

DOCUMENTAIRES ADULTES



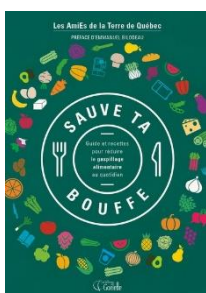
Titre : Dire, ne pas dire. Volume 5 : du bon usage de la langue française

Une sélection de plus de 200 entrées de la rubrique du site de l'Académie française lancé en octobre 2011. Les fautes récurrentes de la langue française sont présentées et expliquées : emplois fautifs, abus de sens, néologismes, anglicismes, entre autres. Pour chaque emploi erroné sont indiqués des expressions et des termes par lesquels le remplacer.



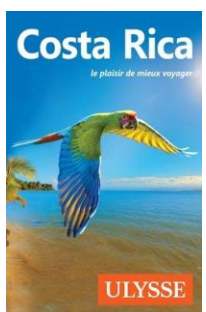
Titre : Fin du leadership américain ? : l'état du monde 2020

Des spécialistes livrent leurs points de vue sur la puissance réelle des États-Unis. Une partie dresse un panorama depuis le XIXe siècle pour montrer que, si en 1949 l'hégémonie américaine semble indiscutable, le système s'est depuis fissuré notamment avec la mondialisation. Les études examinent les secteurs dans lesquels elle s'exerce encore ainsi que la remise en cause de la politique étrangère.



Titre : Sauve ta bouffe : guide et recettes pour réduire le gaspillage alimentaire au quotidien

Saviez-vous que si le gaspillage alimentaire était un pays, il serait le troisième plus gros producteur de gaz à effet de serre, après la Chine et les États-Unis? Ayant des impacts écologiques, sociaux et économiques désormais avérés, le gaspillage alimentaire est un enjeu collectif sur lequel on peut tous agir dès aujourd'hui. Que faire avec une carotte un peu flétrie, un fruit moche ou trop mûr? Le comité Sauve ta bouffe vous épaulé et vous guide dans votre démarche pour réduire votre impact environnemental et pour devenir un « Mange-Gardien », un citoyen engagé qui entreprend de sauver ses aliments de la poubelle ou du compostage! Avec une série d'actions concrètes et faciles à installer dans votre quotidien grâce à l'énergie, la motivation et la créativité que cet ouvrage vous insufflera, vous pourrez faire une réelle différence... y compris pour votre portefeuille. • Grâce à 50 fiches d'aliments, sachez comment bien choisir, conserver, congeler et apprêter vos aliments, et découvrez quelques astuces pour les consommer pleinement! • Grâce à 35 recettes originales, maximisez l'utilisation de vos aliments en faisant un pesto de fanes, un gâteau végane aux peaux de bananes ou des écorces d'agrumes confites. • Grâce à des méthodes de conservation traditionnelles, prolongez la durée de vie de vos aliments et variez vos menus. • Grâce à un guide de substitution, apprenez à naviguer avec aisance dans votre cuisine et à ajuster votre alimentation selon les saisons. Passez à l'action avec de petits gestes pour un grand changement! Établis à Québec, les Amis de la Terre de Québec sont un mouvement citoyen écologiste. Leur mission consiste à s'organiser collectivement pour promouvoir et défendre nos droits à un monde écologiquement viable, juste et solidaire. Sauve ta bouffe est un comité né de cet organisme en 2012. Il est formé de plusieurs bénévoles motivés à unir leur savoir-faire pour contribuer activement à la sensibilisation au gaspillage alimentaire grâce à des ateliers vide-frigo, à des conférences et à leur présence dans divers événements locaux.



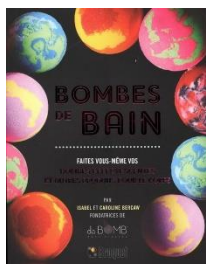
Titre : Costa Rica

S'il est un pays associé aux Guides de voyage Ulysse, c'est bien le Costa Rica, véritable paradis de l'écotourisme! Depuis 1990, avec la parution de son tout premier guide, Ulysse a su faire découvrir et apprécier cette magnifique destination d'Amérique centrale à des milliers de voyageurs. Encore aujourd'hui, le guide Ulysse Costa Rica s'avère la meilleure référence en la matière. Il comprend un portrait géographique, historique et culturel étoffé, une description détaillée de tous les attraits dont les réserves et parcs nationaux (cotés selon un système d'étoiles), une sélection des meilleurs restaurants et hôtels dans toutes les catégories de prix, de nombreuses suggestions d'activités de plein air, un lexique français-espagnol ainsi que qu'une cinquantaine de cartes et plans précis vous permettant de créer un itinéraire à votre mesure.



Auteur : Barrette, Laurie
Titre : Minimal : pour un mode de vie durable

Minimal : pour un mode de vie durable est un guide pratique inspirant destiné à ceux et celles qui veulent simplifier leur vie, mais également repenser leur environnement de manière plus durable. Les deux adeptes d'art de vivre écoresponsable et fondatrices de Dans le sac, Stéphanie Mandrea et Laurie Barrette, veulent avec cet ouvrage amener le lecteur à prendre conscience de tous les gestes minimes qu'il peut faire pour diminuer l'impact de son mode de vie sur la nature. Que ce soit magasiner en vrac, refuser le suremballage, restaurer nos vieux meubles, composter ou faire nos propres produits ménagers, il y a dans ce guide une foule de façons de faire une différence au quotidien.



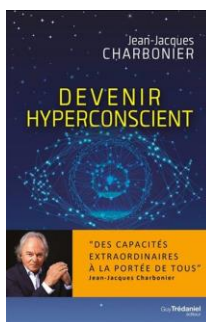
Auteur : Bercaw, Isabel
Titre : Bombes de bain

Depuis les pétillants et les exfoliants, les masques et les savons, les barres à bulles et les fondants de douche, Bombes de bain est la source pour tout ce qui concerne l'heure du bain. Vous êtes-vous déjà retrouvée à fixer avec envie une table débordant de somptueuses bombes de bain, de fondants de douche et de barres de lotion à vendre, et d'avoir pensé : « Oh, ce serait amusant d'en fabriquer à la maison, mais par quel bout commencer ?! » Les sœurs Isabel et Caroline Bercaw, fondatrices de Da Bomb Bath Fizzers en 2012 alors qu'elles étaient adolescentes, sont là pour dévoiler le mystère des recettes pour le bain et le corps ; elles fournissent tous les outils nécessaires pour faire de vous la duchesse de Baintopie. Reconnues toutes deux comme expertes dans le domaine (leur compagnie se classe parmi les figures de proue de l'industrie), Isabel et Caroline vous tiendront la main durant tout le processus... puis elles la froteront avec un exfoliant sucré une fois leur tâche complétée! Ce livre vous montrera comment fabriquer toutes sortes de fantaisies maison, merveilleuses et naturelles, pour le bain.



Auteur : Boileau, Josée
Titre : Ce jour-là : parce qu'elles étaient des femmes, 6 décembre 1989, polytechnique

6 décembre 1989. Un homme vient d'assassiner 14 jeunes femmes -12 étudiantes en ingénierie, une étudiante infirmière et une employée - dans l'enceinte de l'École Polytechnique de Montréal, en plus de blesser 14 autres personnes, avant de se suicider. Trente ans plus tard, Ce jour-là, Parce qu'elles étaient des femmes, souhaite mettre en lumière les conséquences tirées de cette journée fatale. Quels sont les débats sociaux qui ont suivi et quelles ont été les retombées sur la place des femmes dans la société québécoise? Mais il s'agit aussi d'un vibrant hommage aux victimes, souvent oubliées: Qui étaient-elles ? Que seraient-elles devenues?



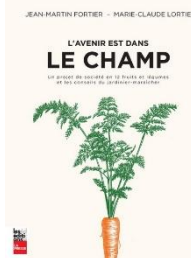
Auteur : Charbonier, Jean-Jacques
Titre : Devenir hyperconscient

Au fil de sa carrière d'anesthésiste-réanimateur, l'auteur a recueilli les témoignages de centaines de patients ayant vécu des expériences de mort provisoire ainsi que les expériences de plus de 10.000 personnes qu'il a lui-même placées sous hypnose. Il présente ici une technique simple, fruit de ses recherches, pour devenir un individu hyper conscient et développer des capacités paranormales.



Auteur : Dufour, Marc-André
Titre : Se donner le droit d'être malheureux

« Le bonheur, c'est comme le sucre à la crème, quand on en veut, on s'en fait ! » Mais alors, si la vie était aussi simple que cette formule le laisse entendre, comment expliquer la présence d'autant de détresse dans la population? Et pourquoi plus d'un millier de Québécois mettent-ils fin à leurs jours chaque année? Après vingt-cinq ans sur le front de la détresse psychologique, le psychologue Marc-André Dufour n'offre pas la recette du bonheur perpétuel, car elle n'existe pas. Dans ce livre, il aborde les raisons pour lesquelles l'évitement des émotions douloureuses et la vulnérabilité de longue date peuvent avoir de lourdes conséquences. Cet ouvrage à la fois profond et accessible est le fruit de ses nombreuses années d'expérience auprès de personnes désespérées qui ont repris goût à la vie. Ainsi, loin en amont de la crise suicidaire, il nous outille dès aujourd'hui pour mieux traverser les incontournables malheurs de l'existence. »



Auteur : Fortier, Jean-Martin

Titre : L'avenir est dans le champ : un projet de société en 12 fruits et légumes et les conseils du jardinier-maraîcher

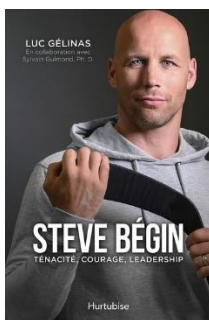
Où ont poussé mes légumes? Qui a cultivé mes tomates? D'où vient mon bœuf haché et comment a-t-il été produit? Mon jus préféré est-il fait de fruits provenant d'un pays dont les pratiques agricoles sont réputées douteuses? Beaucoup de gens au Québec, et partout ailleurs sur la planète, s'interrogent de la même façon. Et ensemble, nous sommes en train de réaliser que l'agriculture c'est beaucoup nos fermiers, nos animaux, nos champs, nos sources d'eau, mais c'est aussi nous tous, consommateurs et citoyens. Manger est aussi un geste agricole. En 12 légumes, Marie-Claude Lortie et Jean-Martin Fortier nous proposent de faire le tour des grands enjeux de notre agriculture, comme la culture et l'élevage industriels, les produits locaux, l'utilisation des pesticides et des engrais, et nous démontrent qu'il est possible de transformer le modèle agricole actuel en faisant de meilleurs choix et pourquoi pas en jardinant soi-même. Toutes les informations utiles pour mettre en place un potager personnel de base sont exposées en plus des conseils avisés du jardinier maraîcher en matière de culture biologique.



Auteur : Gaines, Joanna

Titre : Rénover sa maison : pensez, organisez et décidez votre intérieur idéal !

Animatrice d'une émission à succès aux États-Unis, l'auteure propose, dans cet ouvrage agrémenté de pages détachables, des idées de décoration intérieure inspirantes, du style minimaliste et rustique aux tendances plus modernes et sophistiquées, pour faire de sa maison et de chacune de ses pièces un lieu qui corresponde à ses goûts et à sa personnalité.



Auteur : Gélinas, Luc

Titre : Steve Bégin : ténacité, courage, leadership : récit de vie

Né dans un quartier défavorisé de Trois-Rivières, élevé par son père, Steve Bégin doit apprendre très tôt à se débrouiller par lui-même. Le matériel n'est peut-être pas au rendez-vous, mais le bonheur, oui! Le turbulent garçon trouve dans le sport l'exutoire qu'il lui faut pour évacuer son inépuisable énergie. S'il excelle au hockey, personne ne lui promet toutefois un grand avenir. Mais Steve, lui, sait déjà qu'il jouera un jour dans la Ligue nationale, et rien ni personne ne l'empêchera de réaliser son rêve... De Calgary à Boston en passant par Montréal, sous les couleurs du Canadien, Steve a marqué les gens par sa ténacité, son courage, son intensité et son engagement dans la communauté. Il nous fait découvrir de l'intérieur la réalité du hockey professionnel comme peu d'ouvrages l'avaient réussi jusque-là, non seulement au niveau de la LNH, mais aussi des circuits inférieurs comme la LHJMQ et la Ligue américaine. Mieux qu'une biographie, ce livre est un récit de vie. Grâce à la complicité et la plume alerte de Luc Gélinas, Steve se raconte dans ses propres mots, sans détour, avec l'émotion et la franchise qu'on lui connaît. Au début de chaque chapitre, le psychologue Sylvain Guimond tire du cheminement de Steve des leçons qui transcendent le sport et sauront inspirer tous les lecteurs. Enfin, les témoignages de douze compagnons de route de Steve apportent une dimension supplémentaire à son parcours. Débordant le simple cadre du hockey, le récit aborde aussi l'amour de Steve pour sa famille, son après-carrière et l'obtention de son diplôme d'études secondaires à 40 ans, offrant ainsi un panorama complet de cet être aussi inspirant qu'attachant.



Auteur : Henkel, Danièle

Titre : Ces différences qui nous rassemblent

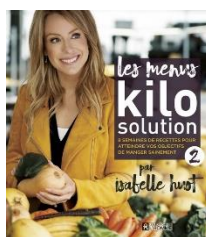
"Avoir un vécu de migrante - Maroc et Algérie -, d'observatrice du Québec - j'y suis arrivée en 1990 - et de la France - où je vais souvent par plaisir comme pour affaires -, être par ailleurs une grande voyageuse me permettent de m'interroger sur le monde et sur les sociétés tels qu'ils sont. Sur la manière dont on voit la vie et dont on la vit, sur les enjeux brûlants d'actualité que sont la famille, l'immigration, la religion, la laïcité, la culture, la répartition de la richesse, l'éducation, les jeunes, la place des femmes, l'entreprise, etc. Autant de questions qui, à l'aune de mon expérience et de mes constats, m'interpellent. Cet essai en est la preuve, comme la réponse." D.H.



Auteur : Huard, Caroline

Titre : Loounie cuisine : astuces et recettes 100% végétales

Dans son tout premier livre, Caroline Huard, alias Loounie, vous dévoile les secrets de sa délicieuse cuisine maison à base de plantes. Comprenant plus de 100 recettes végétaliennes (dont son fameux tofu magique dans une version bonifiée) et sans produits transformés (ou presque!), cet ouvrage rassemble une foule d'idées et de conseils pour vous aider à avoir plus de plaisir et beaucoup moins de stress devant les fourneaux.



Auteur : Huot, Isabelle

Titre : Les menus Kilo solution 2 : 8 semaines de recettes pour atteindre vos objectifs de manger sainement

Après l'immense succès remporté par les livres Kilo Cardio et Kilo Solution, Isabelle Huot revient en force avec 8 semaines de nouveaux menus santé, qui vous permettront d'adopter de bonnes habitudes alimentaires et de perdre du poids tout en cultivant le plaisir de cuisiner. Des déjeuners équilibrés aux soupers savoureux, en passant par une foule de dîners et de collations qui vous soutiendront toute la journée, ce livre contient toutes les recettes qui vous permettront d'atteindre votre objectif de manger sainement, 7 jours sur 7!



Auteur : Lamontagne, Dominic

Titre : L'artisan fermier : manuel d'élevage artisanal du poulet de chair, de la poule pondeuse et de la chèvre laitière

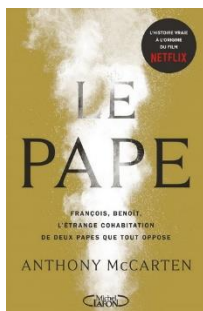
Étape par étape, en tenant compte du cadre législatif et des normes environnementales en vigueur, ce guide pratique, comportant plus de 250 illustrations de l'auteur, vous apprend comment: - élever poules pondeuses, poulets de chair et chèvres laitières sur une terre de moins d'un hectare; - privilégier l'élevage saisonnier au pâturage; - construire une cage mobile pour l'élevage du poulet de chair et un poulailleur mobile pour celui de la poule pondeuse, une table pour traire les chèvres et un petit poste d'abattage à volailles, illustrations à l'appui; - produire, transformer et cuisiner vos propres œufs, volailles et produits laitiers; - préparer du fromage frais et fabriquer du savon au lait de chèvre; - créer un écosystème autonome pour assurer votre subsistance. Que vous soyez intéressés par une agriculture à l'échelle humaine ou que vous rêviez d'avoir une petite ferme et d'y pratiquer une agriculture vivrière diversifiée, non mécanisée et écologique, L'Artisan fermier est une source de renseignements d'une ampleur sans précédent. Mangeons libres!



Auteur : Léveillé, Cindy

Titre : Son histoire

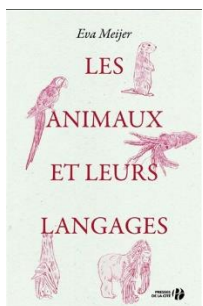
Le soir du 8 février 2019, ma vie a basculé d'un seul coup. Vers dix-sept heures, Britany ne répondant plus à mes appels, j'ai douté. Dans le fond de moi, j'ai su... Je suis partie à sa rencontre, mais il était trop tard. Mes jambes ont lâché lorsque j'ai vu les policiers avec son portefeuille entre leurs mains. Maman de deux belles jeunes filles de 17 et 20 ans, je suis soudainement devenue la maman d'un ange et la maman d'une jeune fille. Mon bébé de 17 ans a pris son envolée après avoir perdu le contrôle de son véhicule lorsque le vent a soufflé trop fort, en pleine tempête de neige sur la « route sang 17 ». Dans ce livre, je me dévoile au grand jour. Je crois sincèrement que ma belle Britany m'a poussée à livrer son histoire ou je pourrais dire notre histoire dans cet ouvrage. L'écriture a été l'une de mes meilleures thérapies dans le flot de tempêtes auquel j'ai dû faire face et que j'ai dû traverser en ayant perdu la moitié de moi-même. Le mélange de sentiments qui m'ont habitée était l'incompréhension, la tristesse, la rage, l'abandon. J'espère que ce livre saura vous démontrer l'importance de ne jamais oublier de dire « Je t'aime » à vos enfants, car on ne sait jamais quand ce sera la dernière fois. Je souhaite aider d'autres parents qui vivent la même peine que moi. Son Histoire, c'est l'histoire d'une jeune fille brillante, travaillante, pleine de rêves, mais qui s'est arrêté à 17 ans et 22 jours. C'est l'histoire de Britany Gareau, ma fille! Cette jeune femme qui ne sera jamais oubliée.



Auteur : McCarten, Anthony

Titre : Le pape : François, Benoît, l'étrange cohabitation de deux papes que tout oppose

Quand Benoît XVI renonce à son pontificat, Jorge Bergoglio est élu contre toute attente et devient François. La cohabitation inédite de deux papes crée une déchirure sans précédent entre deux écoles de pensée de l'Église, l'une conservatrice, l'autre réformatrice. Une plongée dans les coulisses de l'institution, éclairant la vie des deux hommes et les polémiques auxquelles ils ont dû faire face.



Auteur : Meijer, Eva

Titre : Les animaux et leurs langages

Une introduction ludique à la communication animale. L'auteure invite à réfléchir à la considération portée aux animaux, mais aussi à repenser la place de l'homme comme un maillon dans le règne animal. Elle explique comment les dauphins et les perroquets s'appellent par des noms, les passereaux imitent des cris d'autres animaux ou encore les baleines chantent l'amour durant de longues heures.



Auteur : Nicolino, Fabrice

Titre : Le crime est presque parfait : l'enquête choc sur les pesticides et les SDHI

Une enquête dans les arcanes des lobbies de l'industrie des pesticides.

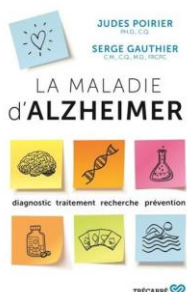


Auteur : O'Gleman, Geneviève

Titre : Presque végété

Le plan de match qu'il vous faut pour réduire votre consommation de viande! La nutritionniste Geneviève O'Gleman vous propose une approche tout en douceur et en flexibilité pour manger moins de viande. Sans essayer de devenir végétarien du jour au lendemain, elle vous lance une invitation à élargir vos horizons un petit pas à la fois en vous proposant des plats végété simples et rapides à cuisiner. Apprenez à remplacer la viande et découvrez une foule de recettes gourmandes et un éventail d'idées et de trucs aussi séduisants que pratiques. Vous trouverez...

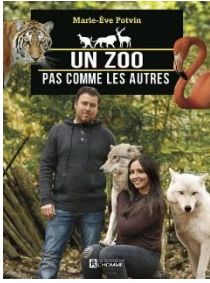
- Des plats inspirés des cuisines végétariennes de partout sur la planète
- Des repas qui mettent les protéines végétales à l'honneur
- Des classiques réinventés en version végété (ou presque végété!)
- Des plats qui proposent de petites quantités de viandes, entourées d'une abondance d'aliments d'origine végétale
- Des plats végété improvisés à partir de ce qu'il y a dans le frigo
- Des tout-en-un qui vous faciliteront la vie
- Des bases rapides à décliner à l'infini
- Et plein d'astuces pour se familiariser avec l'alimentation végété et décupler le plaisir de cuisiner!



Auteur : Poirier, Judes

Titre : La maladie d'Alzheimer : diagnostic, traitement, recherche, prévention

Dans la foulée des échecs spectaculaires de la recherche pharmaceutique, mais aussi de récentes découvertes, les auteurs réputés Judes Poirier et Serge Gauthier mettent à jour leur ouvrage à succès La Maladie d'Alzheimer. Dans une perspective plus globale (Canada/Europe), la nouvelle édition constitue un survol de l'actualité tant médicale que scientifique qui examine les derniers progrès - et les revers - de la recherche, les causes et les traitements de la maladie, les approches préventives en développement et les habitudes de vie scientifiquement validées qui sont susceptibles de ralentir ou d'entraver l'apparition des symptômes.



Auteur : Potvin, Marie-Ève
Titre : Un zoo pas comme les autres

Cliff et Émilie sont les sympathiques propriétaires du Miller Zoo, situé à Frampton, en Beauce. Si vous les avez connus avec la série télé Un zoo pas comme les autres, ce livre vous permettra de découvrir toute leur histoire et les débuts de cet endroit qui accueille des animaux uniques. Rencontrez Patof, le raton gourmand qui refuse d'être sauvage, Nahla, la lionne qui a passé les premières semaines de sa vie auprès d'un cochon vietnamien et plusieurs personnages à poils ou à plumes des plus attachants. L'histoire du Miller Zoo est aussi celle d'humains passionnés, qui ont dû faire preuve d'ingéniosité et de persévérance pour créer ce lieu inspirant. Un livre que toute la famille aura envie de dévorer!



Auteur : Raupach, Melissa
Titre : Faites repousser vos légumes

Des conseils pour replanter ses restes de légumes tels que les trognons de salades, les ananas, la coriandre ou encore la mangue et les faire pousser dans sa cuisine.



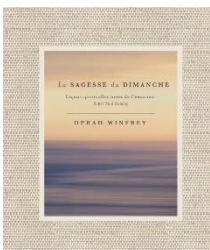
Auteur : Reeves, Hubert
Titre : La Terre vue du cœur

Un beau livre dédié aux générations futures dans lequel des scientifiques alertent sur les menaces qui pèsent sur la biodiversité et évoquent les actions entreprises pour y apporter des solutions, invitant les humains à retrouver une certaine humilité devant la nature et à repenser leur place en son sein.



Auteur : Turner, Peter
Titre : Nouvelle-Zélande

Des informations sur la culture, l'histoire et l'actualité du pays et une sélection d'adresses d'hébergement et de restauration par région. Avec des itinéraires de promenade pour découvrir la nature et le patrimoine néo-zélandais.



Auteur : Winfrey, Oprah
Titre : La sagesse du dimanche : leçons spirituelles tirées de l'émission Super Soul Sunday

Les moments d'inspiration qui ont éclairé des millions de personnes lors de la présentation des épisodes de Super Soul Sunday sont pour la première fois réunis dans La sagesse du dimanche, un livre que vous chérez et qui vous touchera profondément. Chacun des dix chapitres débute par l'Introduction d'Oprah et présente des étapes importantes de son propre cheminement spirituel. Inspirant à souhait, vous y puiserez une sélection des conversations les plus significatives qu'Oprah a eues avec certains des grands leaders de notre époque selon leur expertise respective. Des visionnaires tels que Tony Robins, Arianna Huffington et Shonda Rhimes partageront avec vous la façon de trouver. Des professeurs renommés tels que Eckhart Tolle, Marianne Williamson et Wayne Dyer vous rappelleront les relations complexes que vous entretenez avec l'ego, sans oublier l'importance des pouvoirs de guérison de l'amour et des relations. De même que des auteures best-sellers telles que Cheryl Stayed, Elizabeth Gilbert et Elizabeth Lesser qui, elles, explorent le pardon et l'importance du lâcher-prise. Agrémentée de plus de cent magnifiques photos, dont certaines furent prises sur la propriété d'Oprah en Californie où les épisodes de Super Soul Sunday sont tournés, La sagesse du dimanche promet de devenir un souvenir intemporel qui aidera les lecteurs à s'éveiller aux merveilleuses possibilités de la vie. Le grand mythologue, auteur et philosophe américain Joseph Campbell a dit un jour : « Le privilège de toute une vie est d'être qui on est. » J'espère que La sagesse du dimanche illuminera votre chemin vers la réalisation de ce que vous êtes destiné à être.