

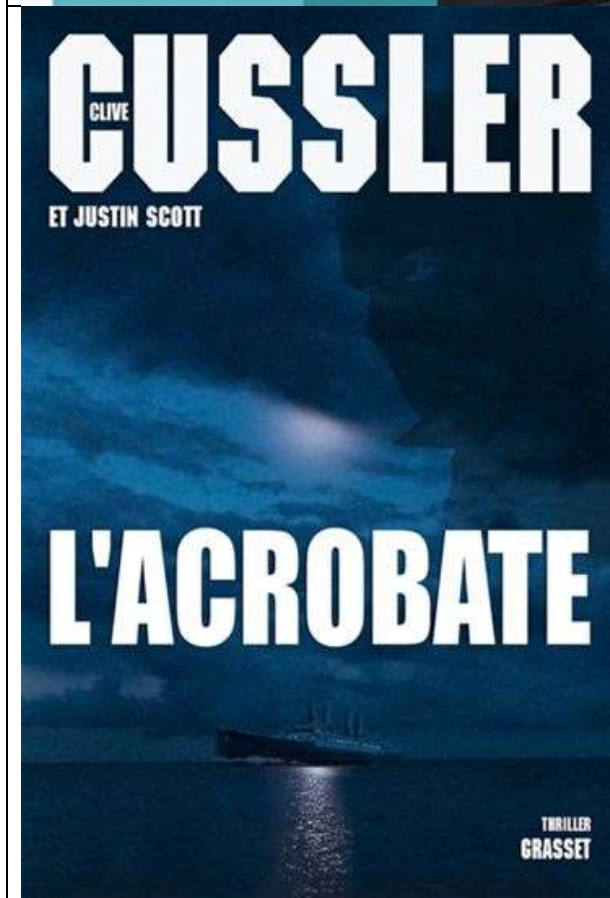
DENIS FORTIER
B. SC. PHT. MOPPO
CONSEILS D'UN PHYSIO

99 FAÇONS
DE PRÉVENIR
LES EFFETS DU
VIEILLISSEMENT



TRÉCARRÉ

« Le vieillissement est un processus normal, pas une maladie, et plusieurs des effets qu'il entraîne peuvent être prévenus. J'ai écrit ce livre pour vous offrir des conseils et des exercices qui vous aideront à préserver votre qualité de vie, dans toute la noblesse du terme, quels que soient votre âge et votre état de santé, que vous soyez une personne sportive, plutôt sédentaire ou de constitution fragile. » Des conseils et des exercices pour :- diminuer les symptômes de l'arthrose ;- améliorer vos capacités cardiovasculaires ;- prévenir l'ostéoporose ;- accroître votre force musculaire ;- stimuler votre équilibre ;- combattre la raideur articulaire ;- aiguiser vos capacités cognitives telles que la mémoire et l'attention ;- prendre soin des articulations comme les genoux, les hanches et les mains ;- contrer des effets de la ménopause ;- diminuer la douleur.



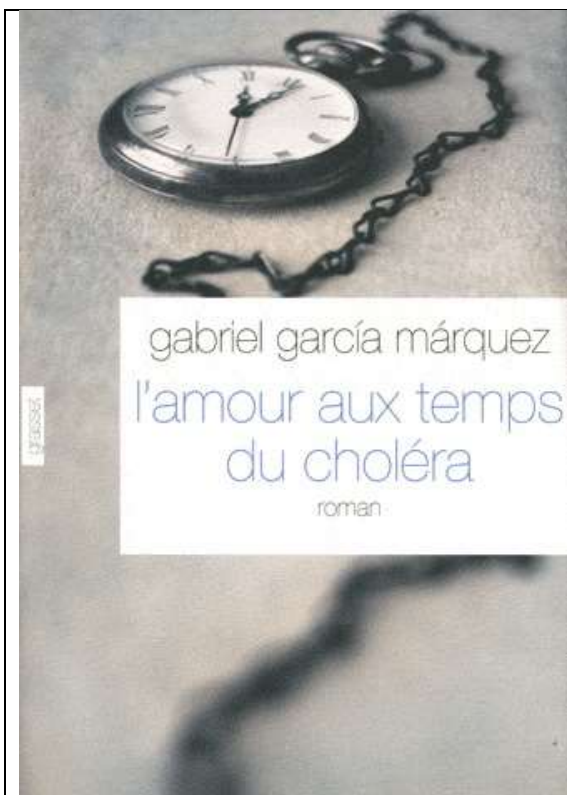
CLIVE
CUSSLER

ET JUSTIN SCOTT

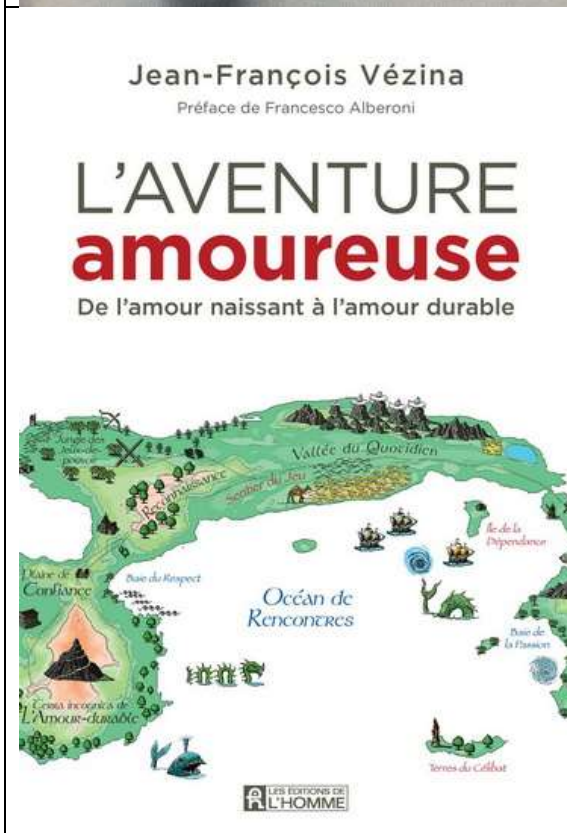
L'ACROBATE

THRILLER
CRASSET

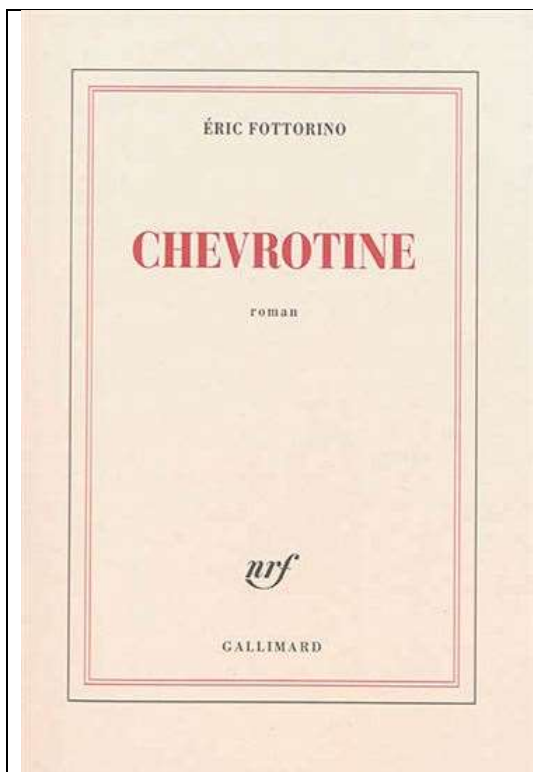
Alors qu'il s'apprête à célébrer son mariage, Isaac Bell sauve deux hommes sauvagement agressés. Peu de temps après, l'un d'eux est retrouvé à l'agonie, n'ayant le temps que d'accuser un certain acrobate avant de mourir. L'autre homme n'a alors d'autre choix que de confier à Bell qu'ils cherchaient à vendre à Edison leur invention, un dispositif d'images parlantes révolutionnaire...



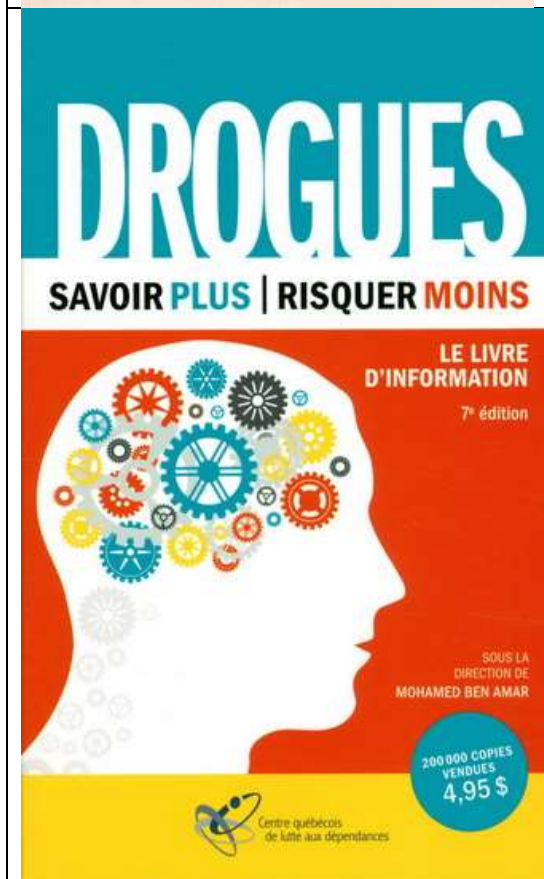
Dans une petite ville des Caraïbes, à la fin du XXe siècle, un jeune télégraphiste, pauvre, maladroit, poète et violoniste, tombe amoureux fou de l'écolière la plus ravissante qu'on puisse imaginer. Sous les amandiers d'un parc, il lui jure un amour éternel et elle accepte de l'épouser. Pendant trois ans, ils ne feront que penser l'un à l'autre, vivre l'un pour l'autre, rêver l'un de l'autre, plongés dans l'envoûtement de l'amour. Jusqu'au jour où l'éblouissante Fermina Daza, créature magique et altière, irrésistible d'intelligence et de grâce, préférera un jeune et riche médecin, Juvenal Urbino, à la passion invincible du médiocre Florentino Ariza. Fermina et Juvenal gravissent avec éclat les échelons de la réussite en même temps qu'ils traversent les épreuves de la routine conjugale.



Et si l'Amour ce n'était pas quelque chose, mais plutôt quelque part? À partir de la métaphore du voyage, ce livre propose une façon originale d'aborder les défis du couple aujourd'hui. Que vous souffriez d'itinérance affective, que vous soyez déjà en Amour ou que vous projetiez d'y séjourner prochainement, vous êtes invité à explorer les sentiers qui vous conduiront de l'Amour-naissant à l'Amour-durable. Par-delà la vallée du Quotidien et son aride désert de l'Ennui, en évitant les pièges de l'île de la Dépendance et de la terrible jungle des Jeux-de-pouvoir, découvrez, au moyen de cartes imaginaires de l'Amour, comment vous situer et redonner plus de sens à vos relations.



À la veille de subir une opération risquant de l'emporter, Alcide Chapireau écrit à sa fille, Automne. Il lui avoue l'assassinat de sa mère, Laura, vingt ans plus tôt, portée disparue depuis lors et dont la jeune femme espère le retour. L'ancien marin, désormais boucholeur à la Rochelle, tente d'expliquer les raisons de son geste tout en retraçant le portrait d'une femme à la personnalité double.



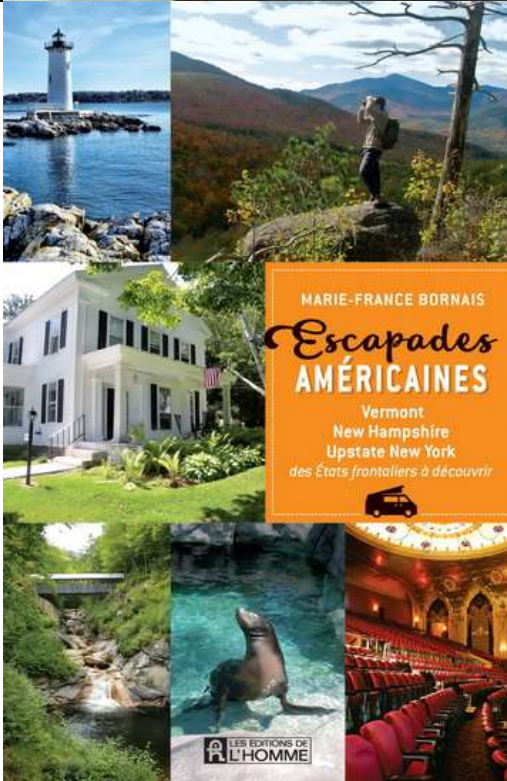
Nous savons aujourd'hui que toutes les substances psychoactives agissent sur le cerveau en modifiant le psychisme des individus, qu'il s'agisse de drogues illicites, d'alcool, de caféine, de tabac ou de médicaments psychoactifs. Le livre Drogues : Savoir Plus, Risquer Moins vise à fournir aux lecteurs intéressés les informations pertinentes sur les substances qui existent dans notre société, leurs effets sur l'individu, la famille et la collectivité. Sans répondre à toutes les questions, ce livre donne des repères essentiels pour voir ce qu'on ne regarde pas toujours, pour comprendre et pour agir.

Comment mettre la **chance** de votre côté !

Richard Wiseman



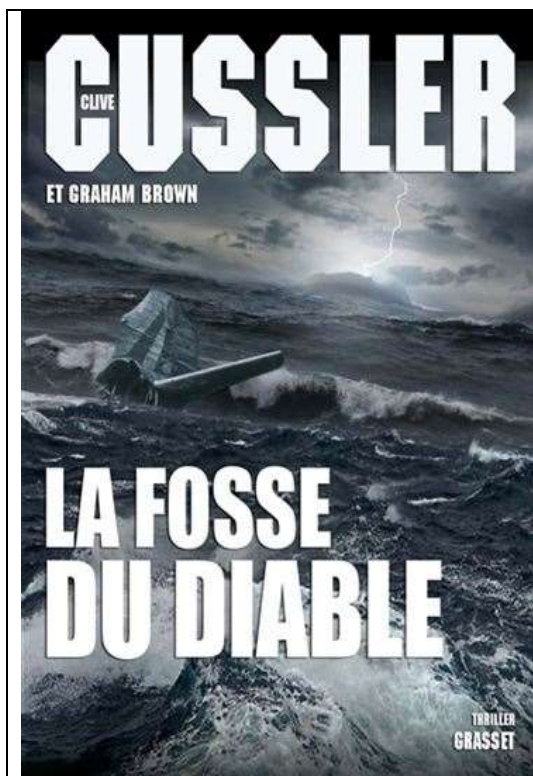
Ce guide d'auto coaching révèle les quatre principes psychologiques fondamentaux qui définissent les chanceux et explique comment les mettre en application.



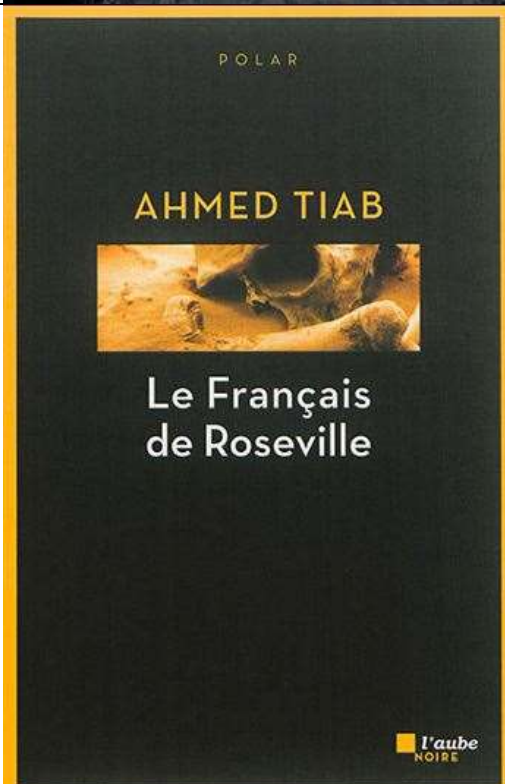
Après avoir parcouru plus de 20 000 km sur les routes et les chemins de traverse du Vermont, du New Hampshire et d'Upstate New York, la journaliste Marie-France Bornais vous propose un portrait bien vivant et documenté de ces trois États.

Vous y découvrirez des lieux splendides, des activités passionnantes et d'excellentes adresses pour vous permettre de tracer des itinéraires qui vous ressemblent: des State Parks où faire du canot, de la randonnée et du camping au cour d'une nature grandiose; des routes panoramiques et des routes vers les sommets; des jardins botaniques exceptionnels; des musées; des salles de spectacle et des festivals; des forts et des phares historiques; des excursions en bateau et en train; des vignobles et des microbrasseries; de bonnes adresses où dormir et manger; et tellement plus!

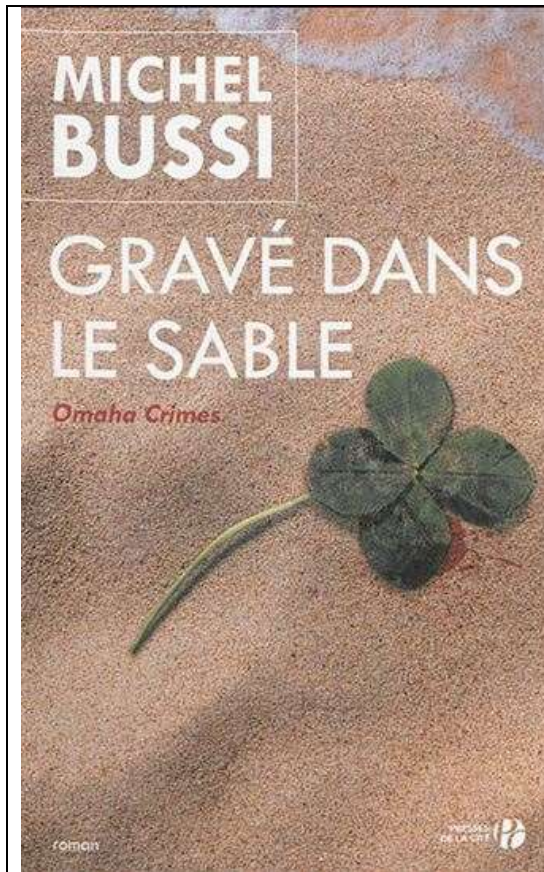
Voyagez selon vos intérêts, pour quelques jours ou quelques semaines. Vous aurez l'embarras du choix. Bonne route!



Après le massacre de l'équipage d'un cargo japonais par des pirates et l'enlèvement d'un physicien genevois qui travaillait sur un accélérateur de particules, l'équipe de Kurt Austin déroule peu à peu l'écheveau d'une machination mondiale.




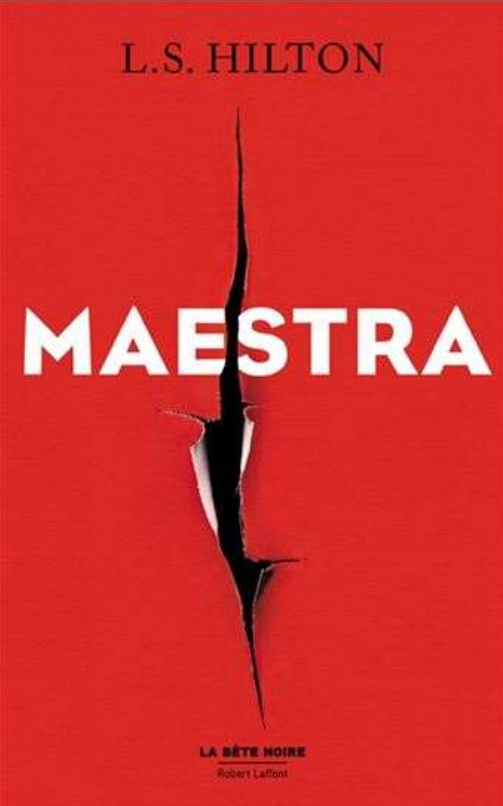
Oran, 2013. Des restes humains, dont ceux d'un enfant portant un crucifix en or, sont retrouvés dans le quartier de la Marine. Il semble qu'ils soient enterrés là depuis le début des années 1960 et qu'une enquête ait été commencée à leur sujet avant l'indépendance de l'Algérie par des policiers français, parmi lesquels Arthur Guillot, un Breton installé à Oran. Premier roman.

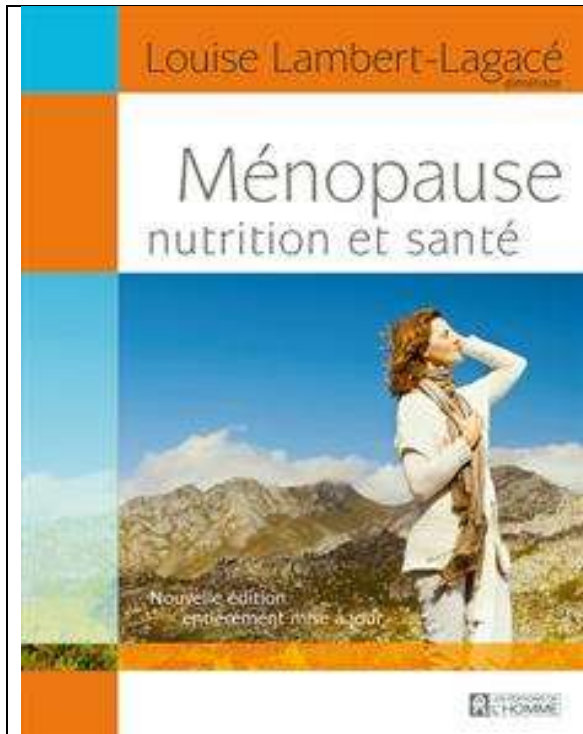


La veille du débarquement en Normandie, face à une mort quasi certaine, certains sont prêts à promettre n'importe quoi pour ne pas y aller. C'est ce que découvre Alice Queen, jeune veuve de 20 ans, dont l'enquête l'emmène de la France aux quatre coins des États-Unis. Prix Sang d'encre 2007 et Ancres noires 2008. Premier roman.



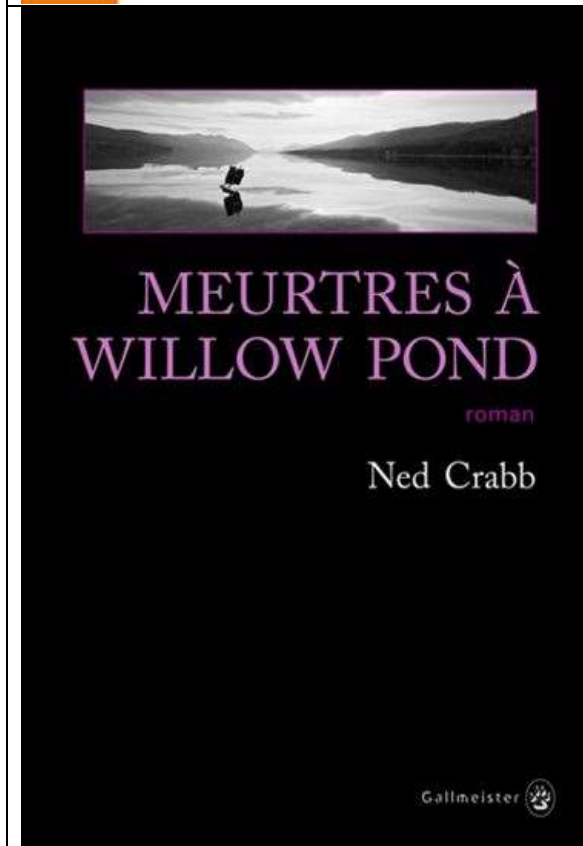
Ce guide reprend dans une première partie toutes les bases du tricot et propose ensuite des projets (galons, housses, étoles, couvertures, etc.) pour perfectionner ses compétences.

<p>LA GUERRE DES DRONES PAR CEUX QUI LA FONT</p>  <p>HUNTER KILLER</p> <p>LT.-COL. T. MARK McCURLEY AVEC KEVIN MAURER</p> <p>SEUIL</p>	<p>Le pilote de drone Mark McCurley relate les diverses opérations auxquelles il a participé, aux commandes d'un appareil ou à la tête de l'intervention : la traque de Ben Laden en Afghanistan en 2004, le tir manqué en Irak en 2006 contre Moussab al-Zarqaoui, chef d'al-Qaïda, l'élimination du terroriste Anwar al-Awlaqi au Yémen en 2011, etc.</p>
<p>L.S. HILTON</p>  <p>MAESTRA</p> <p>LA BÊTE NOIRE Robert Laffont</p>	<p>Judith Rashleigh travaille en tant qu'assistante dans une prestigieuse salle des ventes londonienne. Afin de joindre les deux bouts, elle travaille au noir comme hôtesse dans l'un des bars les moins salubres du West End. Mais la nature de ces activités reste encore très bon enfant par rapport à ce qu'elle fait de ses soirées libres.</p>



LA RECHERCHE SUR LA MÉNopause NOUS PERMET AUJOURD'HUI DE COMBATTRE LES INCONFORTS QUI ACCOMPAGNENT CETTE ÉTAPE DE LA VIE DES FEMMES : BOUFFÉES DE CHALEUR, BALLONNEMENTS, PRISE DE POIDS ET BAISSSES D'ÉNERGIE.

Cette nouvelle édition du best-seller de Louise Lambert-Lagacé intègre les plus récentes recherches en nutrition et en médecine. Elle vous aidera à savoir quoi mettre dans votre assiette, quelles habitudes de vie privilégier et même quoi penser des débats actuels sur l'hormonothérapie et la consommation de soya. Vous y trouverez des conseils précis non seulement pour soulager les maux de la ménopause, mais aussi pour réduire les risques de maladies cardiovasculaires, d'ostéoporose et de cancer du sein.



A 77 ans, Iphigene Seldon possède un caractère bien trempé et une poigne de fer. Elle décide de convoquer l'ensemble de ses héritiers pour un week-end dans son luxueux Lodge. Elle leur annonce qu'elle s'apprête à modifier son testament. Tandis qu'une tempête se lève à l'extérieur, l'atmosphère devient électrique dans la maison.

DELPHINE
DE VIGAN

No et moi



Adolescente surdouée, Lou Bertignac rêve d'amour, observe les gens, collectionne les mots, multiplie les expériences domestiques et les théories fantaisistes.

Jusqu'au jour où elle rencontre No, une jeune fille à peine plus âgée qu'elle. No, ses vêtements sales, son visage fatigué, No dont la solitude et l'errance questionnent le monde. Pour la sauver, Lou se lance alors dans une expérience de grande envergure menée contre le destin. Mais nul n'est à l'abri...

MICHEL
BUSSI

NYMPHÉAS
NOIRS



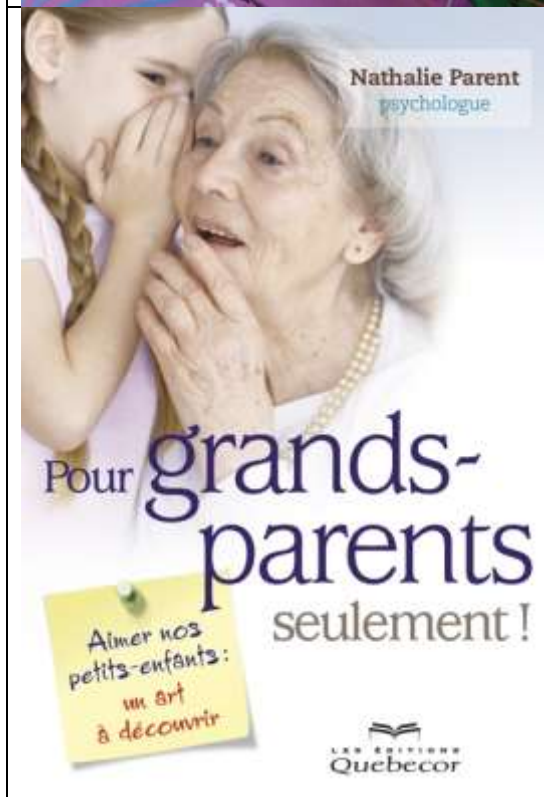
roman

PRESSES
DE LA CITE

À Giverny, Jérôme Morval, chirurgien ophtalmologiste, est retrouvé assassiné près de la rivière de l'Epte. Pour Laurent Salignac, fraîchement débarqué de l'école de police de Toulouse, le suspect est tout désigné : c'est Jacques Dupain, mari de la belle institutrice, Stéphanie. La narratrice, une vieille femme, qui connaît la vérité, se confie peu à peu. Prix des lecteurs de Cognac 2011.



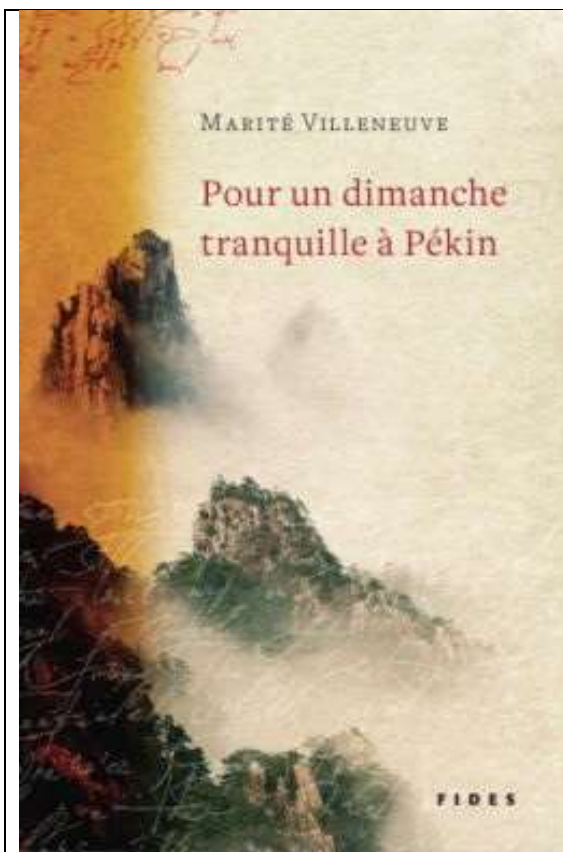
Pamela, serveuse d'un restaurant japonais de Melun qui se rêve geisha, et Thad, amateur breton de films de kung-fu devenu homme de main, se rencontrent dans un magasin de bonsaïs parisien et filent le parfait amour. Quand Thad disparaît, Pamela part à sa recherche au Japon.



Les grands-parents se demandent parfois quel est leur rôle au sein de la famille. Ils se questionnent. Jusqu'où peuvent-ils aller lorsqu'ils donnent des conseils? Quelle place convient-il d'occuper dans une famille recomposée? Comment aider les petits-enfants face aux inévitables difficultés de la vie? A quel moment le droit à l'ingérence devient-il justifié?

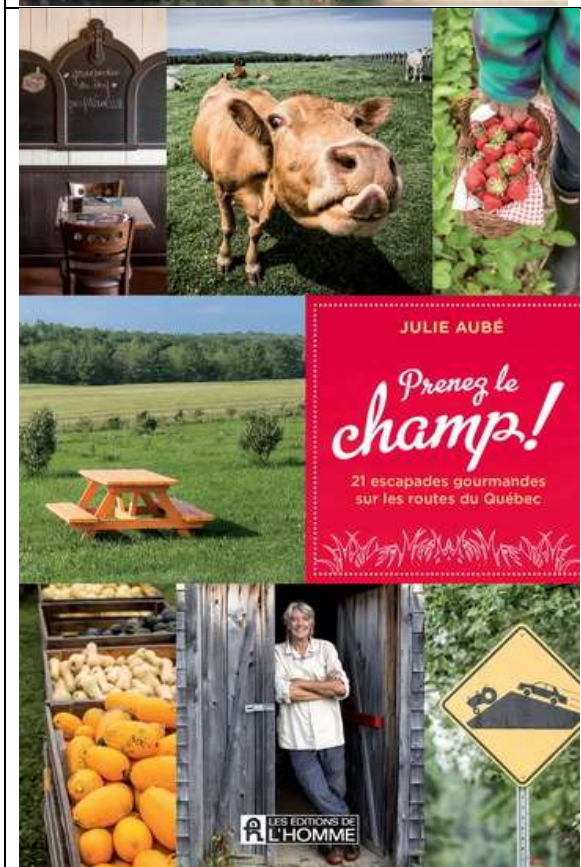
Dans ce livre, Nathalie Parent fournit des réponses à plusieurs questions à partir de son vécu personnel (elle se remémore ses grands-parents) et de son expérience professionnelle. S'appuyant sur les recherches les plus récentes, elle a également recueilli les témoignages de plusieurs grands-parents, dont quelques-uns sont connus du public (Louissette Dussault, Jean-Marc Chaput, Marie Tifo...) et d'une dizaine de petits-enfants qui parlent avec admiration et amour de leurs papis et mamies.

Nathalie Parent est psychologue clinicienne et chargée de cours à l'Université Laval. Animatrice d'ateliers pour parents, elle a écrit plusieurs textes sur le thème de l'enfance et de la famille.



On est le 8 août 1988. Félix Leclerc vient de mourir. Tandis que le Québec salue celui dont «les souliers ont beaucoup voyagé», une femme boucle ses valises. Elle a tout vendu afin de réaliser pour ses quarante ans ce rêve longtemps caressé : un périple d'un an qui la conduira jusqu'en Chine. Qui suis-je ? Qui sommes-nous en dehors des nombreux rôles qui nous définissent ? C'est à cette question que la narratrice tente de répondre au fil des liens qui se tissent et des pays qu'elle traverse : de New York, où elle s'embarque à bord du Queen Elizabeth II jusqu'en Angleterre, en passant par l'Écosse, la France, l'Espagne, l'Italie, l'Égypte et la Chine. Et qu'en est-il au retour ? Qu'en reste-t-il vingt ans plus tard ?

D'une « Arche de Noé » que l'on quitte, à une « montagne magique » où « l'âme en transhumance » cherche les plus hauts pâturages, jusqu'à « ce long fleuve qui s'en va vers l'Amour », Pour un dimanche tranquille à Pékin nous conduit sur les sentiers du désir. Plus qu'un récit de voyage, un véritable roman existentiel sur les crises de la vie, le changement, la quête de soi, la création, l'amour, le bonheur.



Toutes les raisons sont bonnes pour prendre la route et, surtout, le champ! Découvrez 21 escapades agrotouristiques gourmandes qui vous permettront de vous en mettre plein les yeux et la panse! Succombez aux saveurs locales du Québec, rencontrez des producteurs aux savoir-faire uniques, profitez d'endroits magnifiques pour pique-niquer et inspirez-vous des récoltes saisonnières pour cuisiner et approfondir votre culture agro-alimentaire. Fermes d'élevage, maraîchers, artisans fromagers, marchés publics, vignobles, microbrasseries et autres arrêts surprenants: laissez-vous porter par la force des histoires et la beauté des lieux qui feront que, dans votre assiette, les savoureux trésors de chez nous prendront un tout autre sens!


Peter A. Levine



Réveiller le tigre

Guérir le traumatisme

Préface de Boris Cyrulnik

 InterEditions

Des exercices pour guérir d'un traumatisme étape par étape. L'approche transpose la capacité des animaux à résister au traumatisme à l'être humain doté du même pouvoir instinctif de guérison. Des exercices sont proposés afin de mieux prendre conscience de ses sensations.

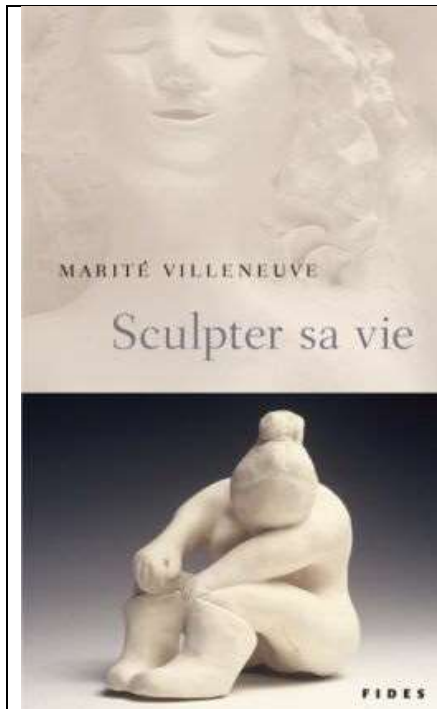
Les éditions Arcane 17

MAXIME VIVAS

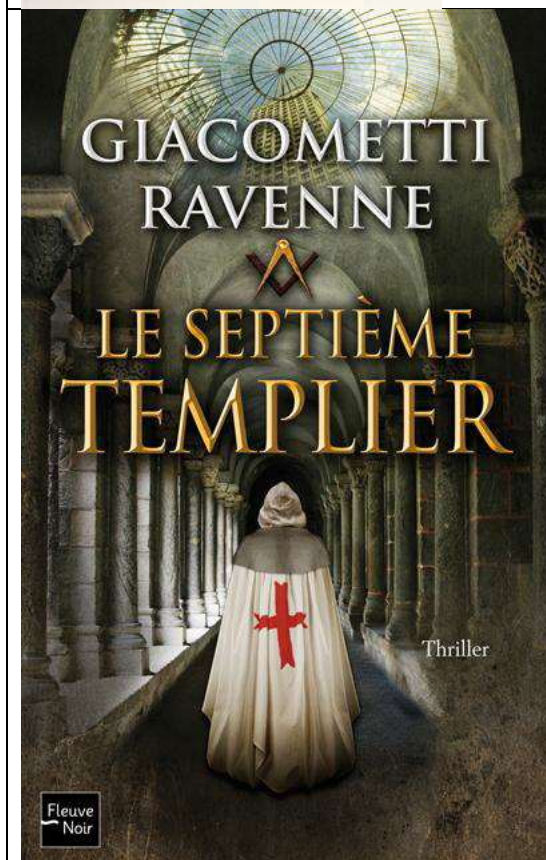
**ROUGES,
LES COLLINES
DE CARACAS**



Sous la présidence de Chavez, Gaya entre dans un monde de manipulations, d'assassinats et d'attentats où planent les ombres de Pinochet et de la CIA.



«A l'origine de Sculpter sa vie, il y a une histoire, celle d'une femme qui n'a pas eu d'enfant. La maladie et une intervention chirurgicale imprévisible fixèrent pour moi ce destin, écrit Marité Villeneuve. J'avais dix-huit ans. Du coup, je fus propulsée dans une quête d'identité. Qu'est-ce qu'être femme? Comment créer? Comment accoucher autrement? Le jour où je me suis assise devant l'argile, une multitude de femmes ont surgi sous mes doigts, des femmes de partout et de tous les temps. Pendant quelques années, il y a eu ce détour par l'argile, cette errance. Cela m'a permis de comprendre que le travail qui conduit à "sculpter sa vie" emprunte le même chemin que celui de la création: l'immersion dans l'expérience, le temps d'incubation - ce long temps que prend parfois ce qui s'est déposé en soi avant de retourner à la vie, transformé -, la percée et l'émergence de l'œuvre.»



1307. Le roi Philippe le Bel et le pape Clément V ordonnent l'anéantissement total de l'Ordre du Temple. Mais dans l'ombre des commanderies, sept templiers vont organiser sa survivance par-delà les siècles.

De nos jours, le commissaire franc-maçon Antoine Marcas reçoit l'appel désespéré d'un mystérieux frère, sur le point d'être assassiné, qui lui transmet la piste d'un secret fabuleux : le trésor des templiers.

Au même moment à Saint-Pierre de Rome, le pape s'apprête à bénir la foule quand il est abattu par un tireur d'élite...

Marie de Hennezel

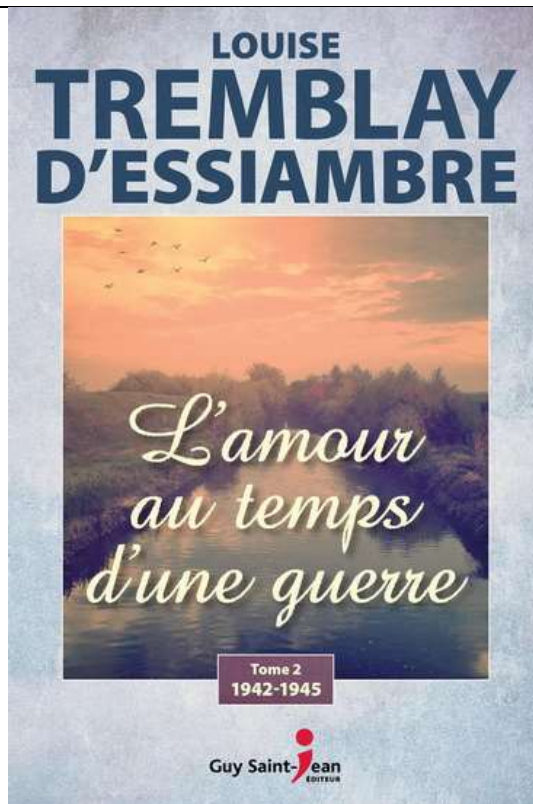
Sex & Sixty

Un avenir
pour l'intimité
amoureuse

Robert Laffont / Versilio

L'auteur démontre que les personnes âgées de plus de 60 ans peuvent mener une vie sexuelle épanouie, souvent plus riche et plus importante que durant les autres périodes de leur vie. Présentation des raisons de cet épanouissement.

SÉRIES

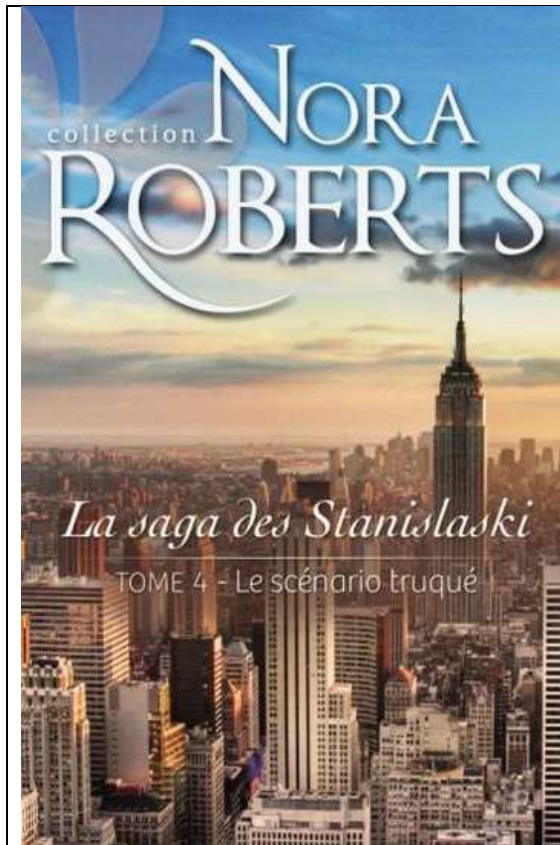


Tome 2

Dans le deuxième volet de cette série dont l'intrigue se déroule sur deux continents, les grands événements de l'Histoire teintent le quotidien de gens qui nous sont chers. Tandis qu'en France Bertha et Jacob Reif, Brigitte, Rémi, Françoise et sa famille subissent directement les affres du conflit et s'affairent à survivre, Gilberte, Ernest et leurs proches tentent au Québec de trouver un sens à cette guerre horrible.

Des camps de la mort au débarquement de Normandie, de l'occupation de Paris aux villes anonymes dans lesquelles les épouses essaient de se fondre en vue de protéger leur famille ou encore des rues de Québec aux villages de Charlevoix, la cruelle réalité de la vie en temps de guerre se déploie. Avec une douloureuse acuité, L'amour au temps d'une guerre nous invite dans le cœur de ces gens admirables à qui on souhaite le salut. Mais bien que la fin du conflit permette des retrouvailles bouleversantes pour quelques élus, elle dénombre également beaucoup trop de vies perdues ou brisées. Heureusement, l'amour, lui, trouve toujours la force de vaincre.

Une guerre, deux continents, trois familles: une saga époustouflante.



Tome 4

Natasha, Mikhail, Rachel, Alexi, Frederica, Kate : tous sont membres de la famille Stanislaski. De parents ukrainiens, ils ont grandi aux États-Unis. Bien que très différents, ils ont en commun la générosité, le talent, et l'esprit de clan. Et pour chacun d'entre eux, va bientôt se jouer le moment le plus important de leur vie.

Alexi Stanislaski incarne, dit-on, tout ce qu'une femme attend d'un homme : la force, le charme et la sensibilité. Pourtant, sa relation avec Bess Mc Nee ne débute pas dans la douceur. Bâti comme un boxeur et précédé d'une réputation de flic de choc, Alexi, le plus jeune des deux frères Stanislaski, ne se doute pas, en arrêtant une inconnue pour racolage sur la voie publique, qu'il vient en réalité de « coffrer » la fille de l'une des plus riches familles de Manhattan. Et il ne va pas tarder à être séduit par ce mélange détonnant et sexy d'audace et de provocation, qui ne peut que charmer son tempérament de rebelle.