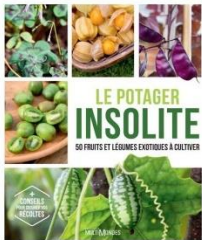


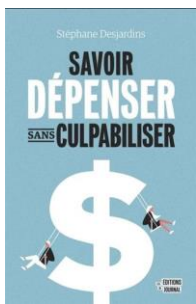
DOCUMENTAIRES ADULTES



Auteur : Biggs, Matthew

Titre : Le potager insolite : comment cultiver des fruits et légumes incroyables sur son balcon et au potager

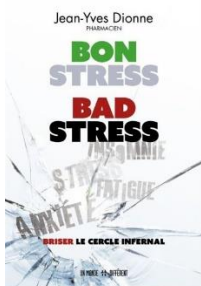
Tentez l'incroyable dans votre potager en cultivant des fruits et des légumes insolites! Du choix des semis parmi 50 végétaux inusités jusqu'aux conseils de cuisine qui pimenteront vos plats, ce livre vous explique tout! Découvrez le cucamelon, la châtaigne de terre, le yacón, l'épinard-fraise ou encore le curcuma, et maîtrisez toutes les étapes pour les cultiver. Aussi étonnant que cela puisse paraître, ces graines, tubercules et plantes sont disponibles dans plusieurs centres de jardinage au Québec, et les variétés décrites dans cet ouvrage original peuvent aisément pousser en pot ou dans un jardin. Prenez plaisir à jardiner et offrez-vous des saveurs qui sortent de l'ordinaire !



Auteur : Desjardins, Stéphane

Titre : Savoir dépenser sans culpabiliser

Est-il possible de bien vivre sans surconsommer ni se priver? Le coût de la vie augmente sans cesse, les incitations à consommer se multiplient et le marketing devient de plus en plus efficace. Dans ce contexte, il est normal de se demander si, pour reprendre la célèbre formule de Pierre-Yves McSween, « on en a vraiment besoin ». Mais dépenser doit-il nécessairement rimer avec culpabilité? Stéphane Desjardins montre comment, en suivant quelques principes fondamentaux, il est possible de tirer de nos revenus chèrement gagnés un plaisir bien mérité. Être riche, qu'est-ce que ça veut dire? Peut-on contrôler ses dépenses sans souffrir? Comment éviter l'endettement à long terme? Quel est le chemin le plus sûr vers l'indépendance financière? En adoptant les solutions claires et les stratégies faciles à mettre en pratique que propose Stéphane Desjardins, les lecteurs soucieux d'éviter le surendettement et les autres pièges financiers découvriront qu'il est possible de consommer intelligemment et... sans complexes!



Auteur : Dionne, Jean-Yves

Titre : Bon stress, bad stress : briser le cercle infernal : stress, insomnie, fatigue, anxiété

Le stress est partout. Pour certains, il agit comme propulseur, leur permettant de mieux performer. Pour d'autres, la pression les entrave, jusqu'à les écraser. Mais pourquoi donc ? Jean-Yves Dionne s'intéresse depuis toujours aux causes des troubles de santé, mais plutôt que de traiter la maladie, il soigne l'humain dans sa globalité. Votre corps est une merveilleuse machine qui a seulement besoin que vous lui donniez les bons outils pour renverser la vapeur et reprendre le contrôle! Ces outils comprennent une alimentation repensée, des méthodes de gestion du stress au quotidien, certaines thérapies douces, l'usage approprié des produits de santé naturels, etc. Saviez-vous que :

- certains médicaments peuvent occasionner de la fatigue et diminuer votre capacité de concentration ?
- le stress peut entraîner des troubles du sommeil et une susceptibilité accrue aux infections ?
- les ordinateurs et tablettes peuvent causer de l'insomnie ?
- la qualité de l'alimentation joue un rôle majeur dans votre état d'esprit ?
- certains aliments peuvent susciter des troubles de concentration et de l'anxiété ?

Bon stress, Bad stress propose des outils simples et concrets pour atténuer les contrecoups du stress, augmenter votre énergie, retrouver un sommeil réparateur, calmer l'anxiété et, en gros, améliorer votre qualité de vie. De plus, il suggère des solutions efficaces (basées sur l'analyse de plusieurs centaines d'études scientifiques), sous l'angle unique de la santé globale. Vous pourrez donc reprendre votre santé en main et briser le cercle infernal du stress, de l'insomnie, de la fatigue et de l'anxiété. Santé !



Auteur : Elzer-Peters, Katie

Titre : Un potager dans ma cuisine : 25 projets zéro déchet pour faire repousser vos légumes à l'infini

Avec Un potager dans ma cuisine, découvrez tout ce qu'il faut connaître pour cultiver et faire repousser les déchets verts des légumes et fruits que vous mangez. En adoptant ce procédé:

- vous aurez toujours à portée de main salades et herbes fraîches;
- vous tendrez vers le zéro déchet;
- vous économiserez du temps et de l'argent;
- vous apprendrez les bases du jardinage;
- vous ferez des expériences scientifiques avec vos enfants.

Suivez pas à pas les explications illustrées, et recyclez dans votre cuisine vos restes de légumes et de fruits, à l'infini!



Auteur : Girard, Mario

Titre : Renée Claude : donne-moi le temps : biographie

Renée Claude a fait ses débuts de chanteuse à l'aube des années 1960 en interprétant Ferré, Béart et Brassens, mais aussi, et surtout, les siens (Ferland, Léveillé, Vigneault, DesRochers, Lelièvre). Ce sera toutefois sa rencontre aussi fulgurante qu'innovante avec l'auteur-compositeur Stéphane Venne, puis son association également fertile et créative avec le parolier Luc Plamondon qui marqueront un point tournant dans sa carrière. Pendant plus d'une décennie, Renée Claude enchaînera les succès. C'est notre fête aujourd'hui, Le début d'un temps d'un nouveau, Le tour de la terre, Si tu viens dans mon pays, Viens faire un tour, Tu trouveras la paix, Un gars comme toi, Ce soir je fais l'amour avec toi... Elle chantera les

femmes délaissées, les femmes passionnées, les femmes libérées. Après l'incessant tourbillon des tournées et des studios d'enregistrement, alors que d'autres chanteuses de sa génération rendent les armes, Renée Claude connaît, au début des années 1980, une incroyable renaissance avec un cycle d'hommages à Clémence DesRochers, Georges Brassens et Léo Ferré. Offerts aux quatre coins du monde pendant plus de trente ans, ces spectacles confirmeront alors son grand talent d'interprète. Grâce à des dizaines d'entretiens, le journaliste Mario Girard retrace le fascinant parcours de plus de 50 ans cette artiste incomparable. À travers son histoire, il raconte aussi celle du Québec qui a émergé de la Grande Noirceur pour se tailler une identité à sa mesure. Et on peut affirmer que Renée Claude y a largement contribué.



Auteur : Harvey, Sarah

Titre : Kaizen : la méthode japonaise du petit pas pour changer toutes ses habitudes

Initiation à cette méthode japonaise douce qui permet d'opérer continuellement de légers changements dans divers domaines de sa vie quotidienne, afin d'améliorer ses habitudes et son mode de vie.



Auteur : Jacques, Josée

Titre : Deuil : la boîte à outils : stratégies pour mieux vivre une perte

Votre enfant fait face à un deuil? Alors ce livre est pour vous! Les enfants de tout âge sont affectés par différentes pertes : décès d'un proche ou d'un animal de compagnie, déménagement, départ d'un professeur... Tristesse, colère, sentiment d'impuissance et culpabilité viennent assombrir leur quotidien. Rien ne sera plus jamais comme avant. Bien que leur conception du changement et de la mort diffère en fonction de leur développement, une constante demeure : ils doivent avoir la certitude d'être aimés peu importe la façon dont ils réagissent. Dans ce guide, vous trouverez des réponses à de nombreuses questions : - Quelles sont les principales pertes vécues pendant l'enfance? - Comment les enfants perçoivent-ils la mort? - Comment leur annoncer un changement important ou un décès? - Les jeunes doivent-ils participer aux rites funéraires? - Quelle est la durée d'un deuil? - Quand faut-il recourir à une aide professionnelle?

- Comment leur annoncer un changement important ou un décès? - Les jeunes doivent-ils participer aux rites funéraires? - Quelle est la durée d'un deuil? - Quand faut-il recourir à une aide professionnelle?



Auteur : Labonté, Marie-Lise

Titre : L'enfant émotionnel en nous : comment le guérir et retrouver sa joie profonde

En chacun de nous existe un enfant émotionnel qui reflète une partie inconsciente de notre être. Cet enfant porte bien souvent une blessure non réglée et manipule l'adulte que nous sommes devenu au moment où nous nous y attendons le moins. Il suscite des réactions de défense, de colère, de protection, de tristesse et autres débordements émotionnels, comme si l'adulte de trente, quarante ou soixante ans que nous sommes s'exprimait soudainement tel un enfant de six ans. Ces manifestations émotionnelles inappropriées créent des malaises, des malentendus ou engendrent de la violence dans notre façon de communiquer avec ceux qui nous entourent. Notre enfant émotionnel peut également être à l'origine de symptômes physiques importants et nous rendre malade. Cet enfant intérieur blessé attend que nous le reconnaissons, que nous l'entendions et que nous l'aidions à guérir ses blessures. En le libérant et en lui redonnant son élan de vie, nous effectuons un retour à soi et nous nous offrons l'occasion de maîtriser notre vie émotionnelle et affective. Avec cet ouvrage, Marie Lise Labonté nous guide pas à pas dans la reconnaissance de cette partie de nous qui, une fois pacifiée et transformée, est le gage d'une attitude bienveillante envers nous-même et les autres.



Auteur : Luzi, Laetitia

Titre : L'autre pharmacie : guide d'herboristerie familiale

Vos proches et vous vivez dans un environnement stressant et pollué? Vous vous inquiétez pour un parent fragile? Vous prenez soin d'un enfant hypersensible? La toux ne vous lâche pas, l'anxiété vous tenaille? Vous souhaitez peut-être simplement écouter et fortifier votre corps, réapprendre à vous servir des plantes qui poussaient dans le jardin de votre grand-mère ? Nous avons tous et toutes de bonnes raisons de nous tourner vers le soin par les plantes et de mieux connaître l'herboristerie. Cet héritage précieux, ce savoir construit pendant des millénaires sur tous les continents s'est vu longtemps marginalisé par la médecine moderne. Aujourd'hui, les médecines naturelles commencent à être reconnues, étudiées et enseignées. Ce livre participe à cette émancipation en nous encourageant à retrouver un contact direct avec les plantes afin de développer notre autonomie par rapport à l'industrie pharmaceutique. Vous y trouverez entre autres: 50 fiches techniques de plantes, en priorité non menacées et indigènes d'Amérique du Nord ou d'Europe; des conseils pour prévenir et soulager plus de 40 pathologies simples et courantes, allant des maladies infantiles aux rhumatismes en passant par le syndrome prémenstruel, la nausée et l'eczéma; des explications sur les manières de choisir, cueillir, préparer et utiliser ces plantes (huiles florales, décoctions, etc.); des avertissements sur les effets secondaires et des contre-indications; des sections consacrées aux huiles essentielles et aux suppléments couramment utilisés en naturopathie. Ce livre prodigue une multitude de conseils pour la prévention et le soin, dans un langage simple et précis. Il comprend tout ce qu'il faut savoir pour composer sa pharmacie familiale à la maison. L'auteure partage ses connaissances professionnelles avec rigueur et sagesse et nous fait en outre bénéficier de son regard unique, dû à son expérience sur plusieurs continents, qui allie anthropologie, travail au champ, études théoriques et soin des malades. Ce parcours donne à son travail une profondeur exceptionnelle et contribue à redonner à l'herboristerie ses lettres de noblesse.



Auteur : Pouydebat, Emmanuelle

Titre : Quand les animaux et les végétaux nous inspirent

Une description des systèmes développés par les animaux ainsi que certaines plantes pour s'économiser, se réparer ou optimiser leur survie visant à montrer que l'homme peut s'inspirer de la nature pour améliorer ses techniques et innover dans tous les domaines, de l'électronique à la médecine en passant par l'aéronautique, la robotique ou l'écologie.



Auteur : Pratte, André

Titre : Sénateur, moi?

André Pratte a démissionné du Sénat en octobre dernier après y avoir siégé pendant plus de trois ans. Ce livre raconte le parcours qui l'a mené à la chambre haute du Parlement canadien et nous en fait découvrir les coulisses où ses idéaux se sont heurtés à une partisanerie toujours dominante malgré la réforme amorcée par le gouvernement Trudeau. André Pratte s'ouvre également sur le côté sombre de son enfance perturbée par la mort de sa mère, les exigences d'un père absent et bourreau de travail, sur son adolescence difficile et sur sa carrière passionnante de journaliste et d'éditorialiste en chef au quotidien La Presse. Son témoignage nous permet de découvrir les diverses facettes de l'homme, de l'enfance au journalisme et à la politique.

Dr Frédéric
SALDMANN

ON N'EST JAMAIS
MIEUX SOIGNÉ
QUE PAR
SOI-MÊME



Auteur : Saldmann, Frédéric

Titre : On n'est jamais mieux soigné que par soi-même : la santé sans tabou

Après le récent succès de Vital, le Dr Frédéric Saldmann publie une nouvelle enquête passionnante et riche de révélations et conseils à appliquer au quotidien pour vivre mieux et plus longtemps. Parce que l'hygiène de vie a un rôle majeur dans notre équilibre comme notre longévité, parce que l'énergie, le bonheur, le bien-être dépendent de la qualité de notre santé mais aussi de gestes quotidiens que l'on oublie de faire ou que l'on ne connaît pas, cet ouvrage - qui s'appuie sur des recherches médicales inédites - donnera à chacun de ses lecteurs tous les atouts pour gagner la partie d'une vie aussi épanouie que réjouissante.



Auteur : St-Onge, Marie-Sol

Titre : Se relever sans mains ni pieds

Chaque matin, Marie-Sol se réveille sans mains ni pieds. Puis, chaque soir, elle doit enlever ses prothèses de bras et de jambes pour dormir. Mais ça n'a pas toujours été ainsi... Le 8 mars 2012, Marie-Sol St-Onge était admise d'urgence à l'hôpital de Trois-Rivières. Une foudroyante attaque de la bactérie mangeuse de chair allait lui faire vivre un véritable cauchemar, ainsi qu'à son amoureux et à ses deux garçons. Au moment où les derniers espoirs s'envolaient, le vent a tourné et la jeune femme a survécu. La terrible perte de ses quatre membres aurait pu démolir ses rêves et ses objectifs, mais l'histoire s'est avérée tout autre. Quelques années plus tard, bénéficiant d'un certain recul sur les événements, cette artiste peintre passionnée, déterminée

et persévérante raconte son quotidien singulier. On découvre tout l'optimisme qui l'habite, mais aussi les combats qu'elle a menés.