déterminant majeur de la politique des États. Il décrit l'environnement idéologique et politique actuel caractérisé, d'une part, par le multiculturalisme identitaire et, d'autre part, par le retour du vieux conservatisme. Du Rapport Durham à Pierre Elliott Trudeau et ses fidèles, de Fernand Dumont à Mathieu Bock-Côté, le Québec est sommé de choisir entre la « modernité » et la « survivance ». La réponse réside dans une réappropriation des acquis historiques de ses combats linguistiques et de ses gestes de solidarité avec les peuples opprimés. L'auteur propose l'élaboration d'un programme et d'une stratégie, qui incluent les Noirs, les autres minorités et les Premières Nations dans une même lutte de libération à l'échelle des Amériques.

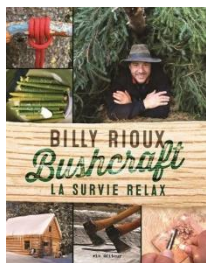


Auteur : Langlois, Jessika

Titre : Food prep pour repas improvisés : cuisiner à la dernière minute sans jamais être pris au dépourvu

Cuisiner à la dernière minute sans jamais être pris au dépourvu. Qui a dit que pour bien manger il fallait tout planifier et y consacrer des heures? Voici le livre de cuisine qui va révolutionner votre quotidien! L'approche repose sur la congélation d'ingrédients prêts à utiliser. Ajoutez à cela un réfrigérateur et un garde-manger judicieusement remplis et vous ne serez plus jamais pris au dépourvu, c'est promis! Dans cet ouvrage, découvrez :

- une méthode astucieuse, expliquée étape par étape, pour préparer et congeler vos viandes, légumes, aromates, fruits, etc.;
- une liste d'aliments « sauvent-la-vie » pour se parer à toute éventualité;
- de nombreuses confidences pour prendre des raccourcis en cuisine et gagner du temps
- près de 60 recettes express, savoureuses et économiques (en temps et en argent)
- des plats principaux rapides et faciles à préparer, des accompagnements élémentaires, des lunchs magiques qui se préparent presque tout seuls et des boissons express.



Auteur : Rioux, Billy

Titre : Bushcraft : la survie relax

Véritable phénomène dans l'univers du plein air, le bushcraft est l'art d'utiliser les ressources de la nature pour s'abriter, se nourrir et améliorer son confort en toute saison, avec le moins de matériel possible. Digne héritier de nos coureurs des bois, l'auteur donne des conseils et des techniques qui pourraient certainement s'avérer utiles aux lecteurs et lectrices qui se perdraient un jour en forêt. Mais ce livre n'est pas un guide de survie conventionnel. Les activités qu'il propose sont toutes accessibles : faire des nœuds de base, construire un abri fiable pour y passer la nuit, bâtir et entretenir un feu, cueillir des comestibles pour cuisiner de savoureuses recettes... Avec Billy Rioux, on voyage léger et on en apprend sur tout, toujours en s'amusant. Grand connaisseur de la faune et de la flore du Québec et historien de formation, il raconte aussi certains épisodes fameux de l'aventure humaine de la forêt nord-américaine - et quelques-unes des péripéties qu'il a lui-même traversées dans la nature sauvage.