

ASSOCIATION
NATIONALE
DES ÉDITEURS
DE LIVRES

COLLECTIONS

LA REVUE DE LA LITTÉRATURE D'ICI
POUR LES BIBLIOTHÈQUES D'ICI

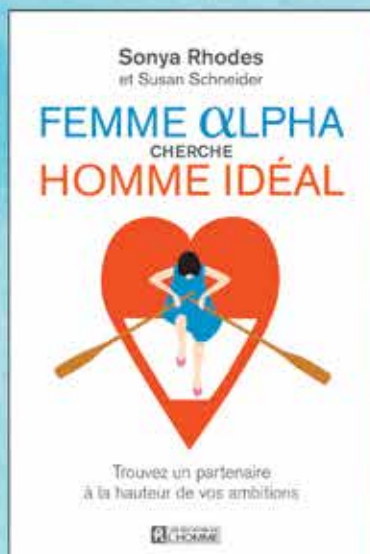
FÉVRIER 2015 | VOL. 2, NUMÉRO 1

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

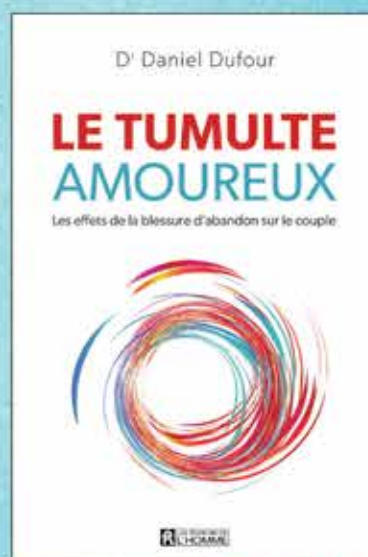
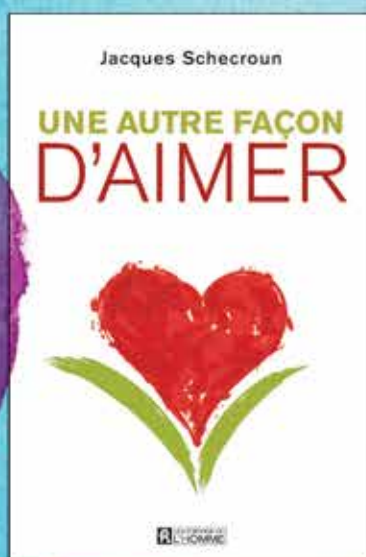
ISSN : 2292-1478
Envoi Poste Publication
No. 40026940



Peut contenir des traces de **BONHEUR**



Prescrits
par votre
libraire



Un esprit sain dans un corps sain !

Ce proverbe pourrait être le slogan de ce numéro de *Collections*, le premier à se consacrer à une thématique non littéraire.

Le moment est très approprié, car en début d'année nous avons l'habitude de prendre certaines résolutions. Alors, quoi de mieux qu'un échantillonnage de livres d'ici pour se remettre en forme, pour perdre un surplus de poids accumulé pendant le temps des Fêtes, pour arrêter de fumer, pour se trouver un nouveau passe-temps, pour s'occuper de soi...

«Santé et le bien-être» est une thématique très vaste : alimentation, santé, sport, psychologie, philosophie de vie, etc. Les livres publiés par les éditeurs d'ici sont devenus des références pour leur public. Les livres québécois dans ces genres occupent d'ailleurs une bonne place dans les palmarès et répondent aux goûts, aux besoins et aux intérêts des lecteurs québécois.

Ayant pris son envol au cours des années 1970, l'édition de livres pratiques au Québec était surtout constituée d'ouvrages d'auteurs américains traduits, imprimés en noir et blanc, très peu ornés d'illustrations ou de photographies. Lorsqu'ils étaient québécois, les auteurs étaient surtout des amateurs (sans vouloir offusquer quiconque !). Au fil des décennies, ces livres sont devenus des ouvrages de référence, publiés par des auteurs crédibles ou des experts dans leur domaine. Ils sont de grande qualité, leur facture visuelle est très soignée et en couleurs, et de grands investissements sont consacrés à la conception graphique, au contenu et à la promotion. Ils se comparent avantageusement à ce que font les grands éditeurs internationaux.

Les livres de santé et de bien-être remplissent aussi plusieurs fonctions : ils répondent à nos questions, nous guident, nous aident, nous informent.

En alimentation, nous sommes fascinés par ce que font les grands chefs de restaurants et ceux que l'on voit à la télévision ; nous voulons des livres qui conviennent à nos problèmes médicaux, que ce soit le diabète ou les maladies cardiaques ; des recettes qui simplifient nos vies actives, d'autres qui nous permettent de manger sainement et de perdre du poids (tout en

nous permettant de tricher un peu...). Nous nous intéressons à la cuisine du monde, mais de plus en plus aux produits du terroir. L'iconographie de couleurs devient prépondérante dans ces ouvrages, au point de faire de certains livres de gastronomie de véritables œuvres d'art.

En sport et santé, les livres qui sont en vedette reflètent les intérêts actuels des lecteurs. Les ouvrages consacrés aux sports et aux athlètes professionnels sont bien présents, dont le hockey, notre sport national, en première position. Les livres portant sur la pratique d'une activité physique sont très populaires auprès des lecteurs qui veulent s'initier à un sport en particulier ou se perfectionner dans une activité sportive, qu'elle soit saisonnière (ski de fond, golf) ou praticable à l'année (musculature, course à pied, yoga).

En spiritualité et philosophie de vie, on retrouve des livres qui comblent un vide provoqué par l'abandon de la religion et qui répondent à un questionnement causé par de grandes épreuves de la vie ou par la folie de nos quotidiens surmenés. Nous sommes à la recherche de sens et de finalité. Les livres sur la méditation, la pleine conscience et les philosophies d'ailleurs nourrissent ces réflexions.

En psychologie et en développement personnel, les livres nous intéressent ceux qui nous aident à devenir de meilleurs êtres humains, à améliorer nos relations avec les autres, que ce soit par des témoignages ou par des guides qui nous donnent des «recettes» de vie, des modèles, des méthodes «pas à pas». C'est l'ultime quête du bonheur, un besoin viscéral pour chacun de nous.

Alors, en ce début d'année 2015, offrez-vous une lecture qui vous fera du bien ! Serez-vous tenir vos résolutions ?

Nicole Saint-Jean

Présidente Guy Saint-Jean Éditeur inc.

Présidente de l'Association nationale des éditeurs de livres (ANEL)



Ce symbole, que vous trouverez un peu partout dans le numéro, indique la disponibilité des titres en format numérique.

Table des matières

Les éditeurs pratiques : ceux qui le pensent et le font	4
Une alimentation pleine de bonnes résolutions	9
Des guides pratiques qui font bouger ! Sport et médecine alternative	19
La lecture pour aller mieux : Lire de la psychologie	25
Qui a dit que la spiritualité n'était pas moderne ? Spiritualité et philosophie de vie	33
Jeunes en santé : sport et bonnes habitudes de vie	39
À paraître	46
Le livre contribue au mieux-être des Québécois : entretien avec Isabelle Huot	47
Que se passe-t-il à la bibliothèque ?	50

Collections est une publication bimestrielle (6 parutions par an) de l'Association nationale des éditeurs de livres (ANEL), 2514, boul. Rosemont, Montréal (Québec), H1Y 1K4.
Téléphone : 514 273-8130
anel.qc.ca
info@anel.qc.ca

Directeur général : Richard PRIEUR
Directrice de la publication : Karine VACHON
Éditrice déléguée : Audrey PERREAULT
Équipe de rédaction : Annabelle MOREAU, François COUTURE, Laurène GUILLEMIN, Sandra FELTEAU, Raymond BERTIN et Audrey PERREAULT
Conseiller : Stéphane LABBÉ
Illustrateurs de la bande dessinée : Thomas BLAIS-LEBLANC, Jessica TREMBLAY, Raphaël GUILBLAULT et Alex DONALDSON
Graphisme : Interscript

Abonnements et publicité : Audrey PERREAULT,
514 273-8130 p.233, aperreault@anel.qc.ca
Diffusion et distribution : *Collections* est expédiée gratuitement à l'ensemble des bibliothèques publiques du Québec (Bibliothèques membres de l'Association des bibliothèques publiques du Québec (ABPQ) et du Réseau BIBLIO du Québec).

Impression : Marquis Imprimeur

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives nationales du Québec / Bibliothèque et Archives Canada /



Patrimoine
canadien

Canadian
Heritage

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada (FLC) pour ce projet.

ISSN de la version imprimée : 2292-1478
ISSN de la version numérique : 2292-1486

ASSOCIATION
NATIONALE
DES ÉDITEURS
DE LIVRES

Copyright © 2014 Association
nationale des éditeurs de livres

Envoi de poste-publications
No. 40026940

SODEC

Québec



Annabelle **MOREAU**

Les éditeurs pratiques :



notre patron c'est le public

Tout un chacun s'est déjà tourné vers un ouvrage pratique pour soigner ses bobos, pour trouver une recette de bison bio, pour découvrir des exercices à faire chez soi ou pour s'orienter vers l'achat d'une voiture ou d'une bouteille de vin. Publier des livres de référence ou des guides pratiques est tout un art. N'est pas éditeur pratique qui veut. Pour comprendre les tendances et l'actualité de cet étonnant secteur éditorial, nous avons interrogé quatre de ses artisans.

Rassemblés sous l'appellation livres de référence ou guides pratiques, ils sont partout en librairie et parfois ailleurs – supermarchés et magasins à grande surface, pharmacies ou cabinets médicaux. Gaspard, un système qui prend le pouls de l'édition et compile notamment les ventes de 37 librairies indépendantes au Québec, désigne ce secteur comme celui de la « Vie pratique ». Y sont regroupés les livres de recettes, ceux sur la santé et la nutrition, les ouvrages sur les animaux, la nature, le jardinage, la vie à la maison ou encore les loisirs et les autres activités créatrices. S'y retrouvent également les ouvrages de psychologie ou de développement personnel. ►

Avec toutes ces distinctions, «vie pratique» est-elle une appellation fourre-tout pertinente? Dans le fond, qu'est-ce qu'un guide, un ouvrage «pratique»? Johanne Guay, vice-présidente édition au Groupe Librex, fait la distinction entre ouvrage pratique et guide de référence. Pour elle, il y a les «how to» d'un côté – comment faire un gâteau, construire une cabane à moineaux ou se soigner par les plantes – et de l'autre, les livres que l'on utilise comme «référence», que ce soit pour les médicaments, les vins, les restaurants ou les destinations touristiques.

En 2013, il s'est vendu 956 621 exemplaires d'ouvrages et de guides pratiques pour un montant total de 19 964 672\$. Cela peut paraître énorme, et effectivement la catégorie «Vie pratique» occupait en 2013 le troisième rang des ventes de livres selon le *Bilan Gaspard 2013 du marché du livre au Québec*¹, avec 11,6% des parts de marché. Sur

1. *Bilan Gaspard 2013 du marché du livre au Québec*, BTLF, [http://www.btlf.qc.ca/Rapportset%20C3%A9tudes/BilanGaspard2013Institutions/tabid/139/Default.aspx]

Bricoler et cuisiner

Même s'il y a des tonnes de livres et d'ouvrages de référence, des thèmes et des sujets sont plus porteurs que d'autres. Pour Pierre Bourdon, le secteur du livre pratique correspond aux tendances du marché: «Les éditeurs essaient de répondre à la demande des lecteurs. Il y a plusieurs années, l'horticulture avait la cote, mais ce n'est plus le cas aujourd'hui. D'ailleurs, plusieurs producteurs de fleurs ont fermé leurs portes pour des raisons socioculturelles. Chez les baby-boomers, ce sont les livres de cuisine qui l'emportent ces dernières années.»

En 2013, toujours selon le *Bilan Gaspard 2013 du livre au Québec*, la publication qui s'est vendue le mieux dans la catégorie «Vie pratique» est *La mijoteuse: de la lasagne à la crème brûlée* de Ricardo (Éd. La Presse). Et si l'on regarde les 25 meilleures ventes de la même année, 18 sont des livres de cuisine (72%), 4 ont pour sujet le développement personnel et la santé globale (16%), et enfin 3 portent sur les voitures (12%).

Cette popularité incontestée des ouvrages culinaires s'explique par plusieurs phénomènes, notamment la montée des chefs vedettes ou la conscientisation à l'alimentation saine et au plaisir de manger, mais pas seulement cela. Pour Marcel Broquet, le succès d'un livre de recettes est garanti si l'auteur est déjà une vedette, même si selon lui

la première place du podium, la littérature (27,1%), et en seconde position, le livre jeunesse (17,3%), tous deux au sommet des ventes en librairie.

Pierre Bourdon est vice-président à l'édition aux Éditions de l'Homme et compile plus de trente années d'expérience dans la sphère éditoriale. Pour lui, le secteur du livre pratique s'est concentré depuis quelques années, laissant un plus petit nombre d'éditeurs dans un marché très compétitif. Marcel Broquet, grand homme du monde du livre et éditeur à Marcel Broquet La nouvelle édition, est quant à lui réaliste et croit que l'on publie trop pour la petitesse du marché québécois: «Indéniablement, il y a trop de livres pratiques. Si quelqu'un veut lire sur le diabète, par exemple, il aura le choix d'une dizaine d'ouvrages du Québec et d'ailleurs sur le même sujet et il ne pourra s'y retrouver. Les éditeurs publient trop, moi compris, surtout des collections d'ouvrages pratiques.»



ce marché est saturé et que l'on fait des livres de recettes surprenants sur des sujets les plus farfelus qui soient; pour Johanne Guay, il y a surtout une question de «timing».

«Quand nous avons publié *Les aliments contre le cancer* du Dr Richard Béliveau, certes, il y avait un soin apporté à la qualité et à l'édition, mais c'était aussi le bon moment. Cet automne, nous avons fait paraître *Vive la detox gourmande* de Jacynthe René. Il y a une forte tendance sur le bien-vivre et l'environnement depuis quelques années. Les nouvelles générations sont plus conscientisées sur l'avenir de la planète et reviennent à la cuisine, à la notion de bien s'alimenter.»

Tendance lourde ou phénomène? «Dans les années 1960 et 1970, il y avait Sœur Berthe et Suzanne Lapointe, maintenant il y en a d'autres, considère Pierre Bourdon. Il y a toujours eu des livres de cuisine, c'est seulement un phénomène qui s'est accentué et auquel se sont greffées la santé et la nutrition. Le livre de cuisine a remplacé le livre d'art.» Pierre Bourdon ajoute aussi que le milieu du livre pratique est toujours resté à peu près stable. Quand un thème disparaît ou décline – horticulture, animaux de compagnie ou rénovation et bricolage étaient populaires au tournant des années 2000 –, il est remplacé par d'autres.

Dans un contexte économique difficile, Johanne Guay nuance néanmoins et ajoute que « le secteur du livre ne va pas bien, mais que le livre pratique, s'il est bien fait, trouve son public ». Justement, comment fabrique-t-on un livre pratique ? Comme les autres livres ? Y a-t-il une recette ? Comment choisit-on les sujets ?

Livre pratique 101

« Les risques ». Ce mot était dans la bouche des quatre éditeurs interrogés. Pari et qualité aussi. « Le travail éditorial est complètement différent », explique Sandy Pellerin des Éditions de Mortagne. Sa maison publiait par le passé plusieurs ouvrages pratiques par année, avant de se concentrer davantage sur le roman adulte et jeunesse. « Pour un livre pratique, par exemple un livre de recettes, explique-t-elle, l'aspect visuel est très important, tout autant que le contenu. Nous fonctionnons aussi beaucoup par coups de cœur », ajoute-t-elle.

Sandy Pellerin et son équipe avaient contacté Marilou et Alexandre Champagne derrière le blogue *3 fois par jour*, devenu un succès monstre en librairie – plus de 100 000 exemplaires ont été vendus quatre mois après la parution du livre de recettes (Éd. Cardinal) – pour les inviter à publier chez de Mortagne. Johanne Guay et son organisation avaient aussi des vues sur la parution à venir, comme quoi il faut être à l'affût des tendances et des blogues ou plateformes qui marchent, mais aussi solliciter au bon moment les auteurs.

« Je reçois 1000 manuscrits par année, explique Marcel Broquet. Tout le monde veut écrire un livre ! Mais je cherche le sujet qui n'a pas été traité, l'original et, c'est difficile. Tout le monde veut écrire un livre sur le stress ou le bonheur. Le développement personnel a remplacé la religion. »

Pierre Bourdon est aussi très sollicité, et le style est très important pour lui lorsqu'il est question de publier un essai ou un livre pratique : « J'ai une approche auteur, davantage que par sujet ou achat de droits. Je veux qu'il y ait peu d'ouvrages sur les mêmes sujets parmi les livres que je publie, mais surtout, il faut que ce soit bien écrit. » Lui qui a nettoyé la maison de l'ésotérisme ambiant et de la vague *new age* des publications des années 1970 et 1980, mise surtout sur la qualité et des spécialistes reconnus pour professionnaliser son catalogue et retenir les lecteurs.

Le Groupe Librex, qui regroupe plusieurs maisons d'édition, notamment Libre Expression, Logiques ou Trécaré, ►

L'éditeur des guides pratiques par excellence

BÉLIVEAU
★
éditeur



a fait le pari des livres santé, explique Johanne Guay. « Nous développons aussi beaucoup le produit local et les ouvrages faits ici, même si nous faisons aussi de l'achat de droits. Il y a toujours eu des livres sur la santé, les lecteurs veulent avoir l'heure juste et pas des ouvrages infantilisants. Dans le cas du Dr Béliveau [*Les aliments contre le cancer*], sa guerre est contre le fast-food. Nous avons poursuivi cette tendance santé avec des ouvrages sur l'Alzheimer notamment. Quand on a une niche, dit Johanne Guay, ce n'est pas plus facile à vendre, il faut travailler aussi fort. »

Pratiquer l'avenir

« Voilà 20 ans que tout le monde colporte des clichés et des mensonges sur les livres pratiques, pense Johanne Guay. Bien sûr, il y a des succès énormes, mais ce n'est pas facile de faire des livres de qualité qui se vendent bien. Les investissements et les risques sont plus importants. Pour chaque publication comme *3 fois par jour*, il y a des tonnes de livres de recettes qui fonctionnent moins bien, mais qui ont demandé autant d'investissements. C'est facile d'attaquer ce qui fonctionne bien. Je préfère que l'on soit bons dans peu de choses que mauvais dans plusieurs secteurs. Mon patron, c'est le public. »

Justement, le public a modifié ces dernières années ses manières de consommer et de se procurer de la musique, des films ou des séries, ou encore de découvrir des œuvres, mais qu'en est-il pour la lecture, et plus spécialement la lecture de guides pratiques?

Marcel Broquet explique que pour le moment, les technologies ne modifient pas sa manière d'éditer un livre. Sur son site, tous les titres sont disponibles en numérique, PDF et ePub, sauf les livres d'art pour des raisons évidentes.

C'est surtout en matière de livres de référence que la question des possibilités du numérique se pose: « Est-ce que certains sujets sont aujourd'hui moins pertinents ou populaires sous forme papier? Les guides pour les restaurants et les voyages ont-ils toujours la même cote si on trouve tant d'informations sur le Web? » se demande Johanne Guay.

Pour Pierre Bourdon, même si on trouve tout sur Internet, « avoir un livre dans les mains, le manipuler est encore un plaisir. Pour le livre pratique, c'est la même chose ». Selon l'éditeur, il y a encore trop de problèmes pour que l'expérience numérique et les contenus complémentaires soient bien intégrés dans la lecture. Dans le secteur du livre pratique, passer au numérique est plus difficile que dans le roman. « Un jour, nous pourrons lire un ouvrage de

« Je ne crois pas que faire du livre pratique est plus facile que le reste, dit Pierre Bourdon. On sait que l'on a un marché qui existe, mais ce n'est rien si l'on ne met pas en place des stratégies efficaces. » Un autre aspect à ne pas négliger, selon Pierre Bourdon? Nourrir son fonds. Les ouvrages qui ont bien fonctionné, selon lui, doivent être réédités, augmentés, car les *long sellers* font aussi bien vivre les éditeurs, mais c'est tout un travail, surtout avec les technologies maintenant disponibles.

Josée Lavigueur ou Steven Raichen et avoir des vidéos d'exercice ou de manières de griller sur le barbecue en plus du texte, conclut Pierre Bourdon, mais seulement quand la technologie sera plus accessible. »

Johanne Guay est une éditrice bien de son temps. Pour elle, les technologies de lecture et le puits sans fond d'informations que représente Internet ont modifié en profondeur ses manières de travailler. « Je suis étonnée que mes collègues de l'édition ne le voient toujours pas. Prenons le phénomène *3 fois par jour*, ce qui leur est arrivé me fascine. Ils ont créé leur blogue, fait leur propre promotion et les résultats sont là. Parmi mes auteurs, ceux qui sont présents sur les médias sociaux font leur promotion et intègrent le Web et les médias en ligne ont de meilleures ventes que les autres. Juste cela devrait nous faire repenser nos manières de travailler, de concevoir des livres et de les diffuser. On est des développeurs de contenus, pas des imprimeurs, et il y a de l'avenir là-dedans. »

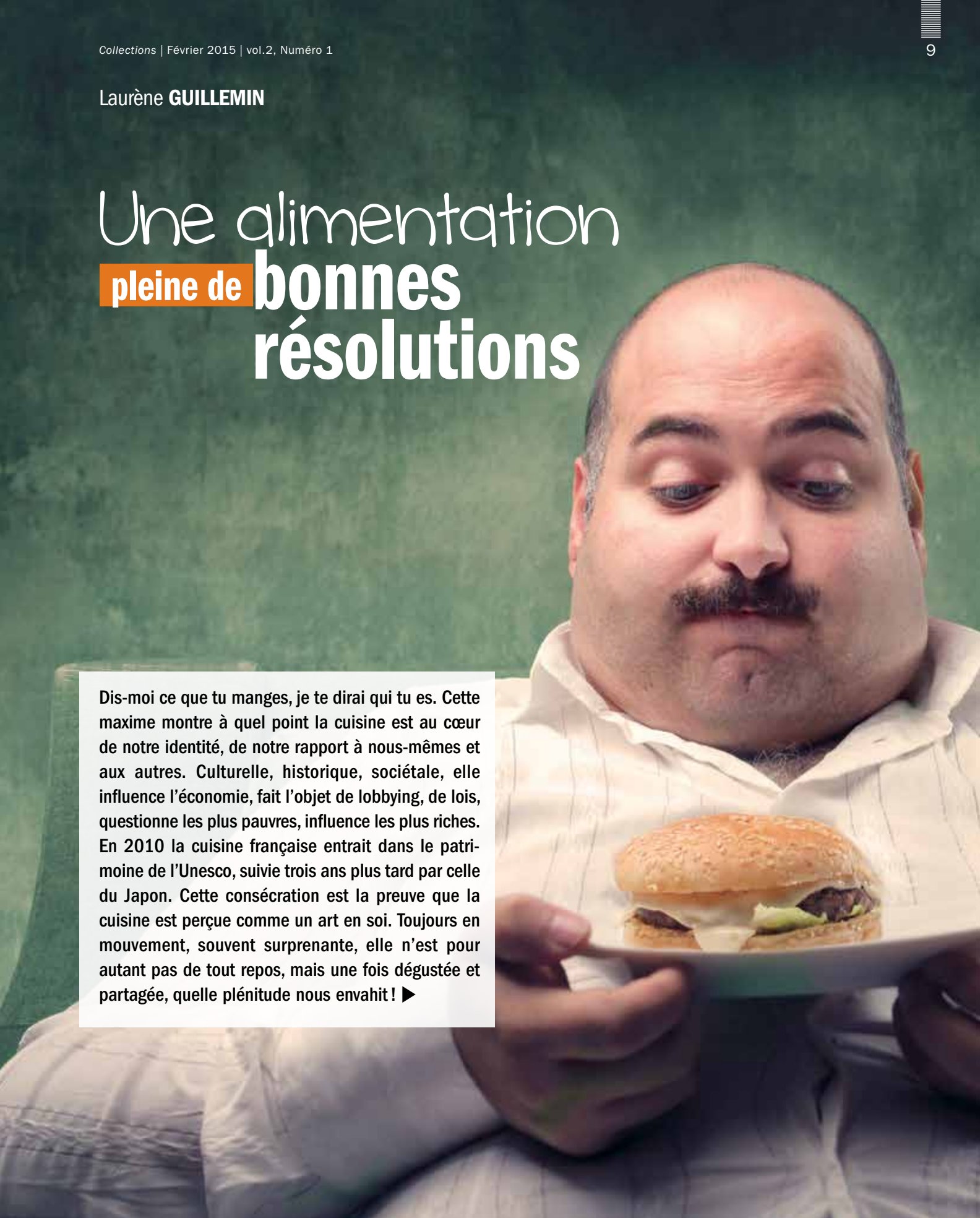
En marge de l'une de ses séries romanesques, *Cobayes*, Sandy Pellerin a créé un blogue avec les auteurs. Ils y offrent des articles complémentaires, un univers autour des publications, sans compter que les différentes pages du blogue fournissent aux lecteurs des nouvelles fraîches de leur série préférée. « Nous voulions continuer à faire vivre la série avec les possibilités mises de l'avant par Internet, nous offrons des accès aux univers créatifs des auteurs de la série. » Du contenu complémentaire intéressant que cette initiative.

Et l'avenir du livre pratique, alors? « Je pense que l'industrie du livre est à la croisée des chemins, constate Johanne Guay. Plus personne ne fait de l'argent dans cette industrie-là. Je regarde les jeunes maisons d'édition, elles font un travail fabuleux, et je me dis, on en a de la chance, au Québec, d'avoir une industrie du livre florissante. » ■

Laurène **GUILLEMIN**

Une alimentation **pleine de bonnes** **résolutions**

Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es. Cette maxime montre à quel point la cuisine est au cœur de notre identité, de notre rapport à nous-mêmes et aux autres. Culturelle, historique, sociétale, elle influence l'économie, fait l'objet de lobbying, de lois, questionne les plus pauvres, influence les plus riches. En 2010 la cuisine française entrait dans le patrimoine de l'Unesco, suivie trois ans plus tard par celle du Japon. Cette consécration est la preuve que la cuisine est perçue comme un art en soi. Toujours en mouvement, souvent surprenante, elle n'est pour autant pas de tout repos, mais une fois dégustée et partagée, quelle plénitude nous envahit ! ►



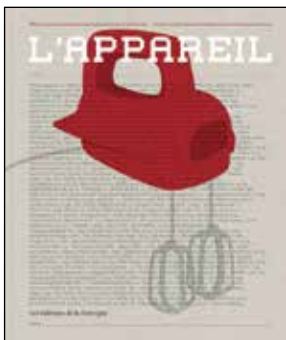
Alors que les outils se multiplient, et les livres aussi. En 2012, le nombre de livres de cuisine et d'alimentation édités avait atteint des records avec 200 nouveautés, pour 164 en 2013, 135 en 2014. Plusieurs livres de cuisine très populaires, se donnent aussi comme mission d'encourager le plus grand nombre à bien s'alimenter. Car la nourriture est aussi synonyme d'anxiété, de malbouffe, de maladies, de combat contre certains aliments, de la lutte du biologique versus ce qui ne l'est pas.

On s'informe, les experts nous guident, les chefs nous nourrissent, les nutritionnistes nous régulent. Les livres sont de plus en plus beaux aussi, suivent une tendance graphique et racontent souvent une histoire. Et c'est cette constante évolution, cette transmission du savoir qui est au cœur des métiers d'auteur et d'éditeur.

En plus de recettes savoureuses, ancestrales, novatrices, cette sélection présente des personnalités qui font la gastronomie et l'éducation alimentaire d'aujourd'hui. Outre son intérêt gastronomique et éducatif, elle nous montre la spécificité du terroir québécois et l'importance que l'on accorde, à juste titre, à la cuisine d'ici. À une époque où l'on remet beaucoup en question nos habitudes de vie, tout en voulant assouvir notre désir d'épicurisme, on entend de plus en plus que manger, c'est voter. Puisqu'être bien informés est la manière la plus efficace de faire les meilleurs choix selon nos aspirations et nos goûts, pourquoi ne pas commencer l'année 2015 en prenant le temps de nous nourrir de manière consciente, ludique, durable et joyeuse? Alors votons!

Les livres de recettes

Les projets toqués



Avec **L'appareil**, collectif dirigé par **CHARLES EMMA-NUEL PARISEAU**, les éditeurs de la Pastèque ont prouvé que l'amour de la cuisine peut braver les formes traditionnelles d'écriture et de production. Le principe est simple: regrouper neuf chefs qui représentaient alors la relève

gastronomique montréalaise et jumeler leur menu avec une bande dessinée née de l'imagination d'un bédéiste. En plus des menus, le lecteur peut donc suivre une animatrice radio des années 1950 qui entonne une recette de cuisine du chef Stelio Perombelon sous l'œil amusé de Michel Rabagliati, ou encore une scène entre amis imaginés par François Ayroles qui brisent l'ennui en cuisinant une recette que l'on retrouve dans le menu de Yan Turcotte. Le résultat est très original, nous fait rire, sourire, rêver... et ne nous laisse pas sur notre faim. Ce livre a notamment reçu le prix Marcel Couture 2005.

(La Pastèque, 191 p., 2005, 39,95 \$, 9782922585261.)

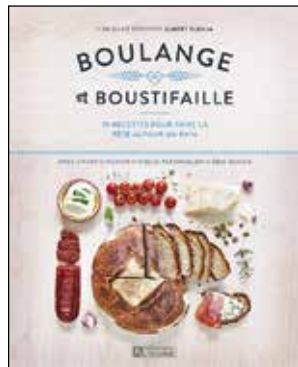
Les livres des plus grands chefs montréalais sont maintenant nombreux, et souvent plus beaux et attractifs les uns que les autres. Devenu un objet d'art en soi, le livre de cuisine se démarque de plus en plus grâce à son graphisme et à la qualité de ses photographies. Avec **Toqué, les artisans d'une gastronomie québécoise**, **NORMAND LAPRISE** et les Éditions du passage illustrent ce virage de manière exceptionnelle. D'une très belle facture, cet ouvrage est également présenté comme un manifeste par son illustre chef, puisqu'en plus des recettes, il retrace le parcours et la philosophie de Normand Laprise et de ses acolytes. Celui-ci contient aussi de très belles photographies et dresse le portrait de gens passionnés par la terre, le Québec et par ce qu'il a de mieux à offrir pour la bouche et pour les yeux.

L'auteur nous guide avec précision dans l'exécution des recettes, quel que soit leur niveau de difficulté. Un livre de collection.

(Les Éditions du passage, 459 p., 2012, 69,95 \$, 9782922892628.)



Et si la meilleure résolution de ce début d'année était (enfin!) de faire son propre pain? Avec **Boulangé et boustifaille**, c'est le moment de s'y mettre. C'est dans un esprit de partage et de transmission qu'**ALBERT ELBILIA** (aidé d'**ÉRIC DUPUIS** et **STELIO PEROMBELON**) signe cet ouvrage dont il a écrit les recettes, pris les magnifiques photographies, réalisé le graphisme et apporté son témoignage. Les pains sont nombreux, allant des «vieux jeux» aux «exotiques», pour ne nommer qu'eux. D'autres recettes d'à côté, comme la soupe à l'oignon jaune, les terrines, les rillettes ou les fromages fouettés sont un bon complément au repas que prodiguent déjà ces



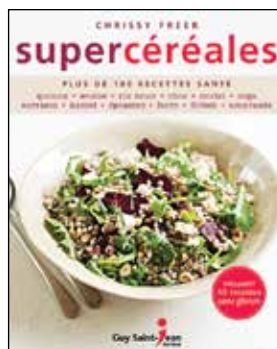
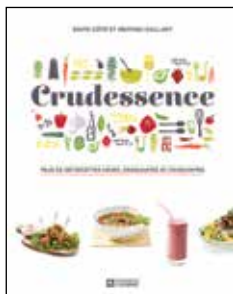
belles miches. Les explications claires et précises donnent réellement envie de mettre la main à la pâte. Un très beau livre, qui sent la terre fraîche, et surtout le bon pain.

(Les Éditions de l'Homme, 239 p., 2014, 32,95 \$, 9782761940139.)

Les recettes santé

Manger cru fait partie des diètes ou modes de vie qui prônent le végétalisme et l'adoption d'une alimentation vivante, savoureuse, sans gluten ni sources d'origine animale. **DAVID CÔTÉ** et **MATHIEU GALLANT**, véritables pionniers du genre, en font un art de vivre et une philosophie à l'enthousiasme contagieux. À la lecture de ce premier tome de **Crudessence**, on comprend que passer d'une alimentation «traditionnelle» ou même végétarienne au cru est une entreprise qui demande une certaine période d'adaptation. Mais l'énergie et la vitalité qui sont censées en résulter, et les saveurs qui sont proposées, donnent réellement envie d'oser ce nouveau mode de vie, à temps plein ou à temps partiel. Depuis sa parution en 2011, le livre **Crudessence** a fait des petits avec les salades, les jus, les soupes et les desserts. Des livres très réussis, peut-être plus abordables que le premier, qui permettent de varier les plaisirs.

(Éditions de l'Homme, 223 p., 2011, 34,95 \$, 9782761931687.)



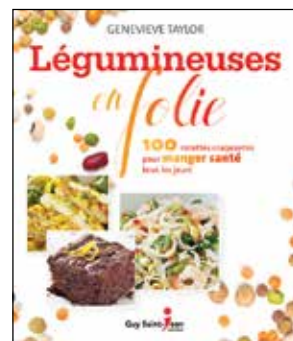
Tous ceux qui souhaitent changer des sempiternelles pâtes et du riz seront pleinement satisfaits par **Supercéréales, plus de 100 recettes santé** de **CHRISSY FREER**, puisque 12 céréales y sont répertoriées: quinoa, amarante, sarrasin, riz brun, millet, avoine, etc. Tant de nouvelles possibilités qui

trouveront rapidement leur place dans nos placards. L'introduction explique leurs vertus, leur mode de cuisson et les aliments qui se marient le mieux avec chacune d'entre elles. Puis, avant chaque section, la céréale est expliquée plus en détail. En plus d'être nombreuses, les recettes sont souvent originales: quinoa aux prunes grillées à la vanille, biscuits à l'amarante et aux raisins secs, légumes racines au chia épicés... Voilà de quoi nous faire découvrir ces céréales autrement! On aime, aussi, le fait que 40 des recettes proposées soient pensées pour les personnes souhaitant réduire leur consommation de gluten, et estampillées comme tel, sans compter que de belles photographies agrémentent le tout.

(Guy Saint-Jean éditeur, 223 p., 2013, 19,95 \$, 9782894556924.)

Les légumineuses sont un excellent complément pour une alimentation équilibrée, et souvent sans viande, car elles sont riches en fibres, en protéines et en glucides. Elles peuvent donc devenir l'ingrédient principal de nos repas. Toutefois, il n'est pas toujours évident de savoir comment les utiliser et avec quoi les marier. En potages, en trempeuses, en salades et en délices sucrés, **Légumineuses en folie: 100 recettes craquantes pour manger santé tous les jours** de **GENEVIÈVE TAYLOR** nous donne de bonnes raisons d'intégrer les légumineuses à notre alimentation. En plus de recettes colorées et attrayantes, les informations pratiques répertoriées dans ce livre en font une bonne référence en la matière.

(Guy Saint-Jean éditeur, 183 p., 19,95 \$, 978289455242.)



Qu'ils soient santé ou non, les sushis en ont l'aspect, et leur côté ludique en font un repas original à préparer pour une soirée entre amis réussie. **GENEVIÈVE EVERELL** dans l'introduction de son livre présente sa passion pour les sushis comme un second souffle dans sa vie. Au fil des rencontres et de ses passions, elle a créé une entreprise de sushis à domicile qui offre notamment des cours, le tout en poursuivant une carrière d'animatrice à la télévision. Elle nous offre donc, avec ***Sushis à la maison***, 80 recettes de différents styles et de différents niveaux. Des recettes très simples comme les traditionnels California makis, mais aussi des mariages étonnants, comme les pétoncles et le popcorn, des sushis à la viande (comme à la sauce à spaghetti), végétariens ou sucrés (petits fruits, banane, tarte au sucre, pain d'épices...).

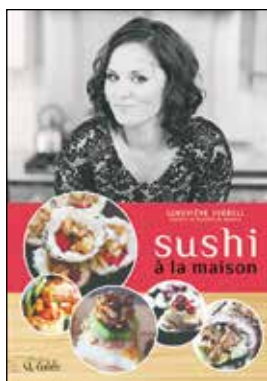
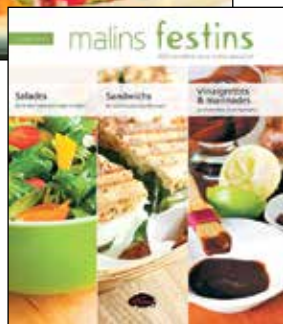
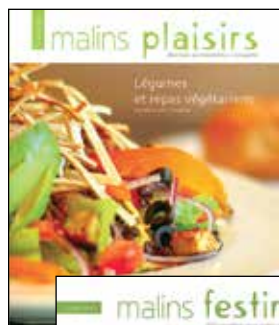
(Éditions Goélette, 192 p., 2014, 29,95 \$, 9782896906307.)

La collection «**Malins plaisirs**» aux éditions Les malins regroupe une vingtaine de titres. Chacun d'entre eux présente un type de plat à cuisiner, comme les salades, la boîte à lunch, les tapas, les plats mijotés etc. Le tout est

toujours présenté de manière colorée, pour des recettes faciles à réaliser. Une collection très abordable pour ceux qui débutent en cuisine. On aime particulièrement les combinaisons ludiques de la version augmentée les

«**Malins festins**» comme dans le titre ***Joyeux festins*** où sandwiches, salades et vinaigrettes sont regroupés dans un même volume.

(Éditions Les Malins, coll. «Malins plaisirs», 96 p. à 288 p., 9,95 \$ à 19,95 \$.)



Diagnostiquée diabétique à l'âge de 35 ans, **ANIK DE CELLES** ne peut se résigner à sacrifier sa dent sucrée. Au détour d'une conversation avec sa nutritionniste, elle décide d'utiliser son imagination et la juste dose de légumes pour réduire son utilisation de gras et de sucre dans ses desserts. Avec l'aide de la nutritionniste **ANDRÉANNE MARTIN**, elle se met donc au travail pour écrire un premier livre,

Desserts santé pour dent sucrée, qui deviendra si rapidement un succès qu'il sera vite suivi d'un deuxième tome! C'est vrai qu'on a très envie d'essayer ces recettes qui nous promettent du chou de Bruxelles dans un marbré, de l'aubergine dans des biscuits double chocolat et dans les brownies et du céleri-rave dans le pudding chômeur. Une belle manière d'intégrer des légumes dans les desserts pour les enfants... et pour nous.

(Éditions Trécarré, 127 p., 2012, 26,95 \$, 9782895685432.)

(Éditions Trécarré, 125 p., 2013, 27,95 \$, 9782895686163.)



Les recettes remise en forme

Après l'immense succès des deux premiers tomes de **Kilo Cardio**, les experts en remise en forme **ISABELLE HUOT**, **JOSÉE LAVIGUEUR** et **GUY BOURGEOIS** sont de retour avec un troisième volume. Comme pour les précédents ouvrages, on calcule ses besoins énergétiques et on se fixe des objectifs. On suit ensuite les menus d'Isabelle Huot sur huit semaines selon le but à atteindre. À noter cette année des nouveautés intéressantes comme, des menus pensés pour être plus économiques et pour éviter le gaspillage. Aussi, le livre comprend un DVD d'entraînement conçu par Josée Lavigueur qui vient compléter les activités qu'elle propose dans le livre. Les conseils de Guy

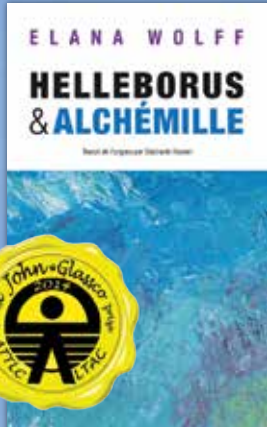
Bourgeois sont le ciment de motivation qui aide à garder le cap de son objectif santé. Grâce à ce tome 3, ceux qui auraient fait le 1 et 2 peuvent continuer le travail.

(Les Éditions de l'Homme, 183 p., 2014, 32,95 \$, 9782761941174.)



Des traductions d'ici

Association des traducteurs et traductrices littéraires du Canada / Literary Translators' Association of Canada



HELLEBORUS & ALCHÉMILLE

Elana Wolff

Helleborus & Alchémille est un choix de poèmes tirés des recueils *Birdheart*, *Mask*, *You Speak to Me in Trees* et *Startled Night*. Les trente-quatre poèmes choisis sont parmi les plus représentatifs de dix ans de poésie de la poète canadienne Elana Wolff, dont l'œuvre est ancrée dans l'histoire et le mystère, la vie et l'art, l'imagination et la nature. Parfois sombres, parfois lumineux, ironiques et honnêtes, ils remettent en question la polarité du monde. C'est cette beauté étrange et paradoxale que Stéphanie Roesler rend dans ses traductions de l'œuvre d'Elana Wolff.

Traductrice Stéphanie Roesler, Les Éditions du Noroît, 2013.

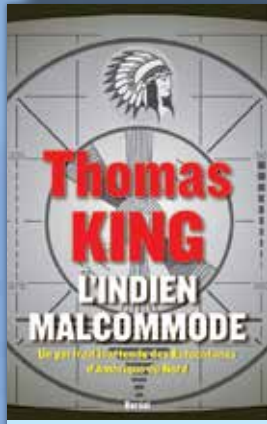


VOLUPTÉS

Marianne Apostolides

Transcriptions de conversations courageuses, traversées subjectives, incarnations du désir en action, décalages ou fragments d'origines, les *Voluptés* de Marianne Apostolides sondent la vie – cette trame qui se tisse – comme une perpétuelle mise en scène. Ces neuf récits jouent le jeu de l'œuvre littéraire, cherchant au passage à « connaître le fin fond de l'histoire », celle d'un adultère, d'une première fois, ou celle du père et de son enfance troublée par la guerre. *Voluptés* ou la réalité de l'écriture de soi explore intelligemment la place qu'occupent le langage et le désir au sein de nos existences.

Traductrice Madeleine Stratford, La Peuplade, 2015



L'INDIEN MALCOMMODE

Thomas King

L'Indien malcommode est à la fois un ouvrage d'histoire et une subversion de l'histoire officielle. Ce livre n'est pas tant une condamnation du comportement des uns ou des autres qu'une analyse supérieurement intelligente des liens complexes qu'entretiennent les Blancs et les Indiens. « Vous ne verrez plus l'histoire de l'Amérique de la même façon après avoir lu Thomas King. » Chantal Guy (*La Presse*) « Dans son audacieuse traduction [...], Daniel Poliquin transmet, avec vigueur, intelligence et une grande liberté créatrice, l'humour corrosif de Thomas King. » Jury du Prix littéraire du Gouverneur général 2014

Traducteur Daniel Poliquin, Boréal, 2015



LA COULEUR DE L'ABSENCE

Lewis DeSoto

En voyage sur l'île de Chypre avec sa femme et son jeune fils, Leo Millar est un jeune peintre dont la carrière a pris son envol à Paris. Alors qu'il a grandi dans un orphelinat de Vancouver, il se sent privilégié de pouvoir enfin connaître le sentiment d'appartenance à une famille, à un lieu, à son art. Mais en un instant tragique, tout lui est enlevé. Ce roman qui parle de réparation et de restauration, de deuil et de consolation, nous transporte dans un décor parfaitement rendu par les touches impressionnistes de Lewis DeSoto, lui-même artiste.

Traductrice Sophie Cardinal-Corriveau, Éditions XYZ, 2015

INTÉRESSÉ PAR LA TRADUCTION DES LIVRES AU CANADA?

Visitez notre nouveau site web destraductionsici.ca

Des traductions d'ici est le guide parfait pour connaître les dernières parutions d'ouvrages littéraires traduits au Canada. Cherchez selon le titre, l'auteur (e), le traducteur ou la traductrice, ou selon le genre afin de découvrir une littérature exceptionnelle traduite en français par des gens d'ici.



MONTRÉAL MÉLODIE

Golda Fried

Alice emménage à Montréal pour étudier en littérature à McGill. Elle n'a jamais eu de petit ami, elle est encore vierge et ne sait pas faire la lessive. Entre Shakespeare, *Bonny and Clyde* et Bob Dylan, Alice découvre le charme de la vie Monréalaise... et surtout Nellcott, un jeune homme de 23 ans qui se maquille de noir, se cache sous les yeux et se rêve musicien. Ce roman en anglais en lice pour le prix du Gouverneur général en 2005, « illustre une tranche de vie universitaire d'une manière beaucoup plus complexe et vivante que ce type de roman en général » (*Montreal Mirror*).

Traductrice Sophie Campbell, Le bout du mille, 2015



www.attlc-itac.org



Canadian
Heritage

Patrimoine
canadien

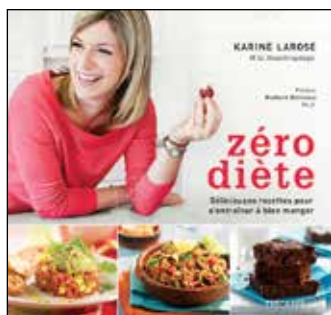
Conseil des Arts
du Canada



Canada Council
for the Arts

Wikimedia Commons © La construction de la Tour de Babel, Lucas van Valckenborch, 1595

Kinésiologie, **KARINE LAROSE** est titulaire d'une maîtrise en kinanthropologie. Animatrice et chroniqueuse, elle propose à sa façon dans, *Zéro diète, délicieuses recettes pour s'entraîner à bien manger*, une compilation de recettes de nutritionnistes de son entourage testées et approuvées par un comité de dégustation. Un livre bien fait, avec des recettes classiques et mesurées qui ont franchement l'air savoureuses. On aime bien que certaines recettes soient estampillées végétariennes ou sans gluten pour avoir un choix dans ce domaine. Un petit chronomètre repère les recettes rapides à faire, et les conseils sont abondants. (Éditions Trécarré, 223 p., 2013, 29,95 \$, 9782895686088.)

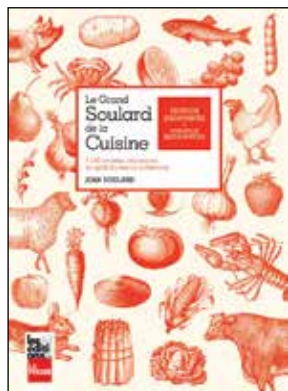


La cuisine en héritage

Outre les livres de recettes, la littérature aussi est un formidable témoin de la culture culinaire et de sa vivacité. C'est ce qu'a constaté **ANNE FORTIN** en lisant l'œuvre de Michel Tremblay. C'est, d'ailleurs, ce qui lui a donné l'idée d'en faire elle-même un livre: *Ainsi cuisinaient les belles sœurs*. À travers l'œuvre, elle retrace donc les habitudes culinaires et la manière de manger au Canada français de 1913 à 1963. Avec la sauce au thé, le biscuit à la mélasse, le blanc-manger, ou encore le Paris Pâté sur biscuit soda, elle fait revivre une cuisine populaire et lui redonne ses lettres de noblesse. Les corpus de textes de Michel Tremblay mélangés aux recettes et images de l'époque en font une rétrospective gastronomique, visuelle, et littéraire hors du commun.

(Flammarion Québec, 191 p., 2014, 39,95 \$, 9782890775350.)

Dans les décennies précédentes, la plupart des familles possédaient leur « bible » de cuisine qui se transmettait de mère en



filles. *Le Grand Soulard de la cuisine* de **JEAN SOULARD** remet ce concept au goût du jour, en proposant son propre recueil composé de 1 150 recettes. Au fil des pages, on retrouve des recettes simples, classiques et délicates avec entrées, œufs, poissons, soupes, légumes, bœuf, agneau, gibier, etc. Toutes sont préparées de manière simple, la plupart du temps avec peu d'ingrédients, qui sont toujours ancrés dans le terroir québécois. Les recettes peuvent facilement se piger au hasard : brochette de moules au couscous, fricassée de turbot et saumon aux pleurotes, courgette aux épices et pêches melba? Vendu!

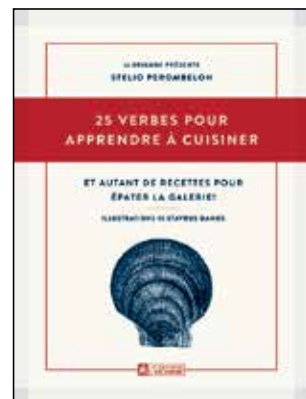
(Éditions La Presse, 653 p., 2013, 34,95 \$, 9782897051587.)

Avant d'écrire le livre *Ensemble*, **CHRISTELLE Tanielian** s'est fait connaître grâce à son blogue *Christelle is flabbergasting*, puis par ses chroniques au journal *La Presse*. Chaque fois, elle met son grain de sel et de cumin dans une cuisine inventive, colorée, et imprégnée de ses diverses origines (Liban, Arménie, Syrie). Son ton drôle et léger nous accompagne devant les fourneaux à la manière d'une amie. Plus de 90 recettes où les épices, le yogourt (pour le labneh par exemple), les légumes et le pain sont à l'honneur. Plusieurs ingrédients font leur entrée dans le placard (tahini – beurre de sésame, boulgour, mélasse de grenade, harissa) et tous apprécieront des plats savoureux (saumon en croûte d'épices, tian de légumes) et rafraichissants (gaspacho à la tomate, pastèque et feta). Quelques cocktails colorés ajoutent à la convivialité du concept.

(Éditions La Presse, 199 p., 2014, 34,95 \$, 9782897052409.)



Les amoureux de la langue et du palais ne peuvent que remercier **STELIO PEROMBELON** de remettre le patrimoine linguistique dans nos casseroles! Avec ce petit recueil aux allures d'Almanach de nos aïeux, il nous réapprend des termes oubliés et qui, de ce fait, désertent trop souvent les livres et les blogues de cuisine. Ici les mots sont les seuls ambassadeurs du



savoir-faire puisqu'aucune photographie n'est présente dans le livre. Chaque nouveau mot est accompagné de sa définition et d'une recette classique et savoureuse. Avec ces **25 verbes pour apprendre à cuisiner** on découvre par exemple

que l'on « fonce » une tarte au chocolat, « décuît » une sauce caramel, « dépouille » les fonds et les sauces. Un livre qui se distingue.

(Les Éditions de l'Homme, 127 p., 2014, 19,95 \$, 9782761940153.)

Les guides pratiques

Les livres qui font réfléchir

Le jour où elle est devenue végétarienne, **ÉLISE DESAULNIERS** réalisa qu'elle souhaitait conscientiser le plus de monde possible au fait que nos choix alimentaires ont un réel impact non seulement sur notre santé, mais également sur l'environnement, la vie des animaux et celle des autres personnes. Après le blogue *penseravant-douvrirlabouche.com*, elle signe ***Je mange avec ma tête***, qui poursuit cette mission. Dans ce livre bien documenté et écrit avec une légèreté salvatrice, l'auteure pose des jalons solides sur des questions comme les coûts cachés de la viande pas chère, les OGM, le gaspillage alimentaire, etc.



Elle imagine, aussi, une argumentation douce avec une omnivore chevronnée en 10 points. Le but n'est pas de convertir, mais d'ouvrir une porte, et c'est tant mieux. Son deuxième ouvrage, ***Vache à lait, dix mythes de l'industrie laitière***, a été publié chez le même éditeur.

(Stanké, 255 p., 2011, 29,95 \$, 9782760410978.)

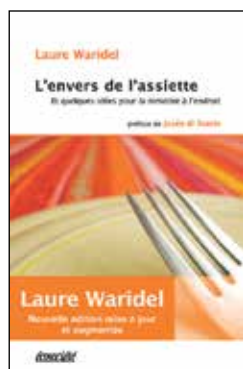
Pour la santé
et le bien-être
de l'esprit.

Éditions du
cram

PSYCHOLOGIE

www.editionscram.com





LAURE WARIDEL, cofondatrice et présidente d'Équiterre, écrit avec *L'envers de l'assiette* un plaidoyer pour une consommation responsable et engagée. Publié initialement en 2003, cette nouvelle édition revue et mise à jour atteste que les questions qui sont posées ici sont encore très pertinentes. Se débarrasser des emballages, savoir lire les étiquettes, appréhender la question des pesticides, l'impact social de l'industrie

alimentaire sont autant de sujets qui sont traités, documents avec synthèse à l'appui. À la fin de chaque section, des pistes de « consommAction » aident le lecteur à recentrer ce qu'il vient d'apprendre vers des actions concrètes à intégrer dans son mode de vie.

(Écosociété, 230 p., 2010, 25 \$, 9782923165714.) 

Les publications qui font rêver



Le magazine *Caribou* est né de la volonté d'une poignée de journalistes allumés de créer un magazine qui soit le reflet et le témoin de la culture culinaire, gastronomique et agroalimentaire québécoise. Ici, pas de recettes au menu, mais des portraits de producteurs, de l'art, des reportages et des réflexions sur nos liens avec les aliments. Le premier numéro parle des origines. Les portraits varient de **MICHEL LAMBERT**,

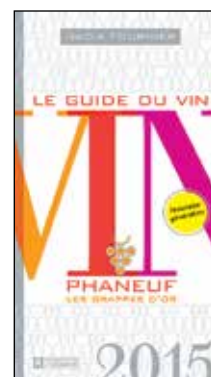
historien culinaire inspiré, à **MARC ANDRÉ CORRIVEAU**, maraîcher engagé, ou encore **NORMAND LAPRISE**, chef vénéré. Dans ce numéro, on trouve également un reportage sur la forêt boréale, et d'autres sujets variés. Le résultat est certes beau, mais surtout très pertinent. Offert dans 650 points de vente et en ligne sur le site cariboumag.com; le deuxième opus paraîtra en avril. À surveiller.

(Caribou, 12 \$, abonnement disponible sur www.cariboumag.com) 

Consommé avec modération, le vin aurait des vertus pour la santé. Alors, tant qu'à en boire peu, autant le choisir avec soin. Publié chaque année depuis 1981, le *Guide du vin* écrit à l'origine par **MICHEL PHANEUF** et, depuis deux ans, repris entièrement par **NADIA FOURNIER** est une référence en la matière. Dans ce millésime, plus de 1000 vins sont répertoriés et commentés intégralement, avec 126 grappes d'or dans toutes les gammes de prix. On y retrouve

notamment les accords mets-vins de Véronique Rivest, les courbes d'évolution qui suivent le vieillissement des vins. Chaque vin est évalué par un système d'étoiles. Une description détaillée des différentes régions viticoles et de leur développement font également partie des avantages de ce guide de référence. Les vins sont accompagnés d'un code QR qui mène à sa fiche sur le site web de la SAQ.

(Les Éditions de l'Homme, 432 p., 2014, 29,95 \$, 9782761940016.)



Les guides santé

Deux livres se complètent et instruisent sur les bienfaits des épices, tout en faisant voyager. Dans *La santé par les épices*, de **CÉLINE TRÉGNAN**, une quarantaine d'épices (dont des mélanges) sont présentées par ordre alphabétique. Une fiche répertorie chaque épice et présente sa définition, ses propriétés et ses usages thérapeutiques. La deuxième partie du livre comporte des recettes.

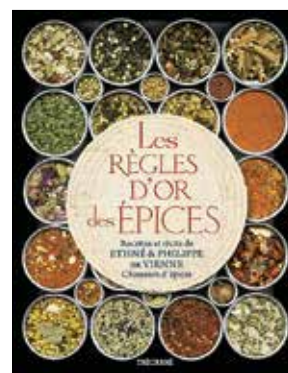
Autre livre de référence sur les épices, *Les règles d'or des épices* est un ouvrage où s'entremêlent récits de voyage, recettes et conseils pratiques autour des épices.

EHNÉ et **PHILIPPE DE**

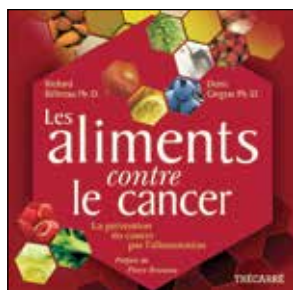
VIENNE sont des passionnés d'épices et de voyages. On retrouve cette passion dans les pages de ce beau livre accompagné d'épices dans un coffret.

(Éditions Cardinal, 197 p., 2009, 29,95 \$, 9782920943414.)

(Éditions Trécarré, 143 p., 2013, 44,95 \$, 9782895686132.)



Une personne sur trois souffrira d'un cancer une fois dans sa vie. Plutôt que de s'y résigner, mieux vaut prévenir. La parution du livre *Les aliments contre le cancer* des Drs **DENIS GINGRAS** et **RICHARD BÉLIVEAU** va de pair avec une sensibilisation des foyers sur la responsabilité personnelle en matière d'alimentation face au cancer. Véritable référence



en la matière, l'ouvrage (traduit en 25 langues et existant en format de poche) tient certainement son succès de sa praticité. Reposant sur des études concrètes et des explications scientifiques claires, en plus d'être illustré par des tableaux et schémas, il permet de mieux

comprendre pourquoi certains aliments sont des bons remparts contre le cancer, et comment les utiliser. Les lecteurs y découvriront la notion de composés phytochimiques anticancéreux, une liste d'aliments (aliments anticancéreux) et leurs propriétés. D'autres notions comme l'utilisation des compléments alimentaires y sont abordées.

(Éditions Trécarré, 319 p., 2005, 29,95 \$, 9782895682554.)

C'est parce qu'elle souffrait d'arthrite chronique que **JACQUELINE LAGACÉ, PH.D.**, s'est intéressée à comment l'éradiquer par une alimentation adaptée. C'est ainsi qu'elle a découvert le régime hypotoxique du docteur Seignalet, qui a eu chez elle des résultats miraculeux. C'est après de nombreuses recherches qu'elle a décidé d'écrire

Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation pour partager son nouveau savoir. Ainsi, grâce à ce livre à mi-chemin entre le témoignage et l'essai, on en apprend davantage sur les aliments nocifs pour la santé. On y trouve notamment des chapitres sur le lait et les céréales (et donc sur le gluten) qui sont très instructifs. D'autres études et d'autres pathologies soignées par ce régime sont également évoquées dans un style clair et structuré. Le grand succès de ce livre a encouragé l'auteure à en écrire un deuxième, **Cuisiner pour vaincre la douleur et l'inflammation chronique**, puis un troisième, plus pratique, **Recettes gourmandes contre la douleur chronique**, chez le même éditeur.

(Éditions Fides, 272 p., 2011, 24,95 \$, 9782762131147.)



EXPERTISE • SERVICE • INNOVATION
ARCHAMBAULT-SIE.CA

UNE OFFRE NUMÉRIQUE GRANDISSANTE pour répondre à vos besoins ainsi qu'à ceux de vos abonnés

- Un catalogue de livres numériques constamment bonifié
- Un écosystème complet d'achats et de prêts de livres numériques
- Une plateforme de téléchargement gratuite: mabiblionnumerique.ca

UN SITE WEB aux fonctionnalités multiples pour envoyer vos commandes et pour répondre à tous vos besoins: **www.archambault-sie.ca**

- Configuration personnalisée de votre compte
- Consultation de vos montants engagés
- Gestion des accès de vos utilisateurs avec niveaux d'autorisation
- Assignment de vos codes budgétaires, de traitement et de localisations
- Suivis de vos commandes
- Outils de sélection et de gestion de vos paniers d'achats
- Téléchargements des notices MARC
- Profil d'office
- Bibliographies

UN SERVICE PERSONNALISÉ ET PROFESSIONNEL dans votre région

- Journées littéraires et foires du livre
- Salles de nouveautés
- Création de bibliographies
- Envoi d'offices

Les guides qui font réfléchir

Difficile de choisir nos aliments à l'épicerie devant l'abondance des produits de ses étals. Dans le guide éminemment pratique *À l'épicerie sans stress*, **GENEVIÈVE NADEAU** propose de se retrouver facilement dans les rayons et



guide les choix des consommateurs sur certaines questions que l'on se pose souvent. Est-il vrai que les légumes non biologiques contiennent des pesticides pouvant causer le cancer? Comment choisir son yogourt? Le sans gluten, est-ce meilleur pour la santé? Dans cet ouvrage, elle donne son avis sur nombre de ces questions, section par section, et propose à la fin de chacune

d'elles une liste de choses à retenir. Bien pensé pour l'achat en grande surface, ce guide s'adresse à tous.

(Éditions La Semaine, 243 p., 2014, 29,95 \$, 9782897031589.)



Psychologie et nutrition

En 2006, **GUYLAINE GUEVREMONT** et **MARIE-CLAIRE LORTIE** écrivaient le livre antirégime *Mangez!* qui prônait une alimentation consciente et décomplexée, loin des régimes traditionnels qui, d'après l'auteure, sont souvent voués à l'échec. Une partie pratique proposait également un programme en 14 semaines de «reconnexion» avec soi et avec son rapport à la nourriture. Une petite décennie plus tard dans *Manger ses émotions, pourquoi on succombe, comment on s'en sort*, elle pousse plus loin la question psychologique liée à notre rapport à la nourriture et qui est souvent à la base de nos troubles alimentaires. À l'aide de témoignages et de conseils percutants, elle fixe comme objectif, encore une fois, de manger en pleine conscience et de se libérer de la pression sociale, médicale et familiale qui freine notre confiance en soi, afin de s'épanouir.



(Transcontinental, 2014, 24,95 \$, 9782894729519.)

(Éditions La Presse, 248 p., 2006, 26,95 \$, 97829231943349.)



La psychothérapeute **JOANE DUQUETTE** souffre depuis sa vingtaine de surpoids. Elle a suivi quantité de régimes et a rechuté de plus belle à chaque fois. Au fil du temps, elle s'est questionnée sur sa relation avec la nourriture, le regard des autres, et la pertinence de l'information véhiculée dans les médias à son sujet. Dans le récit autobiographique *La face cachée du surpoids* elle nous fait

part de ses découvertes et livre le témoignage touchant de sa lutte contre les régimes à excès. Un livre qui nous apprend qu'une profonde introspection et une acceptation de soi sont indispensables pour retrouver un rapport sain avec la nourriture.

(Béliveau Éditeur, 170 p., 2014, 17,95 \$, 9782890926608.)



Sandra **FELTEAU**

Des guides pratiques
qui font bouger !

Sport

et médecine
alternative



Depuis le début du millénaire, la philosophie du bien-être par l'activité physique et le soulagement naturel de la douleur sont adoptés par une tranche énorme de la population. Nous pouvons observer le désir grandissant des occidentaux de prendre soin d'eux-mêmes en constatant, entre autres, l'augmentation de l'achalandage dans les salles d'entraînement, la montée de popularité exceptionnelle des médecines alternatives, les records de participation aux marathons, ainsi que l'éventail de choix d'activités sportives qui se déploie au fil des ans.

Bien que les gens soient plus au courant qu'auparavant des effets qu'ont les mauvaises habitudes de vie sur leur corps, beaucoup de concepts demeurent flous. Si la facilité d'accès à une multitude d'informations sur la santé par le biais d'Internet a contribué à rendre les gens plus autonomes et mieux renseignés, beaucoup tombent dans le piège de l'autodiagnostic et peuvent parfois empirer leur situation. C'est l'une des raisons pour lesquelles un grand nombre de spécialistes de l'activité physique et de la santé ont décidé d'écrire des ouvrages permettant de mieux outiller les gens qui souhaiteraient prendre soin de leur corps sans avoir recours à un suivi serré avec un médecin ou un spécialiste.

Les disciplines comme le yoga et le pilates ont la cote, car elles permettent de se détendre tout en raffermissant les muscles, en plus d'intégrer une dimension spirituelle propice à la méditation et aux ondes positives. La course à pied connaît littéralement un second souffle et ses adeptes sont de plus en plus nombreux à chausser leurs souliers tant pour le plaisir que dans le but de performer, participant massivement à des courses de longue distance dont le nombre évolue d'année en année, et ce, partout au Québec. De plus, la multiplication de l'offre d'équipement de conditionnement physique sur le marché (appareils, ballons, poids libres, DVD, etc.) permet de s'entraîner à la maison en économisant temps et argent. ►

Les bienfaits de l'activité physique sont donc inestimables, car le simple fait de bouger permet de réduire considérablement les risques de maladies cardiaques, articulaires et respiratoires (pour ne nommer que celles-ci). Évidemment, nous ne sommes jamais à l'abri des accidents et des blessures; heureusement, de nombreuses publications de kinésiologues, physiothérapeutes, naturopathes, nutritionnistes et ostéopathes proposent des solutions préventives et curatives à intégrer au processus de guérison dans le but de réduire au maximum la prise de médicaments. La plupart de ces ouvrages sont illustrés ou comprennent des photos de qualité permettant de visualiser instantanément les exercices proposés, rendant la lecture plus dynamique et agréable. Pourquoi s'en passer?

Que vous souhaitiez pousser vos capacités à un niveau supérieur dans une discipline donnée, être tout simplement plus actif au quotidien ou encore apprendre à mieux connaître votre corps et les effets positifs de la médecine alternative, vous trouverez dans les pages suivantes une foule de suggestions d'ouvrages publiés au Québec pour vous aider à délaisser une fois pour toutes les mauvaises habitudes reliées à la sédentarité. Plongez, vous êtes à quelques pages de votre nouvelle vie!

Bouger plus: des solutions à portée de main pour tous les goûts!

DANIELLE DANAULT, fondatrice du concept Cardio Plein Air, travaille depuis plus de 30 ans dans le domaine de l'activité physique. Après la danse et l'entraînement en salle, c'est à l'extérieur qu'elle propose à ses adeptes de bouger en suivant des cours en groupe qui ont lieu dans les parcs municipaux des villes du Québec. Dans l'ouvrage *Cardio plein air*, elle reprend les principes de l'entre-



prise en offrant à ceux qui désireraient s'entraîner en solo les outils nécessaires pour y parvenir. À l'aide de nombreuses photos et graphiques colorés, les lecteurs sont en mesure de bien se préparer à l'entraînement exté-

rieur selon les saisons, pour ensuite suivre le programme d'exercices de cardio et de musculation pour une période de douze semaines. Finalement, les sections sur la nutrition et le contrôle du stress visent à contribuer au bien-être global de chacun en harmonie avec la nature.

(Éditions Trécarré, 196 p., 2012, 9,95 \$, 978-2-89568-6040.)

KARINE LAROSE est l'auteure de plusieurs livres sur la nutrition et l'activité physique. Kinésiologue et directrice des communications chez Nautilus Plus, elle offre avec

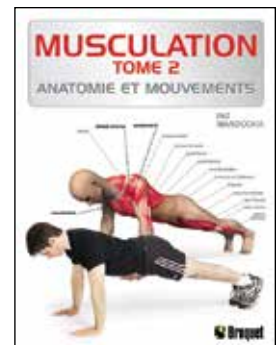
Le nouveau guide Vivre plus une méthode com-

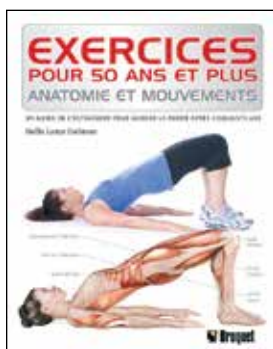
plète de mise en forme s'adressant aux gens qui débutent l'entraînement. Si la première partie de l'ouvrage est plus théorique (tout en restant hautement accessible à tous), la deuxième partie propose aux lecteurs deux entraînements de six mois: un pour les hommes et l'autre pour les femmes. Il est ensuite possible d'évaluer le chemin parcouru à l'aide de tests et de tableaux détaillés retraçant l'évolution du corps et le changement des habitudes de vie. Un entraîneur personnel pour les petits budgets!

(Éditions Trécarré, 288 p., 2012, 9,95 \$, 978-2-89568-5180.)



Comprenant plus d'une dizaine de titres (*Musculation, Yoga, Course à pied, Pilates, Exercices pour 50 ans et plus*), la collection «Anatomie et mouvements» de Broquet présente des ouvrages très bien construits, avec des photos et des dessins détaillés indiquant les





groupes musculaires au travail lors de l'exécution des mouvements. On y introduit rapidement le sujet de manière plus théorique pour ensuite accorder une grande place aux exercices de flexibilité et d'endurance musculaire en fonction de la discipline abordée. Une série d'ouvrages attrayants pour ceux qui ont envie d'élargir leurs connaissances sur l'anatomie.

(Broquet, coll. «Anatomie et mouvements», de 100 à 200 p., 29,95 \$.)

Quel que soit le sport pratiqué (vélo, natation, ski de fond, triathlon, trekking ou course à pied), **Entraînement cardio. Sports d'endurance et performance** de **GUY THIBAUT** saura

plaire aux adeptes de la performance et du dépassement cardio-vasculaire. Bien qu'il s'adresse à tous, du sportif

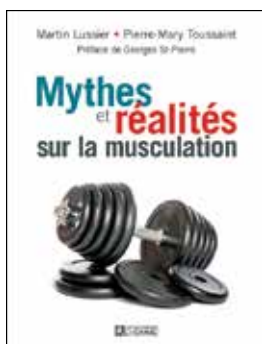


débutant à l'athlète de haut niveau, cet ouvrage demande une certaine connaissance de base en théorie de l'activité physique, car il comprend quelques formules, schémas et termes plus poussés. On y traite de plusieurs sujets qui n'ont pas été abordés dans la majorité des

ouvrages semblables, notamment la question de l'anorexie chez les sportifs, de l'anémie et bon nombre d'éléments plus spécialisés propres à chaque discipline.

(Vélo Québec Éditions, 266 p., 2009, 34,95 \$, 978-2-92207-2501.)

Tonifier et raffermir le corps en toute sécurité



Beaucoup de croyances populaires ont cours en ce qui concerne l'entraînement physique. Comme il s'agit d'une science récente qui évolue très rapidement, il est facile de perdre le fil si l'on ne se tient pas au courant fréquemment. Dans **Mythes et réalités sur la musculation**, **MARTIN LUSSIER** et **PIERRE-MARY TOUSSAINT**

ont pris le pari de démystifier les idées reçues sur la musculation à l'aide d'une approche simple et d'explications détaillées. Comme l'ouvrage est plutôt colossal, on a décidé de présenter d'autres sujets du livre à la fin de chaque article, de manière proposer au lecteur des mythes qui sont susceptibles de l'intéresser. Bien qu'en grande partie théorique, l'ouvrage met aussi de l'avant beaucoup d'exercices pratiques.

(Éditions de l'Homme, 328 p., 2013, 24,95 \$, 978-2-76193-6835.)

En retraçant l'évolution et les causes reliées à l'hygiène de vie, à la physiologie, à la psychologie et aux émotions, **JEAN-FRANÇOIS HARVEY** (ostéopathe et kinésologue) souhaite offrir aux gens souffrant de maux de dos les outils dont ils ont besoin pour effectuer correctement les exercices pour se soulager à l'aide de

L'entraînement spinal. Même s'il conseille de jumeler ses recommandations avec l'approbation d'un médecin, l'auteur insiste sur l'importance du mouvement pour améliorer la condition physique en opposition avec la médication. Un DVD présentant chaque exercice, ainsi que la séquence d'entraînement spinal 1 (d'une durée de 20 minutes) est aussi offert.

(Éditions de l'Homme, 240 p., 2011, 34,95 \$, 978-2-76193-1137.)

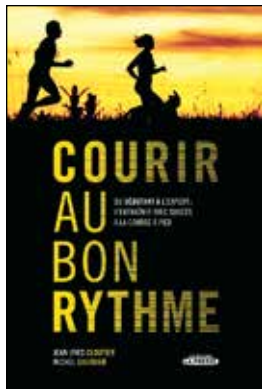


Relever le défi de la course à pied un pas à la fois

Publié en 2011, *Courir au bon rythme* est vite devenu un ouvrage incontournable pour les amateurs de course à pied au Québec. **JEAN-YVES CLOUTIER** (fondateur du club de course Les Vainqueurs et entraîneur conseil au Marathon de Montréal) et **MICHEL GAUTHIER** (membre du même club de course depuis plus de 25 ans) proposent plusieurs entraînements selon le niveau, l'expérience et les objectifs de chacun. En plus des nombreux tableaux permettant aux coureurs de situer leur programme personnel selon leur vitesse et la distance qu'ils souhaitent parcourir, plusieurs sujets sont abordés, comme l'importance des pauses annuelles d'entraînement, des astuces

pour s'habiller en toutes saisons et pour choisir les bons souliers, ainsi que de l'information pratique sur l'alimentation et l'hydratation. 25 000 exemplaires vendus plus tard, les deux auteurs passionnés de course ont récidivé avec un deuxième tome, s'adressant aux mêmes lecteurs désirant pousser leur entraînement un peu plus loin.

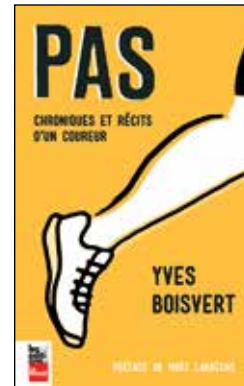
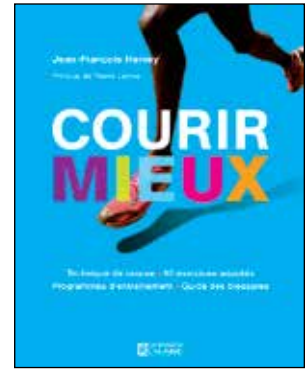
(Éditions La Presse, 176 p., 2011, 22,95 \$, 978-2-92368-1627.)



Courir mieux de **JEAN-FRANÇOIS HARVEY** se veut un outil indispensable pour les adeptes de la course à pied. L'auteur insiste avant tout sur le fait qu'il faut adopter d'abord une bonne posture, ce qui permet une meilleure santé générale

et des performances plus significatives pour le coureur. L'ouvrage est divisé en trois parties: la première vise à répondre à des questions fondamentales, la deuxième amène le sportif à se dépasser et à régulariser sa pratique à l'aide de différents programmes d'entraînement et d'exercices, alors que la troisième partie permet d'approfondir les notions sur les blessures qui peuvent toucher les coureurs.

(Éditions de l'Homme, 312 p., 2013, 34,95 \$, 978-2-76193-6767.)



YVES BOISVERT est chroniqueur à *La Presse* depuis 2000. Avec *Pas: chroniques et récits d'un coureur*, l'auteur propose un ouvrage accessible, dans lequel il fait état de sa propre expérience de coureur en rassemblant des chroniques sur le sujet publiées au fil de sa pratique, ainsi que quelques anecdotes personnelles. Avec un ton humoristique et attachant, cet ouvrage unique s'adresse avant

tout aux coureurs, qui se reconnaîtront dans ces récits relatant l'évolution du plaisir que procure la course à pied et les défis qu'elle apporte.

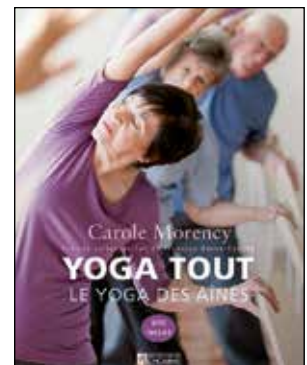
(Éditions La Presse, 224 p., 2013, 26,95 \$, 978-2-89705-049-8.)

Le yoga repensé: respiration et introspection avant tout

CAROLE MORENCY enseigne le yoga aux aînés depuis plusieurs années. Dans *Yoga tout*, son approche vise à rendre cette pratique accessible aux personnes âgées, en améliorant leur qualité de vie à l'aide de trois principes: mobilité, équilibre et autonomie. Comme le yoga est assez complexe, il est nécessaire pour les débutants de se fier à un guide expérimenté, ce que Carole Morency offre lorsqu'elle se déplace dans les résidences pour aînés. Pour ceux déjà à l'aise avec les techniques de base, le livre et le DVD (inclus) sont un complément parfait pour leur

permettre de continuer leur pratique par eux-mêmes. La plupart des mouvements se font sur une chaise, ce qui rend plus accessible et sécuritaire la pratique du yoga.

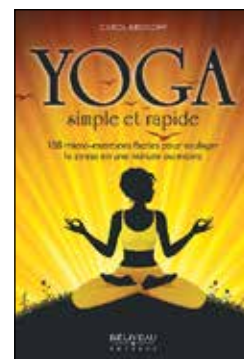
(Éditions de l'Homme, 128 p., 2011, 27,95 \$, 978-2-76193-0734.)



Alors que la plupart des instructeurs de yoga insistent sur les postures dans la pratique de cette discipline, **CAROL KRUCOFF** apporte une vision complètement différente avec *Yoga, simple et rapide*. Misant sur le principe de micro-exercices qui peuvent s'exécuter simultanément à d'autres activités du quotidien (à la maison, au travail, dans l'auto), elle insiste sur l'importance de la méditation et de la connaissance de soi. À l'aide de dessins et d'explications,

il est possible pour les lecteurs de se familiariser avec les différents exercices de respiration, de méditation et de postures, mais aussi de découvrir certaines méthodes peu enseignées, comme des jeux de l'œil, le surf de la respiration et le yoga du rire.

(Béliveau Éditeur, 246 p., 2014, 21,95 \$, 978-2-89092-6493.)

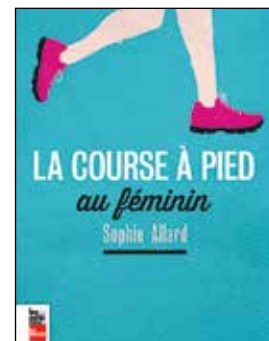


Des livres consacrés aux femmes pour s'épanouir en santé!

SOPHIE ALLARD est journaliste à *La Presse* et court depuis une quinzaine d'années. Avec *La course à pied au féminin*, elle s'est donné pour défi de dresser le portrait des coureuses du Québec, dont le nombre augmente chaque année. Entourée et aidée de plusieurs scientifiques de l'activité physique et de la santé, l'auteure commence par soulever dix bonnes raisons pour les femmes de se mettre à la course, nous informe sur les bénéfices qu'elle peut procurer, en plus de s'attarder aux aspects

spécifiques aux femmes (grossesse, ménopause, cycle menstruel). Parsemé de témoignages inspirants de coureuses, cet ouvrage apporte un regard différent sur la course, parfait pour les débutantes.

(Éditions La Presse, 216 p., 2013, 26,95 \$, 978-2-89705-141-9.)



CINQ FRUITS PAR JOUR, DU SPORT... ET DE LA LECTURE.



GEMMA A. GALLANT et **DR RÉJEAN SAVOIE** proposent *La ménopause au jour le jour*, un guide clair, simple et efficace pour permettre aux femmes qui approchent la ménopause ou qui vivent déjà avec celle-ci de se familiariser avec les changements du corps. Outre une foule d'informations pratiques sur la protection de la peau, l'alimentation, l'activité physique, la gestion du stress et la sexualité, entre autres, les auteurs offrent aux lectrices plusieurs outils pour mieux évaluer leur situation personnelle. Autoévaluations, bilans, jeux-questionnaires, autant de solutions dynamiques qui rendent cet ouvrage

unique et incontournable pour celles qui souhaitent comprendre et accepter le vieillissement féminin. À noter: un chapitre complet offrant un point de vue nuancé et très bien documenté est réservé à la question délicate de l'hormonothérapie.

(Éditions Berger, 228 p., 2014, 19,95 \$, 978-2-92141-6986.)



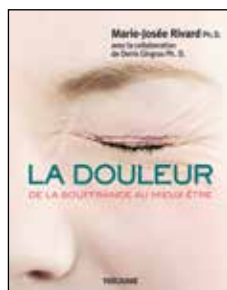
La guérison naturelle pour une meilleure qualité de vie



DR JEAN DROUIN, DENIS PEDNEAULT et **ROBERTO POIRIER** proposent avec *Les exercices qui vous soignent* une solution de rechange aux médicaments visant à soulager les différentes douleurs articulaires et musculaires. Contrairement à la majorité des ouvrages portant sur les étirements et la musculation, on ne présente pas ici les exercices selon les régions musculaires

que nous souhaitons travailler, mais plutôt selon les pathologies et les déséquilibres (bursite, entorse, ostéoporose, tendinite et plusieurs autres). On insiste sur l'importance de se guérir en trois étapes – dégager le manque de mobilité, rééduquer le manque de proprioception et renforcer le manque de stabilité – en proposant pour chaque phase plusieurs exercices détaillés. Le livre qui s'adresse tant aux spécialistes qu'au grand public présente plusieurs termes qui sont expliqués et vulgarisés afin d'en faciliter la compréhension. À noter que le tome 2 est paru en avril 2014 dans le but d'offrir un supplément à ceux qui désiraient aller plus loin et continuer leur guérison avec de nouveaux exercices.

(Éditions de l'Homme, 256 p., 2011, 34,95 \$, 978-2-76193-0796.)



Si la douleur est l'un des premiers éléments que nous apprenons à communiquer et à verbaliser, elle n'en demeure pas moins difficile à évaluer. Avec *La douleur. De la souffrance au mieux-être*, **MARIE-JOSÉE RIVARD** nous apprend à faire la différence entre les différents types de douleur – aigüe et chronique, dont le deuxième type est divisé en plusieurs sous-catégories –

pour ensuite nous indiquer les maladies qui leur correspondent. Plusieurs témoignages au fil des pages nous

renseignent sur les exemples de douleur chronique et permettent de mieux visualiser les explications de l'auteure. Son approche vise à marier le travail psychologique (acceptation, motivation, lâcher-prise) et les traitements médicaux lorsqu'ils sont nécessaires.

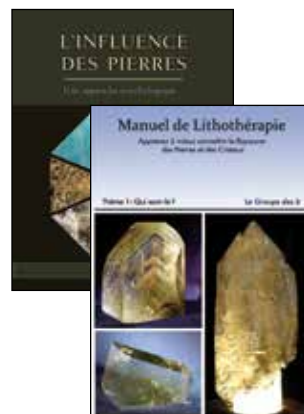
(Éditions Trécarré, 192 p., 2012, 34,95 \$, 978-2-89568-6057.)

Connaissez-vous la lithothérapie? Écrits par le **GROUPE DES 5**, un groupe de lithothérapeutes québécois expérimentés, *Le Manuel de lithothérapie* et *L'influence des pierres* sauront vous familiariser avec cette pratique et ces bienfaits. Que vous recherchiez un support physique, psychologique ou émotionnel, Le Manuel de lithothérapie vous fera connaître plus de 200 pierres et cristaux qui pourront vous venir en aide. Si vous recherchez davantage

des solutions sur le plan psychologique, *L'influence des pierres* est un excellent complément pour approfondir le sujet. En effet, on y présente huit grandes familles de pierres et de cristallines qui ont des liens avec huit types de personnalités humaines, tout en explorant comment celles-ci peuvent aider chacune des personnalités à travailler ses forces et ses faiblesses! Les Éditions Paume de Saint-Germain proposent aussi d'autres livres complémentaires pour découvrir cette avenue intrigante...¹

(Éditions Paume de Saint-Germain, 291 p., 2009, 39,95 \$, 978-2-8965235-7.)

(Éditions Paume de Saint-Germain, 416 p., 2010, 45,95 \$, 978-1-896523-63-7.)



1. La présentation des titres suivants a été rédigée par Audrey Perreault: *Le Manuel de lithothérapie* et *L'influence des pierres*.

Annabelle **MOREAU**

La lecture pour aller mieux : **Lire de la psychologie**

Les ouvrages de psychologie retiennent peu l'attention des médias traditionnels. On préfère souvent y parler de romans ou de livres de recettes.

Dans ce contexte, la « psychologie » a-t-elle toujours la cote chez les lecteurs ? D'après les chiffres de vente d'un panel de 37 librairies indépendantes, le *Bilan Gaspard 2013 du marché du livre au Québec* rapporte que les ouvrages de psychologie obtiennent 1,3 % des parts de marché au Québec, alors que les romans pour adultes (11,6 %) et la littérature jeunesse (11 %) ont les plus importantes parts de marché. On lit donc plus de bandes dessinées (4,5 % PDM), d'ouvrages ayant pour sujet la cuisine ou la gastronomie (3,6 %), le christianisme (2,5 %) que de livres de psychologie.

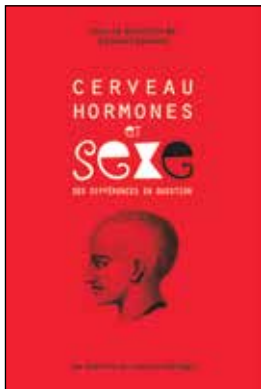
Mais quand vient le temps de lire de la psychologie, certains tiennent mordicus à la distinction entre psychologie populaire et ouvrages sérieux. Un vieux débat qui met dos à dos les ouvrages écrits par des psychologues ou professionnels reconnus, les ouvrages de « croissance personnelle », les récits de vie ou encore les guides de coaches ou de motivateurs professionnels. Comment les lecteurs peuvent-ils démêler tout cela ? Comme pour tout essai ou ouvrage de référence, il ne tient qu'au lecteur d'opter pour un livre qui répond à ses besoins que ce soit un ouvrage grand public ou un ouvrage plus pointu. ►

« Qu'y a-t-il de mal à ce qu'un ouvrage de psychologie soit populaire, si l'ouvrage est de qualité et qu'un soin est apporté à l'édition ? » se demande Pierre Bourdon, vice-président à l'édition aux Éditions de l'Homme.

Il se fait ici d'excellents ouvrages de psychologie. Certains peuvent même s'enorgueillir du terme de best-sellers, notamment *Père manquant, fils manqué* de Guy Corneau (vendu à plus de 250 000 exemplaires en version française seulement) qui s'est offert une édition avec un DVD pour son 25^e anniversaire. On s'arache aussi des ouvrages venus d'ailleurs, comme *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse* de David Servan-Schreiber (Éditions Robert Laffont, 2003), et ce, même ils ont été publiés il y a plusieurs années.

Les Québécois sont friands de romans et autres récits de non-fiction pour réfléchir à divers aspects de leur vie, que ce soit leur famille, leur relation de couple, leurs enfants ou encore leur retraite. Lire sur la psychée humaine, apprendre à se connaître, se reconnaître ou simplement trouver du réconfort dans un ouvrage écrit par un médecin, un psychologue, une sexologue ou un sociologue continue et continuera toujours à nous en apprendre plus sur nous-mêmes et le monde dans lequel nous vivons. Et personne ne pourra empêcher l'humain d'assouvir sa curiosité !

La psychologie autrement



Les mythes sont tenaces lorsqu'il est question de différences psychologiques entre les hommes et les femmes. *Cerveau, hormones et sexe : des différences en question*, sous la direction de **LOUISE COSSETTE**, professeure au département de psychologie de l'UQAM, démontre que le cerveau humain n'a pas de sexe et que les genres sont une construction ! Abordant cette question du point de vue de la psychologie, de la sociologie, de la neurobiologie, mais aussi de la poli-

tique, l'ouvrage qui rassemble trois autres chercheuses, déboulonne efficacement les arguments de ceux qui croient encore que les hommes viennent de Mars et les femmes de Vénus.

(Éditions du Remue-ménage, 116 p., 2012, 14,95 \$, 978-2-89091-437-7.)

Un ouvrage à quatre mains sur la peau et l'enveloppe corporelle ? Pourquoi pas ? *Ce que dit l'écorce* de **NICOLAS LÉVESQUE** et **CATHERINE MAVRIKAKIS** est un essai personnel et intimiste qui nous en apprend sur les fragilités intrinsèques de l'humain. Les auteurs témoignent de leurs propres failles pour mieux les cerner. Il est psychologue et essayiste, elle est professeure et écrivaine. Tous deux ont perdu leur père pendant la rédaction et se mettent à nu. Métaphore de notre besoin de nous

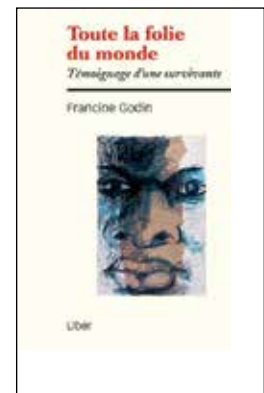
protéger ou d'être protégés, la peau devient personnage principal et miroir des paradoxes humains. Deux plumes magnifiques et des histoires de vie et de mort universelles.

(Éditions Nota bene, coll. « Nouveaux essais Spirale », 180 p., 2014, 20,95 \$, 978-2-89518-480-5.)



Après plus de 25 ans à l'emploi de diverses organisations de développement international en Afrique, notamment les Nations unies, **FRANCINE GODIN** fait paraître un récit coup de poing sur son expérience là-bas. Son ouvrage, *Toute la folie du monde : témoignage d'une survivante*, mêle son historique familial marqué par la folie et les problèmes de santé mentale, et son parcours professionnel, semé d'embûches et d'épisodes violents. Son récit est puissant et témoigne sans filtre, mais superbement, de l'horreur intérieure de son auteure, mais aussi de celles vécues au quotidien au sein d'organisations en déroute et d'un continent en plein chaos.

(Les éditions Liber, 112 p., 2014, 15 \$, 978-2-89578-479-1.)



Travailler sur soi / Développement personnel



Qui de mieux qu'un avocat et médiateur pour nous aider à dénouer nos conflits? **PAUL MARTIN** a mis ses talents au service du public avec la parution de l'ouvrage ***Au cœur de l'accord: une approche «gagnant-gagnant» pour dénouer vos conflits.*** Son guide pratique se présente en quatre parties – Comprendre, Prévenir, Maîtriser, Résoudre – et les conseils pro-

digués peuvent s'appliquer à toutes les sphères de la vie, que ce soit au travail, en affaires, dans le couple ou la famille. Fait intéressant, l'auteur préconise la résolution par les parties ou par la médiation, comme quoi la solution est en chacun de nous.

(Éditions Logique, 256 p., 2013, 34,95 \$, 9782896440160.) 

Père de la psychologie positive, **MARTIN E. P. SELIGMAN**, a fait paraître de nombreux ouvrages et articles. Traduit aux Éditions de l'Homme en 2012, ***Changer, oui c'est possible: travailler ses forces, accepter ses limites*** invite les lecteurs à travailler eux-mêmes, à connaître leurs forces, leurs points forts, mais aussi leurs faiblesses ou leurs limites avant d'entre-

prendre tout travail sur soi. Le psychologue partage ses meilleures thérapies et techniques pour affronter et surmonter les écueils de la vie. Il veut surtout prouver qu'il est possible de changer pour le mieux, et ce, que l'on soit dépressif, alcoolique ou en surplus de poids.

(Éditions de l'Homme, 328 p., 2012, 29,95 \$, 9782761932936.) 



Guérin

Christiane Haché

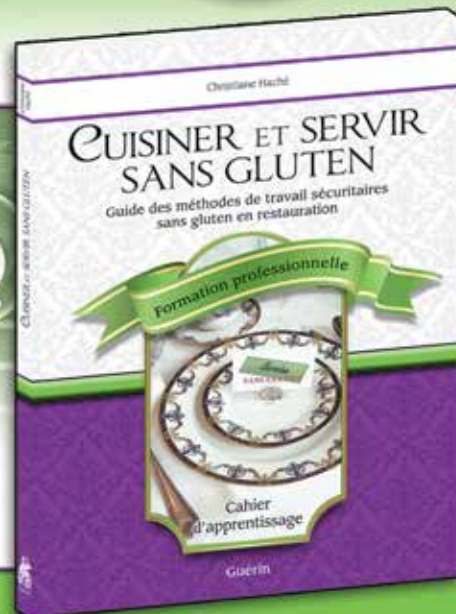
Respecter une allégation sans gluten, c'est cuisiner et servir un repas sans gluten de façon sécuritaire en contrôlant la contamination croisée au gluten.

Voici le cahier qui vous aidera à atteindre cet objectif.

CUISINER ET SERVIR SANS GLUTEN

Guide des méthodes de travail sécuritaires sans gluten en restauration

Aussi offert en version anglaise.





Psychologue clinicienne d'expérience, **CLAIRE POULIN** s'attaque à la découverte de soi dans *Qu'est-ce que je fuis? Enfin devenir qui je suis*. L'ouvrage, qui se lit comme un voyage initiatique dans les profondeurs de notre psyché, mais aussi dans notre passé, cherche à nous faire découvrir la personne que nous sommes réellement. L'auteure s'attarde à décrire avec minutie les types de blessures de l'enfance et parseme son texte d'expériences de vie et de témoignages tous plus enrichis-

sants les uns que les autres. L'objectif poursuivi par la psychologue est de nous permettre maintenant de bien vivre un présent riche et libéré des contraintes du passé.

(Béliveau éditeur, 136 p., 2014, 16,95 \$, 978-2-89092-657-8.)

Moteur pour certains, paralysant complet pour d'autres, la peur est habituellement désignée comme un mécanisme de survie naturel. Mais que faire lorsque ce sentiment nous empêche d'avancer, de nous épanouir et nous fait plutôt sombrer dans des pensées sombres ou négatives? Dans



Rencontrer ses peurs: une voie de passage vers l'amour de soi, **MARILOU BROUSSEAU**, écrivaine et chercheuse en psychologie, et Marcel Leboeuf, comédien et conférencier, ont décidé de partager leur histoire et les leçons qu'ils en ont tiré. Pour bien comprendre la peur, ils ont aussi fait appel à une dizaine d'autres témoignages édifiants.

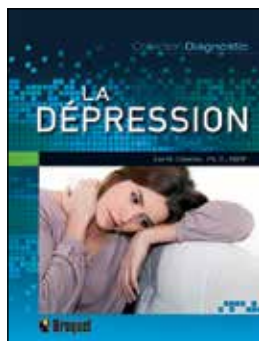
(Le Dauphin blanc, coll. « Développement personnel », 184 p., 2014, 29,95 \$, 978-2-89436-585-4.)

Spécialiste du lâcher-prise, **COLETTE PORTELANCE** est thérapeute en relation d'aide et pédagogue. Elle a publié plusieurs ouvrages et développé sa propre méthode, l'Approche non directive créative. Dans une nouvelle édition mise à jour, paraît aux Éditions du CRAM *L'acceptation et le lâcher-prise*, un ouvrage qui pave le chemin vers la paix intérieure et pourquoi pas, la paix dans le monde. L'auteure y présente plusieurs pistes et moyens simples pour atténuer les souffrances et accepter la réalité telle qu'elle est. Chaque être humain ne souhaite-t-il pas accéder à la sérénité et la quiétude? C'est l'objectif de Colette Portelance.

(Éditions du CRAM, 288 p., 2014, 24,95 \$, 978-2-89721-071-7.)



Les maladies mentales



Au Canada, ce sont entre 15% et 20% des personnes qui seront affectés par la dépression, soit près de un Canadien sur cinq. Le psychologue clinicien américain **LEE H. COLEMAN** a dédié l'un de ses derniers ouvrages à cette maladie. Guide pratique autant que compagnon quotidien après un diagnostic, *La dépression*, publié chez Broquet, pourra aider les personnes atteintes et leurs proches à démystifier cette maladie, mais aussi répondre à leurs questions sur les traitements possibles ou le processus de guérison.

Sans compter que le Dr Coleman fait part de ses trucs, notamment sur l'alimentation et le sommeil, pour mieux passer au travers.

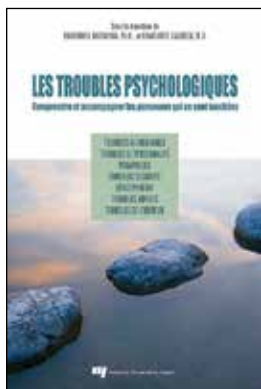
(Broquet, 184 p., 2013, 19,95 \$, 9782896543908.)

Préfacé par Francine Ruel, *Quand les sombres nuages persistent: conseils à ceux qui vivent des moments difficiles et à ceux qui les aiment* est un véritable plaidoyer pour la vie. Son auteur, **VINCENT THIBAUT** est un infatigable touche-à-tout: romancier, athlète, spécialiste de l'art du déplacement et grand voyageur, il a déjà été libraire et professeur d'arts martiaux. Celui qui a publié quelques essais philosophiques et spirituels, a tenté cette fois de donner des clés à ceux qui traversent des périodes difficiles, notamment la dépression. L'auteur propose de prendre une certaine distance par rapport à leur existence et leurs problèmes, pour mieux atteindre le bonheur.

(Éditions de Mortagne, 155 p., 2010, 14,95 \$, 9782890749344.)



Troubles alimentaires, cognitifs, anxieux ou schizophrénie: on les désignait anciennement comme des maladies mentales. On préfère maintenant les désigner comme «troubles psychologiques». **EMMANUEL HABIMANA** et **CHARLOTTE CAZABON** se sont donné comme objectif de les répertorier dans *Les troubles psychologiques: comprendre et accompagner les personnes qui en sont touchées*. Les



directeurs de l'ouvrage ont réuni une vingtaine d'autres psychologues, neuropsychologues et psychocliniciens pour faire un véritable historique et un résumé des troubles psychologiques. Destiné à la fois aux personnes qui en sont atteintes et aux proches qui subissent les contrecoups, l'ouvrage est fouillé et fournit

des outils pertinents pour aider, accompagner ou vivre mieux avec un trouble psychologique.

(Presses de l'Université du Québec, 444 p., 2013, 42 \$, 978-2-7605-3722-4.) 

Au Canada, l'autisme a connu une augmentation de 64% de la prévalence depuis 2006. Ce sont maintenant 1 enfant sur 68 et 1 garçon sur 42 qui en sont atteints. Lorsqu'un enfant en souffre, les parents peuvent connaître une détresse. La comédienne et chroniqueuse télé **GUYLAINE GUAY**, mère de Léo et de Clovis, autistes, a décidé de partager son histoire et celle de ses fils. *Deux garçons à la mère* est un récit touchant, empreint de la franchise et de la générosité caractéristiques de Guylaine Guay. Si elle couche sur le papier ses difficultés, c'est l'amour pour ses fils qui ressort de l'ouvrage.

(Libre Expression, 152 p., 2014, 19,95 \$, 9782764810781.) 



Le bonheur



Être heureux, c'est possible? Tout un chacun tente de trouver le bonheur et l'épanouissement, mais est-ce une quête vaine? Au fond, le bonheur c'est quoi? Le journaliste **MARIO PROULX** donne la parole à une quinzaine de personnalités, notamment, la psychologue Rose-Marie Charest, l'écrivain Alexandre Jardin ou la sportive Chantal Petitclerc dans *La soif de bonheur*. Il se

demande avec beaucoup de lucidité et d'aplomb si le bonheur n'est pas un mot-valise pour d'autres aspirations, la passion, la liberté ou le plaisir, tout simplement. Car vivre pleinement, intensément, n'est-ce pas plus important que d'être «heureux»? Excellente et éclairante réflexion.

(Bayard Canada, coll. «Société Radio-Canada», 336 p., 29,95 \$, 9782895794486.)

Docteur en sciences de l'éducation et spécialiste de la gérontologie, sujet sur lequel il a écrit plusieurs ouvrages, **VALOIS ROBICHAUD** a également fait paraître un ouvrage sur le bonheur. Dans *Cueillir mes petits bonheurs au quotidien*, l'auteur soutient que le bonheur, contrairement à la croyance populaire, n'est pas un état naturel ou donné, mais qu'il doit toujours être conquis, atteint par chacun d'entre nous. En plus de faire part de son expérience personnelle, Valois Robichaud témoigne de la méthode qu'il a mise au point pour y parvenir. Non point de quête frénétique et éperdue, mais une fréquentation de la philosophie, de la psychologie et de la science pour nourrir les réflexions.

(Éditions du CRAM, 200 p., 2013, 24,95 \$, 978-2-89721-047-2.) 



La famille



Depuis sa sortie en 1989, *Père manquant, fils manqué : que sont les hommes devenus ?* est l'un des plus grands succès de la psychologie québécoise. Son auteur, le psychanalyste **GUY CORNEAU**, donne des conférences partout sur la planète et est chroniqueur pour différentes émissions. Son ouvrage aborde l'homme d'aujourd'hui par le biais de l'absence des pères et du silence et de la souffrance des fils. **GUY CORNEAU** se demande pourquoi les pères

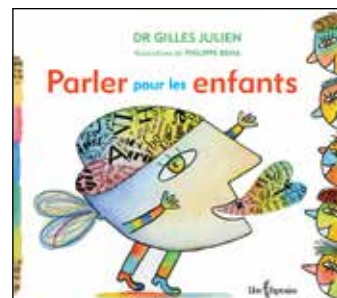
modernes sont encore aussi mal dans leur peau et aborde de front leurs problèmes avec l'intimité ou l'expression des sentiments. Pour bien saisir toute la complexité de la paternité d'aujourd'hui.

(Les Éditions de l'Homme, 224 p., 2014, 24,95 \$, 9782761940337.)

Connu des médias pour son travail auprès des enfants du quartier Hochelaga-Maisonneuve et sa guignolée annuelle, le **DR GILLES JULIEN** s'est laissé porter par une demande un peu folle de deux de ses jeunes patientes, Vicky, 11 ans, et Stacy, 8 ans : « Pourquoi n'écris-tu pas un livre pour les enfants ? ». Si le **DR JULIEN** a déjà publié pour les adultes, *Parler pour les enfants* est son premier essai pour les jeunes. Il s'y présente, explique son travail de pédiatre social et l'importance de se donner. Gilles Julien

déclare son amour pour les enfants entouré des magnifiques illustrations de Philippe Béha.

(Libre Expression, 120 p., 2014, 16,95 \$, 9782764809792.)



Être parent est tout un défi, surtout si nos enfants éprouvent des difficultés ou sont atteints de maladies, mais aussi si l'on vient d'une culture ou d'une religion différente. **MARIE-JOSÉE FILLION** est ergothérapeute et s'attarde dans *Apprivoiser la vie de parent : la famille dans tous ses états* à décrire la détresse et les problèmes rencontrés par certains parents. Grâce aux observations et histoires qu'elle relate, son ouvrage fournit des moyens simples et efficaces aux parents qui veulent pleinement incarner leur rôle. Et il y a de l'humour et de la tendresse dans ces propos.

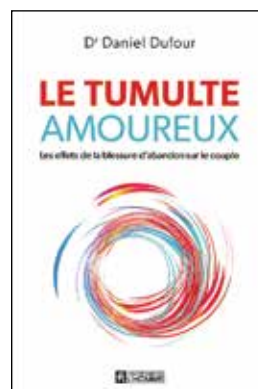
(Éditions du CHU Sainte-Justine, 180 p., 2014, 14,95 \$, 9782896196937.)



L'amour

Un couple est composé de deux personnes et celles-ci arrivent chacune avec leur vécu, leurs expériences et blessures intérieures. Comment concilier tout cela pour arriver à mettre à place des bases solides pour l'avenir? *Le tumulte amoureux : les effets de la blessure d'abandon sur le couple* du **DR DANIEL DUFOUR** n'est pas un guide sur comment vivre sereinement en ménage. L'auteur y présente plutôt des moyens de travailler sur soi afin de renforcer notre relation à l'être aimé. Il s'attarde surtout à décrire les effets dévastateurs de l'abandon sur l'un ou l'autre des partenaires et ses répercussions néfastes sur le couple.

(Les Éditions de l'Homme, 184 p., 2014, 19,95 \$, 9782761939560.)



VIVRE PLUS

MEDIASPAUL.QC.CA



L'ÂGE DE L'ESPÉRANCE

Essai sur le vieillissement

Simonne Plourde • Médiaspaul

978-2-89420-963-9 • 184 p. • 24,95 \$

Une réflexion en profondeur, enracinée dans l'expérience de la vie, qui dévoile, avec grâce et dans un style limpide, la valeur du temps qui passe.

100 CHEMINS POUR SE LIBÉRER DE SES PEURS

Yves Boulvin • Béatitudes

978-2-84024-761-6 • 216 p. • 21,95 \$

Répertorier les peurs sur tous les plans, physique, psychologique, intellectuel, spirituel et en faire des opportunités au lieu de nous laisser bloquer par elles.



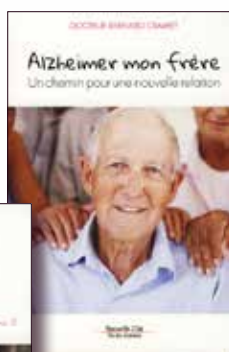
LE TEMPS QUI FLEURIT

L'art de bien vieillir

Rodrigue Bélanger • Médiaspaul

978-2-89420-951-6 • 112 p. • 19,95 \$

Avec humour, l'auteur porte sur le troisième âge un regard aussi juste qu'inspirant. La vieillesse n'est plus considérée comme un naufrage mais comme un nouveau départ.



ALZHEIMER MON FRÈRE

Un chemin pour une nouvelle relation

Bernard Cramet • Nouvelle Cité

978-2-85313-731-7 • 144 p. • 28 \$

La personne atteinte d'Alzheimer reste capable d'une relation affective avec son entourage. De la réciprocité dépend le bonheur de chacun.



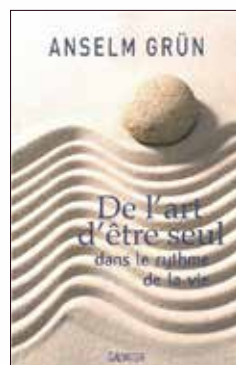
CES SURDOUÉS DE LA RELATION

Un regard sur les personnes porteuses de trisomie 21

Julien Perfumo • Nouvelle Cité

978-2-85313-730-0 • 288 p. • 32 \$

De par leur sens de la convivialité, leur chaleur et leur gentillesse exceptionnelles, ces surdoués de la relation insufflent à leur entourage une joie de vivre communicative.



DE L'ART D'ÊTRE SEUL DANS LE RYTHME DE LA VIE

Anselm Grün • Salvator

978-2-7067-1224-1 • 126 p. • 23,95 \$

Des outils pour mieux vivre la solitude, mal de notre siècle, qui peut être abordée positivement si elle est mise en lien avec une vie spirituelle.



L'ART D'ÊTRE PARENTS

Nicky et Sila Lee • Artège

978-2-36040-272-4 • 438 p. • 33,95 \$

Un ouvrage plein de conseils et de bon sens qui répond aux nombreuses attentes des parents cherchant à mieux faire pour élever leurs enfants.

RENAÎTRE DES PERTES DE LA VIE

Jean-Paul Simard • Médiaspaul

978-2-89420-936-3 • 158 p. • 24,95 \$

Chaque perte porte son potentiel de résurrection, prévoyant des mécanismes de défense et d'adaptation permettant de sortir grandi de ces épreuves.



Alors que les relations ont vécu ces dernières années des modifications en profondeur, notamment avec l'arrivée d'Internet et des nouvelles technologies, le couple n'a jamais été un objectif aussi inatteignable. Comment aimer, maintenant, maintenir son couple, y être épanoui? C'est à ce type de questions que souhaite répondre l'ouvrage *Oser le couple*, écrit par deux spécialistes du sentiment amoureux, qui forment un couple, la psychologue québécoise **ROSE-MARIE CHAREST** et le sociologue français **JEAN-CLAUDE KAUFMANN**. Les auteurs y examinent les écueils possibles pour bien vivre en couple. Comment aimer tout en restant soi-même? Résister face à la déception. Plusieurs pistes de solution pour oser le couple. (Bayard Canada, 192 p., 2012, 26,95 \$, 9782895795049.) 

L'amour, une dépendance? Ils sont malheureusement nombreux à souffrir de cette dépendance affective. **DIANE BORGIA** est psychothérapeute clinicienne et cumule plus de 25 années dans le traitement de la codépendance et des dépendances nocives. Son premier ouvrage, *Amour toxique, de la codépendance à l'amour de soi* présente les résultats de ses recherches et observations et propose une approche et des outils d'évaluation, de traitement et de prévention pour vaincre cette codépendance qui aurait pour origine des lacunes affectives durant l'enfance. Le lecteur trouvera dans cet ouvrage un état des lieux complet de cette situation et des moyens concrets pour s'y attaquer.

(Éditions La Presse, 256 p., 2011, 26,95 \$, 978-2-923681-91-7.) 



Vieillir

La sexologue **JOCELYNE ROBERT** a choisi la voie de l'humour et de l'acceptation de soi dans son nouvel ouvrage, *Les femmes vintage: le bonheur d'être soi-même à tout âge*. Elle se penche sur les femmes de 50-70 ans, la tranche d'âge la plus nombreuse en Amérique du Nord et tente de dédra-

matiser le vieillissement du corps pour se concentrer sur la maturité du cœur. Elle mise sur l'authenticité afin de discuter de la peur de vieillir et de la mort, de la chirurgie esthétique, ou de la beauté et du sexe. Le résultat est passionnant et s'adresse à toutes les femmes, mais aussi aux hommes qui les aiment.

(Les Éditions de l'Homme, 208 p., 2014, 24,95 \$, 9782761941853.) 

Docteure en sciences de l'éducation, spécialiste des transitions de vie, notamment de la préparation à la retraite, **MARIE-PAULE DESSAINT** a conçu un guide pratique pour les nouveaux ou futurs retraités. Dans *Quoi faire à la retraite?* elle propose des questionnaires pour aider les retraités à s'y retrouver et à mettre pleinement à profit leur retraite. En fonction de huit grands secteurs d'activités – trouver le sens de sa vie, créer, apprendre, vivre, rire et s'amuser, travailler, aider et protéger, sauver la planète – elle propose des projets et des solutions aux retraités.



Son leitmotiv? L'action, l'action et l'action! Rester oisif, dit-elle, est plus difficile que de s'activer!

(Broquet, 200 p., 2012, 19,95 \$, 9782896543021.) 

Nombreux sont les ouvrages sur comment vivre, aimer, penser, mais sur comment mourir, peu de textes. Le **DR SERGE DANEULT** est médecin spécialisé en soins palliatifs. Son ouvrage *Et si mourir s'apprivoisait... Réflexions sur la fin de vie* propose une vingtaine de récits, comme autant de trajectoires de fin de vie, condensant les années d'expérience du spécialiste, et proposant une réelle réflexion sur la préparation à la mort. Le Dr Daneault croit en la sagesse des mourants et tend l'oreille sur leurs histoires. Il y est question d'acceptation de la mort, mais aussi de déni, et des réalités ou des difficultés de chacun face à l'ultime étape de la vie.

(Éditions La Presse, 190 p., 2011, 24, 95 \$, 978-2-923681-94-8.) 



Audrey **PERREAULT**

Qui a dit que la spiritualité n'était pas moderne ?

Spiritualité et philosophie de vie

Fort populaires tant au Québec qu'à l'international, les livres sur la spiritualité et la philosophie de vie peuvent compter sur un lectorat assidu et toujours à l'affût de nouvelles tendances. Alors que la question de la dissociation entre société et religion et que l'idée de la laïcité prennent une place importante dans le débat public, le lectorat, pour sa part, ne semble pas près de délaisser la spiritualité qui, à travers le temps, ne perd pas de son attrait. Ainsi, celle-ci continue de susciter la curiosité, de fasciner, mais surtout de guider de nombreuses personnes.

En effet, que ce soit à travers des ouvrages sur la méditation, l'ho'oponopono, le tarot ou encore l'éveil de la conscience, de nombreuses maisons d'édition prouvent chaque année que la spiritualité demeure actuelle et garde une place significative dans les préoccupations des lecteurs et dans la production éditoriale. Plusieurs livres font d'ailleurs le lien entre la vie moderne et la recherche spirituelle, comme quoi l'un n'empêche pas l'autre, au contraire ! ►

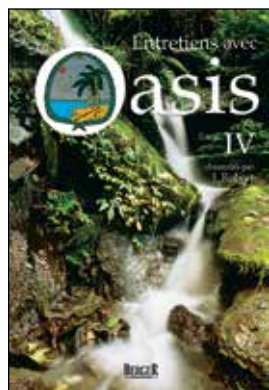
Et ça, les éditeurs l'ont bien compris. Ainsi, selon les chiffres partiels de Gaspard de 2012¹, les titres portant sur la religion et la spiritualité représentaient 125 571 exemplaires vendus pour une valeur totale de 2 061 805 \$. De plus, selon les *Statistiques de l'édition Québec 2010* de la BAnQ, ce genre particulier occupait 10,2 % de la proportion des livres publiés annuellement, pour un total de 965 titres. Ils représentaient, aussi, 13 % des titres publiés par les maisons d'édition commerciales².

Tout cela sans compter que plusieurs maisons d'édition s'y consacrent entièrement ou de façon prépondérante, notamment les Éditions Ariane, Médiaspaul, Novalis et les Éditions Le Dauphin Blanc. On peut aussi penser aux Éditions ADA, aux Éditions Berger et aux Éditions du CRAM qui offrent une sélection importante au sein de leur catalogue, ou aux Éditions Le Jour qui, bien qu'à l'origine à vocation littéraire, se spécialisent maintenant presque exclusivement dans le domaine de la spiritualité.

Donc, que l'on soit sceptique ou non, force est de reconnaître qu'il s'agit d'un domaine florissant et incontournable pour ce numéro de *Collections* consacré à la santé et au bien-être.

1. Tiré du *Bilan de Gaspard*, qui comprend un échantillonnage représentant environ 40 % du marché global au Québec (librairies, coops, grandes surfaces, etc.).
2. Selon les *Statistiques de l'édition au Québec 2010*, BAnQ.

Spiritualité... moderne ?



La collection « **OASIS** » aux Éditions Berger présente avec rigueur et cohérence toute la modernité des questions spirituelles : « Qui sommes-nous, d'où venons-nous et où allons-nous ? » Les préoccupations du quotidien (amour, sexualité, souffrance, vie, mort, etc.) sont au cœur de ces ouvrages impressionnants (plus de 700 pages chacun avec index cumulatif de plus

de 6000 entrées renvoyant aux autres tomes) qui présentent une vision très vaste de l'être humain, de la nature et de l'univers. Avec un traitement scientifique détaillé, les ouvrages de cette collection sauront sans aucun doute faire réfléchir les plus sceptiques, mais avant tout, ceux pour qui la remise en question est constante et centrale. Destinés à apporter du réconfort et de l'espoir grâce à de nouvelles compréhensions, ces livres se présentent en quelque sorte comme des ouvrages de référence qui viennent accompagner le lecteur dans son cheminement spirituel. Ceux-ci se démarquent aussi par leur présentation soignée avec leur reliure caisse et leur signet intégré.

(Éditions Berger, coll. « Oasis », de 720 à 732 pages, 9,95 \$.)



Qui a dit qu'une vie spirituelle épanouie était incompatible avec un bon verre de bière ? Certainement pas **LODRO RINZLER** qui, avec **Prendre un verre avec Bouddha : sagesse moderne et décontractée**, propose de déconstruire l'image plutôt rigide et ennuyante qu'on accole parfois à la spiritualité et, plus précisément ici, au bouddhisme. Est-ce nécessaire d'être un adepte de

Bouddha pour lire ce livre ? Non, et l'auteur le dit d'emblée. Il n'est pas ici question d'idéaliser le bouddhisme ou de changer complètement sa vie en fonction cette religion, mais bien de voir comment celle-ci peut s'intégrer dans notre quotidien et avoir un apport positif sur notre mode de vie, quel qu'il soit. C'est donc en quatre parties que l'auteur nous propose une initiation aux principes de base du bouddhisme, le tout avec originalité et humour. Êtes-vous prêt à chanter du vajra sous la douche ?

(Le Jour, 216 p., 2013, 24,95 \$, 978-2-89044-846-9.)





Influencée par son parcours de religieuse, mais surtout par son retour à la vie « normale » et par ses études en théologie, **MARIE JOSÉE AREL** offre, au lecteur de son livre *Dieu s'en moque : Osez une spiritualité excitante !*, une vision à la fois personnelle et renouvelée de la relation avec la religion et la spiritualité. Avec cet ouvrage à mi-chemin entre l'essai et le témoignage, l'auteure partage

avec les lecteurs le fruit de l'expérience qu'elle a acquise à travers les hauts et les bas de sa propre quête spirituelle. Elle dresse donc un portrait des leçons qu'elle a retenues en une vingtaine de courts chapitres qui permettent, du même coup, de se familiariser avec différents concepts qui sont souvent confondus : la foi, la spiritualité, Dieu, la religion et les croyances. Elle permet ainsi au lecteur d'entreprendre le chemin vers une spiritualité plus saine et plus ouverte, en trouvant sa propre voie et en se détachant des groupes, des personnes ou des croyances qui l'empêchent de trouver des réponses qui sont avant tout personnelles. Pour des lecteurs en quête d'une éternité excitante.

(Québec Amérique, 152 p., 2013, 19,95 \$, 978-2-7644-2557-2.) 

Considéré comme l'un des visionnaires de notre époque, **WILLIS HARMAN** pose un nouveau regard sur la conscience à l'heure des grands changements planétaires. Dans *Une nouvelle vision de la conscience*, l'auteur souligne la place de la conscience dans notre évolution, démontrant ainsi qu'elle demeure un élément essentiel qui mérite une attention particulière, peu importe les événements. Proposant une réflexion à la fois innovatrice, accessible et un brin provocatrice, il ébranle les convictions religieuses,

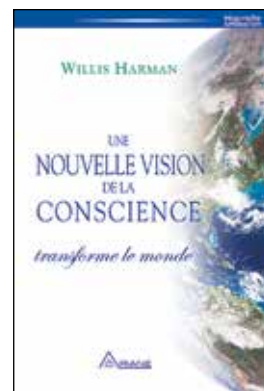
scientifiques et économiques, avec de longs chapitres développant clairement sa pensée. Un livre qui, sans aucun doute, ne laissera personne indifférent.

(Éditions Ariane, 280 p., 2014, 19,95 \$, 978-2-89626-172-7.)

Connaître le bonheur, souvent appelé l'illumination ou l'éveil spirituel, vous paraît comme une tâche ardue et de longue haleine ? Détrompez-vous, puisqu'avec *L'éveil spirituel (la méthode simplifiée)* de **TIM VAN DER VLIET**, on vous propose de le faire en cinq étapes dans une formule fondée d'abord et avant tout sur le plaisir et l'humour. La présentation visuelle reflète d'ailleurs ce dynamisme avec des pages variant les typographies et la taille des caractères et offrant de nombreuses pensées, qui peuvent être lues séparément, mais qui forment un tout intéressant et complet.

L'auteur s'inspire de nombreuses personnalités de l'univers spirituel (Jésus, Bouddha, Mahomet, etc.), tout comme d'objets de son quotidien (une page blanche, l'océan, un programme de livres numériques, etc.) ou de personnalités populaires (on pense notamment à Jay-Z et Alicia Keys!). Très présent sur les médias sociaux, Tim van der Vliet offre même d'acheminer au lecteur, par courriel, une marche à suivre le guidant pour la suite des choses. Une lecture légère qui prouve que les nouveaux médias ne sont pas incompatibles avec l'idée d'entamer une réflexion sur sa vie intérieure.

(ADA, 81 p., 2014, 14,95 \$, 978-2-89733-852-7.) 



Méditation

Bien connu dans le domaine de la méditation, **FABRICE MIDAL** est le fondateur de l'École occidentale de méditation et l'auteur de nombreux livres sur le sujet. Dans *Frappe le ciel, écoute le bruit*, il partage pour la première fois son cheminement personnel dans l'univers de la méditation, proposant du même coup une « manière d'habiter ce questionnement infini que lui a offert la pratique de la méditation ». Parce que, pour l'auteur, la méditation consiste d'abord et avant tout à s'abandonner à l'inconnu, à découvrir le plaisir de ne pas connaître,

acceptant ainsi l'éventualité du nouveau quel qu'il soit. Destiné autant aux néophytes qu'aux initiés, ce livre démystifie les idées préconçues sur la méditation en partageant un cheminement et une vision très personnelle de celle-ci, ouvrant, ainsi, une réflexion enrichissante.

(Le Jour, 176 p., 2014, 22,95 \$, 978-2-89044-867-4.) 

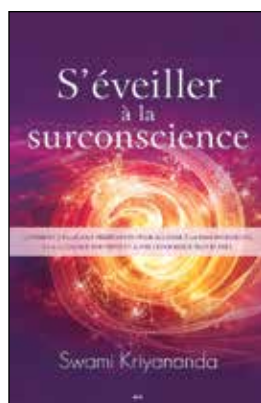




Dans **Le chant du silence**, le moine bénédictin **JOHN MAIN** offre une série d'entretiens éclairants sur la méditation qui permettent aux gens d'expérience comme aux nouveaux adeptes de cette discipline de continuer leur apprentissage. Y allant d'un parallèle avec la prière, la recherche spirituelle et la religion, John Main traite de plusieurs aspects de la méditation et de la vie quoti-

dienne en quarante et un courts chapitres. Il aborde ainsi le sens de la méditation, son objectif et son effet sur celui qui la pratique dans le contexte social actuel (individualisme, importance de l'image, empressement y sont notamment abordés). Une lecture pour ceux qui aiment combiner méditation et religion.

(Médiaspaul, 256 p., 2013, 24,95 \$, 978-2-89420-915-8.)



Se présentant davantage comme un guide que comme un témoignage ou une réflexion comme les deux ouvrages précédents, **S'éveiller à la surconscience** de **SWAMI KRIYANANDA** offre des instructions précises et des conseils concrets pour cheminer rapidement dans la pratique et la compréhension de la méditation, peu importe le niveau du lecteur. Ainsi, le

livre de cet auteur prolifique et reconnu mondialement pour son expertise en yoga, en méditation et en pratique spirituelle alterne entre de courtes définitions, des réflexions et des exercices. Un ouvrage qui rend la pratique du yoga et de la méditation accessible et passionnante! Un disque du même nom existe aussi (vendu au prix de 19,95\$). Celui-ci contient une introduction préparatoire et deux séances de méditation guidées, et peut être vu comme un outil à part ou comme un complément du livre.

(ADA, 432 p., 2014, 21,95 \$, 978-2-89752-256-8.)



BERNARD LARIN a œuvré en journalisme et en politique tout en pratiquant, depuis de nombreuses années, la méditation. Guidé par son envie de partager tous les bienfaits que celle-ci a eu sur sa vie, il propose avec **Méditer et développer son plein potentiel**, un ouvrage adapté aux gens qui débutent. En effet, on y traite d'éléments aussi pratiques qu'essentiels: les obstacles possibles, les

moments favorables, la préparation nécessaire, etc. Tout y est présenté de manière organisée, suivant un calendrier. On y retrouve aussi une section permettant de prendre des notes au fil de son apprentissage. L'auteur fait par ailleurs de nombreuses recommandations aidant le lecteur à développer une séance personnalisée et à apprendre à son rythme. De quoi rassurer les débutants incertains!

(Le Dauphin Blanc, 192 p., 2014, 19,95 \$, 978-2-89436-528-1.)

Avez-vous déjà entendu parler du Huna ou de l'Ho'oponopono? Non? Il s'agit de techniques de méditation hawaïennes qui jouissent actuellement d'une immense popularité. Ne vous inquiétez pas, puisque vous aurez amplement l'occasion d'en apprendre davantage en lisant le livre de **SYLVIE DORÉ**, **Huna, le secret hawaïen en action: Invitez-vous aux miracles par le savoir ancestral à la source du Ho'oponopono**, puisque l'auteure et spécialiste en la matière propose de partir à la découverte de cette technique qui



lui a sauvé la vie. Entre le témoignage et le livre très pratique, on nous présente à la fois un survol historique de cette méthode et de nombreuses explications, mais surtout la marche à suivre pour approfondir notre connaissance des divers plans de conscience, dans le but de les harmoniser et d'atteindre ainsi notre plein potentiel. Le tout est ponctué d'exemples, d'anecdotes et d'exercices

pour bien apprivoiser cette technique. Le livre contient aussi un glossaire fort utile et de nombreux schémas. De quoi plaire aux adeptes, mais aussi aux curieux!

(Le Dauphin Blanc, 296 p., 2012, 24,95 \$, 978-2-89436-350-8.)

Spiritualité au quotidien



Bien qu'essentielle, la communication interpersonnelle peut parfois devenir compliquée ou néfaste. C'est pourquoi **THICH NHAT HANH** propose des exercices, des mantras et des outils pratiques pour se défaire des mauvais réflexes (on peut penser aux préjugés, par exemple) qui viennent nuire à notre écoute, donc à notre rapport avec autrui. **L'art de communiquer en pleine conscience** se présente donc comme une réflexion en faveur de relations

empreintes de compassion et de compréhension mutuelle. Communiquer en pleine conscience, c'est d'abord et avant tout réaliser la portée de ses gestes et de ceux d'autrui pour choisir habilement ce que l'on laisse entrer en soi. C'est donc précisément ce regard critique et cette prise de conscience que l'auteur nous propose d'explorer et de développer. Dressant un parallèle avec l'alimentation, Thich Nhat Hanh suggère de revoir notre régime communicationnel afin de faire des choix judicieux et de savourer davantage!

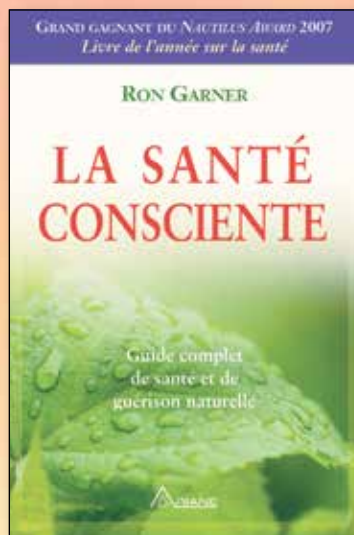
(Le Jour, 167 p., 2014, 19,95 \$, 978-2-89044-861-2.) 



La formule originale charme d'emblée: le livre, **Mots de passe: petit lexique pour la joie de vivre**, est une discussion entre **JEAN PROULX**, philosophe et écrivain, et **RÉMI TREMBLAY**, entrepreneur. Les deux hommes discutent de différents thèmes essentiels dans l'univers spirituel: la gratitude, la foi, le bien commun, la contemplation, le dépouillement, pour ne nommer que

ceux-là. Ils y vont de commentaires liés à leurs expériences personnelles, tout en se posant mutuellement des questions. Ils complètent la pensée l'un de l'autre, la raffinent et confrontent leur point de vue à travers les 12 chapitres qui font inmanquablement réfléchir à notre propre définition des thèmes abordés. Une manière originale et intéressante d'ouvrir notre réflexion.

(Médiaspaul, 192 p., 2013, 24,95 \$, 978-2-89420-926-4.)



La santé consciente

Ron Garner

*Guide complet
de santé et de
guérison naturelle*

446 pages

ISBN : 978-2-89626-045-4

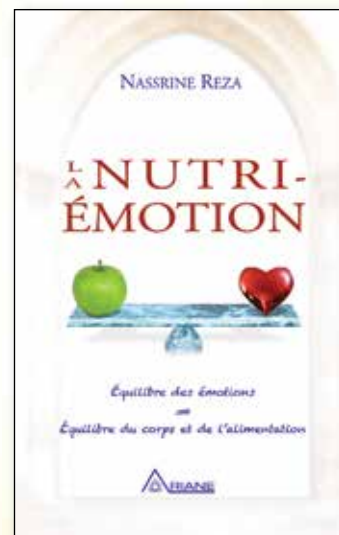
La Nutri-Émotion

Nassrine Reza

*Équilibre des émotions
= équilibre du corps
et de l'alimentation*

352 pages

ISBN : 978-2-89626-136-9



Le petit livre de la médecine énergétique

**Dondi Dahlin
Donna Eden**

Guide illustré

96 pages

ISBN : 978-2-89626-168-0



Le grand tournant de **GREG BRADEN** s'ancre directement dans la réalité de notre époque et tente de proposer une vision plus communautaire et spirituelle dans ce qu'il qualifie de «période des grands extrêmes». L'ouvrage commence par un ensemble de constats sur le monde moderne. On y traite notamment d'argent, d'environnement, etc. À partir des différents constats qu'il dresse, l'auteur offre de faire un voyage pour apprendre à vivre dans ce monde nouveau et pour trouver des solutions aux différents problèmes que celui-ci comporte. L'ouvrage peut paraître à priori plutôt pessimiste: les faits présentés et documentés (on retrouve des graphiques, des chiffres précis, etc.) sont

rarement de nature encourageante, toutefois on comprend rapidement que la démarche est nécessaire et que l'auteur est avant tout un optimiste qui cherche à favoriser la prise de conscience afin de trouver des solutions qui changeront sans aucun doute le cours des choses.

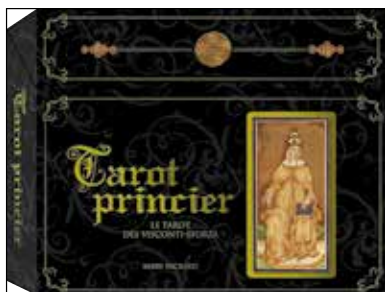
(Éditions Ariane, 288 p., 2014, 24,95 \$, 978-2-89626-137-6.)



À la découverte de l'avenir...

Magnifique coffret rigide comprenant un jeu de 78 cartes, un tissu de satin sur lequel déposer les tarots, un livre contenant à la fois l'historique de ce type de jeu et quelques conseils élémentaires relatifs à la lecture et à la disposition des cartes, **Tarot princier** de **MARY PACKARD** est un ensemble complet qui saura satisfaire les passionnés de cet art divinatoire et ceux qui décident de s'y initier sans se prendre au sérieux! Avec ses grandes cartes colorées et son petit livre instructif, difficile de résister à l'envie de piger quelques cartes pour découvrir ce que l'avenir nous réserve.

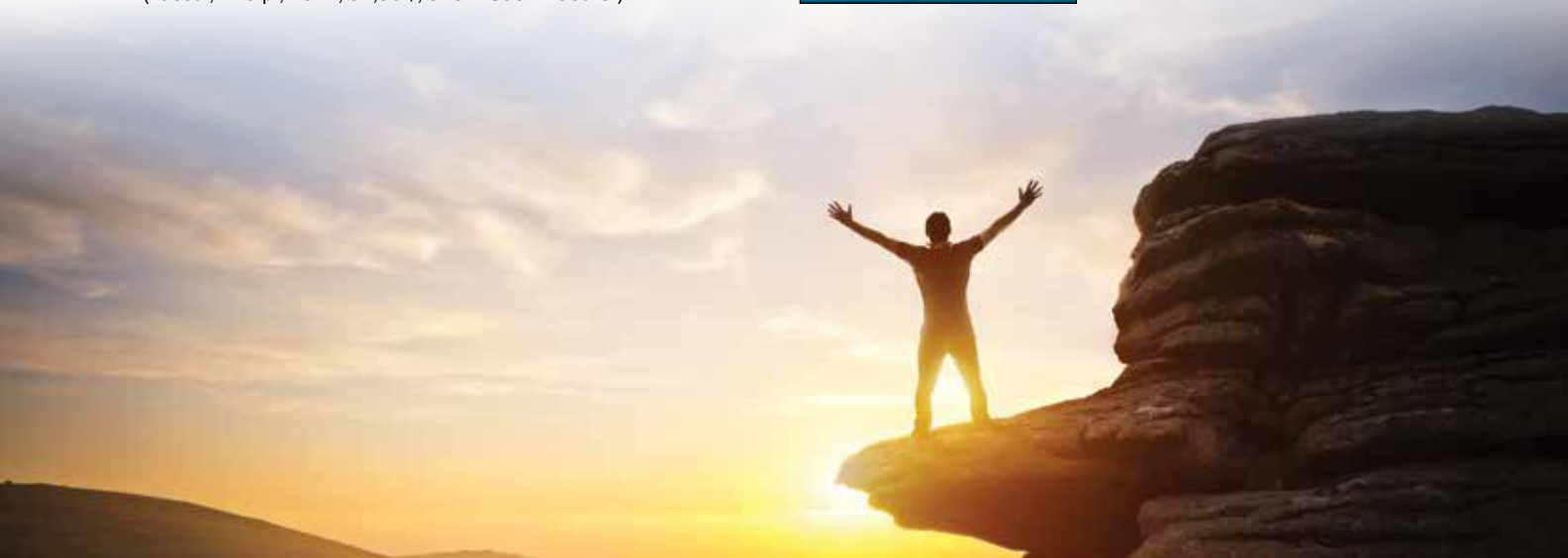
(Le Jour, 176 p., 2014, 34,95 \$, 978-2-89044-869-8.)



Dans un petit format facilement transportable, **L'Oracle de l'Âme intuitive** de la célèbre médium **LISA WILLIAMS** et de l'illustratrice **MARIE-CHANTALE MARTINEAU** consiste en un jeu de 44 cartes, ainsi qu'en un livre qui propose une courte introduction et la recension des différentes manières d'interpréter celles-ci selon le contexte. Les

cartes représentent des situations ou des éléments du quotidien et s'accompagnent de quelques mots-clés qui aident la personne en plein développement de son pouvoir psychique dans la lecture de celles-ci.

(Le Dauphin Blanc, 108 p., 2014, 19,95 \$, 978-2-89436-564-9.)



Raymond **BERTIN**

Jeunes en santé : **sport** et bonnes habitudes de vie



Pour qui pose son regard sur les ouvrages de fiction s'adressant aux jeunes et où il est question de sport, une évidence s'impose : le hockey, sport national des Québécois, reste le roi de cette littérature, par l'abondance et la diversité des approches. La dédicace de François Barcelo en exergue de *Napoléon Ratté, l'empereur du ballon rond*, roman pour les petits à partir de 9 ans, qui, lui, s'intéresse au soccer, se révèle assez évocatrice : « Aux centaines de gars et de filles du Québec, de La Réunion, de France et du Canada qui m'ont suggéré de leur écrire un roman dans lequel on jouerait au foot, pour faire changement du hockey. Je leur souhaite à tous et à toutes beaucoup de buts (sauf aux gardiens et aux gardiennes, bien entendu). » Le fait que le romancier destine son message aux garçons et aux filles n'est pas anodin non plus, car les œuvres à thématique sportive ciblant le lectorat masculin constituent encore la plupart des parutions. Cela s'explique sans doute en partie parce que les filles lisent davantage, leurs intérêts de lecture sont par le fait même plus variés. Si les récits sportifs peuvent retenir les garçons, alors il faut encourager les efforts faits en ce sens. Réjouissons-nous de voir qu'on s'adresse de plus en plus aux filles aussi, lorsqu'il s'agit de parler activité physique et autres saines habitudes de vie. ►

Les éditeurs s'efforcent aujourd'hui d'offrir des propositions diversifiées, en amalgamant notamment les thèmes sportifs aux histoires d'amours naissantes et à l'amitié, entre garçons comme avec les filles qui deviennent parfois des coéquipières recherchées pour leurs qualités sur le terrain. Certains titres plus audacieux abordent les questions de tolérance, de racisme, d'homosexualité ou d'intimidation, voire de harcèlement sexuel, en parallèle à la pratique d'un sport. Il reste que pour la plupart des romans à thématique sportive, la persévérance, l'entraide, l'esprit d'équipe, le respect de l'autorité, l'humilité et l'émulation apparaissent comme des valeurs à intégrer et à partager. Valeurs communes au soccer comme au basket, au patinage artistique ou à tout autre sport, même individuel, car on est toujours entouré d'autres apprentis, d'entraîneurs, de supporters. Des aptitudes à développer dès l'enfance, à travers la découverte du yoga et de la méditation, de l'alimentation santé, et de toutes autres habitudes de vie déterminantes pour grandir en beauté et en santé.

Hockey, encore et toujours

Ce n'est pas d'hier que hockey et littérature font bon ménage : deux romans considérés comme des classiques, *Le chandail de hockey* de Roch Carrier (Toundra, 1985) et *Des histoires d'hiver avec des rues, des écoles et du hockey* de Marc Robitaille (VLB, 1992, 2013), en témoignent. Même Henri Vernes, le célèbre créateur de Bob Morane, amorçait l'intrigue de *Terreur à la Manicouagan*, en 1965, au Forum de Montréal pendant une partie de hockey. Plus récemment, Alain M. Bergeron, auteur prolifique s'il en est, publiait quelques romans dignes d'intérêt chez Soulières Éditeur : *C'était un 8 août* (1999), *L'initiation* (2005) et *La fabuleuse saison d'Abby Hoffman* (2012), ce dernier inspiré de la vraie histoire d'Abbygail Hoffman, la première fille à atteindre la notoriété comme défenseur au hockey... dans une équipe de gars ! Tant d'autres titres, pour toutes catégories d'âge, s'intéressent au hockey, comme *Les bouffonneries de mon grand-père* de Claudine Paquet (Vents d'Ouest, 2011), *Qui a volé le bâton de hockey ?* de Sharon Jennings et Jean Morin (Bayard Canada, 2010), *Max au Centre Bell* d'Olivier Challet (Boréal Junior, 2010), *Nicolas, roi du filet !* de Gilles Tibo et Bruno Saint-Aubin (Scholastic, 2009), pour en nommer quelques-uns, ou encore *Hockey de rue* (Hurtubise, 2012), du Canadien David Skuy, traduit par Laurent Chabin, qui raconte de façon prenante le combat d'un orphelin de 12 ans pour se sortir du milieu difficile des Rats de caves, ce qu'il parviendra à faire grâce à sa passion du hockey.

Le roman de **GAËL CORBOZ**, *En territoire adverse*, construit en trois périodes et une prolongation, se lit avec intérêt, porté par les émotions du jeune Cédric, élevé par son grand-père Théodore, après la mort de sa mère. Dès



sept ans, le garçon commence à s'intéresser au hockey, véritable passion de son aïeul. Théodore lui ayant fait cadeau d'une serviette que lui aurait lancée le Rocket, Maurice Richard, à la fin d'un match en 1943, Cédric devient un vrai champion, persuadé de la force magique de ce bout de ratine. Déçu en comprenant sa méprise, il prend conscience de sa puissance personnelle de

hockeyeur. La défection de son meilleur ami, victime de harcèlement sexuel de la part d'un entraîneur, le perturbe plus qu'il ne pense et lui reviendra, dix ans plus tard, lorsque, vedette du Canadien, le scandale éclatera dans la presse.

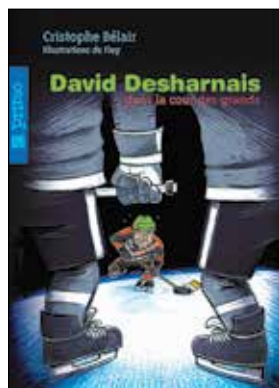
(Soulières Éditeur, coll. « Graffiti », 166 p., 2006, 10,95 \$, 978-2-89607-046-6.)

Destiné aux enfants à partir de 10 ans, *À nous deux !*, premier volet d'une trilogie d'**YVON BROCHU**, recèle de grandes qualités : bien écrit, dans un style vif et amusant, il nous fait partager les joies et les angoisses du narrateur, Charles-Olivier Couture-Lavolette, 12 ans. Joueur dans l'équipe de hockey des



Cougars, Charl-Ô se voit déstabilisé par l'arrivée sur son trio de Li-Na les Couettes, une fille aux yeux bridés et au caractère bien trempé. En parallèle à leur amitié croissante, le garçon s'émeut pour le sort de son coéquipier Fred, victime des colères d'un père alcoolique. Quant à Pépé Rey, son grand-père et complice, il doit passer des tests en oncologie. Charl-Ô arrivera-t-il à conserver sa concentration pour les finales de la saison des Cougars?

(FouLire, coll. « Schlack! », 140 p., 2014, 10,95 \$, 978-2-89591-231-6.)



L'auteur **CRISTOPHE BÉLAIR**, qui a déjà donné la série Yoyoman, s'est inspiré de l'histoire, de l'enfance plus précisément, du fameux joueur du Canadien pour écrire *David Desharnais dans la cour des grands*, qui conviendra à de jeunes lecteurs dès 10 ans. Le héros a cet âge lorsqu'on fait sa connaissance, et se trouve à être le plus petit joueur de son équipe de hockey de niveau Atome BB. Être petit lui vaut de nombreuses railleries de la part de ses adversaires et parfois même de ses coéquipiers, mais puisqu'il est aussi le meilleur, le public s'enthousiasme pour son jeu. Rapide et efficace sur la glace, David fait montre d'une grande persévérance, qui le mènera loin, comme on le sait aujourd'hui, mais aussi de beaucoup de tolérance et d'esprit d'équipe.

(Cornac, coll. « Primo », 96 p., 2014, 11,95 \$, 978-2-89529-296-8.)

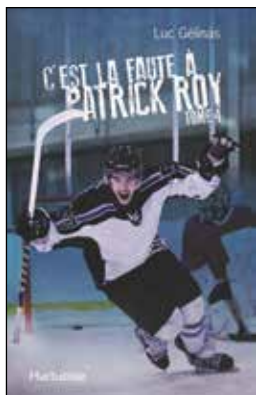
Le hockey en séries

Non seulement les histoires de hockey sont-elles les plus nombreuses, mais elles se déclinent souvent en séries mettant en scène les mêmes personnages, ou le même héros.

Parmi celles-ci, la série en cinq tomes *C'est la faute à...* de **LUC GÉLINAS**, journaliste sportif qui connaît un succès remarquable avec ses romans – plus de 50 000 exemplaires vendus des quatre premiers titres –, mérite le détour. Après *C'est la faute à Ovechkin* (2012), ... à *Mario Lemieux* (2013), ... à *Carey Price* (2013), l'auteur poursuit, dans *C'est la faute à Patrick Roy*, l'irrésistible ascension du jeune Félix Riopel. Repêché par les Kings de Los Angeles, celui-ci, en attendant d'avoir l'âge de signer son premier

DES PETITS ALBUMS POUR SE SENTIR BIEN





contrat, évolue chez les Huskies de Rouyn-Noranda, où l'entraîneur, un ex-champion de la LNH, ne lui donne pas sa chance. Jusqu'à ce qu'il se voit échangé à L'Océanic de Rimouski, où il retrouve l'entraîneur Richard Caisse, exigeant mais conscient de sa valeur. En plus des matchs décrits en détail, Luc Gélinas dépeint avec véracité le milieu du hockey junior, les amitiés, les jeux de pouvoir et les caractères des nombreux personnages. Le tome 5, paru fin 2014, s'intitule naturelle-

ment... **C'est la faute à Félix Riopel.**

(Hurtubise, 270 p., 2014, 12,95 \$, 978-2-89723-327-3.)

Avec **Hockeyeurs cybernétiques, l'intégrale**, destinée aux jeunes à partir de 11 ans, l'auteur **DENIS CÔTÉ** réalise un vieux rêve: réunir en un volume les quatre romans de la série culte de science-fiction **Les Inactifs**, dont le premier tome (1983) marquait le début de sa fructueuse carrière d'écrivain. Lauréat du Prix du Conseil des arts du Canada et du Grand Prix de la science-fiction et du fantastique québécois,

le premier tome, qui donne son titre à l'ensemble, fut suivi de **L'idole des Inactifs**, **La révolte des Inactifs** et **Le retour des Inactifs**.

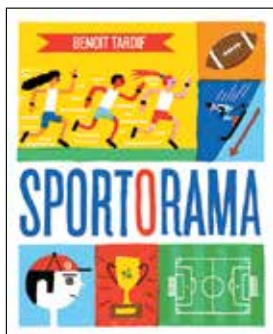
Parcourue par la passion du hockey, dont le héros, Michel Lenoir, «le meilleur joueur au monde», bénéficie d'une popularité de demi-dieu, la série révèle un univers imaginaire d'une richesse dépassant le thème sportif. Le monde futuriste décrit, à partir d'un match opposant les meilleurs hockeyeurs à des robots super-performants, se voit agité par la lutte des classes sociales, écrasées par une machine dirigeante indestructible. La révolution à laquelle participe Michel et plusieurs personnages savamment campés connaît de nombreux revers. Le suspense de tous les instants de ce thriller politico-cybernétique trouve sa résolution grâce à la détermination, à la soif de justice et à la foi en l'humain des protagonistes.

(Soulières Éditeur, coll. «Graffiti», 503 p., 2013, 24,95 \$, 978-2-89607-167-8.)



D'autres sports à explorer

Un roman comme *Une nuit pour tout changer* de Josée Pelletier (Soulières Éditeur, 2007) fait le pont entre le hockey et un autre sport, le patinage artistique, en mettant en scène Tristan, un membre de l'équipe de hockey midjet AAA, et Raphaëlle, une patineuse artistique qui fait partie de l'élite du Québec; deux athlètes dont les vies s'emmêleront. D'autres sports, basket, football et baseball ont fait l'objet d'œuvres de fiction pour les jeunes, mais ils ne sont pas si nombreux.



L'illustrateur **BENOIT TARDIF** recense pourtant vingt-trois sports dans un album à couverture rigide très instructif pour les jeunes de cinq à neuf ans, **Sport-O-Rama**. Il y consacre une double page à chaque sport: aviron, badminton, cricket, équitation, escrime, golf, gymnastique, judo, marathon, natation, patinage de vitesse, plongeon, quilles, saut à la perche, ski slalom géant, tennis,

voile, volley-ball, pour nommer ceux qui ne semblent pas beaucoup inspirer les auteurs... Ses planches colorées et schématiques, montrant des athlètes dans toutes les

positions, ainsi que leurs équipements, permettent aux enfants de se familiariser avec le vocabulaire de chacune de ces disciplines sportives. L'ouvrage présente aussi une description de chaque sport et un glossaire.

(Comme des géants, 57 p., 2014, 21,95 \$, 978-2-924332-03-0.)

Avec **Napoléon Ratté, l'empereur du ballon rond**, **FRANÇOIS BARCELO** s'adresse avec humour aux jeunes de neuf ans ou plus, en leur racontant les hauts et surtout les bas de la vie de son héros.

Avec un nom de famille comme Ratté, et le prénom d'un grand dictateur, le garçon pressent son échec dans tous les sports. Pourtant, à la lumière d'une partie de foot improvisée, il se révèle le meilleur marqueur de son équipe, alors que son grand-père d'origine corse joue l'entraîneur. Son seul regret: avoir compté ses deux buts contre la gardienne Vanessa, sa meilleure amie, pressentie pour devenir sa première blonde. Avec une ironie constante, l'auteur nous



fait vivre l'ascension d'un champion qui n'a aucune confiance en lui, mais qui se découvre des forces cachées. (Soulières Éditeur, 108 p., 2012, 9,95 \$, 978-2-89607-147-0.)



Autre titre captivant pour qui s'intéresse au football, *La Zone rouge* de **GAËL CORBOZ** relate les bons coups, mais aussi les frustrations de Gabriel Gervais, le grand Gervais, qui rêve d'une carrière dans les ligues majeures. Le peu de moyens de ses parents, qui se querellent beaucoup, ses piètres résultats scolaires et l'animosité du fils de la directrice de l'école viendront-ils à bout de son rêve?

L'arrivée d'Ophélie, une nouvelle élève, dans sa classe lui redonne espoir et une bonne raison de croire qu'on peut s'épanouir en dehors du sport. Plusieurs parties sont décrites avec précision et des notions de football, américain et canadien, sont expliquées en complément.

(Soulières Éditeur, coll. « Chat de gouttière », 130 p., 2008, 9,95 \$, 978-2-89607-079-4.)

Destinée aux petits dès quatre ans, l'album à couverture cartonnée *La Charlotte olympique* fait suite à *Une Charlotte en chocolat*, *Chapeau Charlotte!* et *Charlotte partout!*, tous signés **MIREILLE MESSIER** pour le texte et **BENOÎT LAVERDIÈRE** pour les illustrations. La petite héroïne, après avoir regardé les Jeux olympiques à la télévision, s'est mis en tête de devenir championne de patinage artistique. Elle veut par-dessus tout réussir à faire une charlotte, la figure de patinage qui porte son nom. Mais elle doit travailler très fort pour y parvenir. Il faut apprendre à se tenir sur ses patins, à se relever, et ainsi de suite. En s'entraînant, Charlotte invente des figures inusitées aux noms étranges, comme la mini-charlotte, qu'elle et ses amies accompliront en spectacle.

(La Bagnole, coll. « Klaxon », 24 p., 2014, 14,95 \$, 978-2-89714-107-3.)

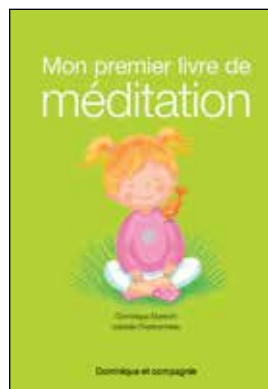


Des livres créés en Acadie, imprimés au Canada.

De bonnes habitudes de vie

Comme disait jadis un entraîneur cycliste de mon patelin, «les habitudes, ça se garde: les bonnes comme les mauvaises». Il paraît donc bien avisé d'en induire de bonnes aux enfants dès l'âge tendre. Avant même d'apprendre à faire du sport, les tout-petits doivent apprivoiser leur corps et son environnement. Les techniques de relaxation et de yoga aideront les parents à leur inculquer quelques notions de respiration, d'écoute, de concentration, de détente.

La massothérapeute **DOMINIQUE DUMONT** leur offre un bel outil avec *Mon premier livre de méditation*, album relié en spirale et illustré par **ISABELLE CHARBONNEAU**, dédié aux

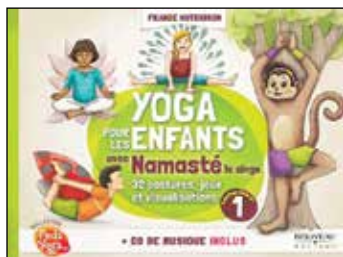


quatre ans ou plus. Au rythme des quatre saisons, l'auteure invite le parent à accompagner l'enfant dans des exercices simples, où il est amené à concentrer son attention sur son souffle, ses orteils ou ses jambes, son ventre, son cœur ou sa tête, en s'imaginant être un pommier qui réagit aux changements du climat. Les dessins fleuris ou enneigés montrent en alternance une fillette et un garçon dans des

poses et des postures suggérant le bien-être, le cocon, l'harmonie avec la nature qui l'entoure.

(Dominique et compagnie, coll. «J'apprends la vie», 32 p., 2013, 14,95 \$, 978-2-89686-417-1.)

De son côté, **FRANCE HUTCHISON**, enseignante au primaire et mère de deux enfants, dont une fille atteinte de dysphasie, a concocté un guide, *Yoga pour les enfants avec Namasté le singe*, à l'intention des parents mais aussi des enseignants souhaitant aider les enfants dès trois ans à se centrer. Cette initiation au yoga prépare l'adulte accompagnateur, explique les nombreux bienfaits que cette pratique holistique ancienne apporte: santé, tonus, équilibre, concentration. Elle présente ensuite 32 postures, de même que des jeux et des exercices de visualisation adaptés aux enfants. Les



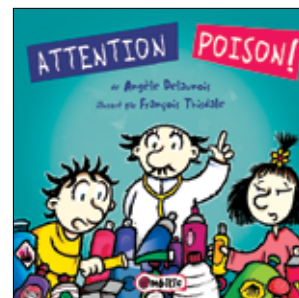
nombreux conseils et la description simple des exercices, associés à des pensées d'encouragement, sont enrichis par des illustrations amusantes et par un CD de musique planante avec chants d'oiseaux.

(Béliveau Éditeur, coll. «Peda Yoga», 96 p., 2014, 29,95 \$, 978-2-89092-639-4)

Répondre aux grandes questions des petits, voilà à quoi s'évertue **ANGÈLE DELAUNOIS** avec ses albums pour les quatre ans ou plus, illustrés par **FRANÇOIS THISDALE**: *Je respire bien!*, *Attention poison!*, *Peau douce peau propre*, *Bonne nuit beaux rêves* et autres opus

consacrés au rhume, à l'envie de pipi, aux pets et aux rots, aux allergies, aux poux et aux puces, aux vaccins et j'en passe. Dans *Attention poison!*, par exemple, l'auteure, qui précise qu'on retrouve dans la nature de nombreuses substances pouvant être nocives, fait le tour de la maison pour identifier tout ce qui peut être qualifié de poison. Sa démonstration, instructive, nécessaire, rassurera les parents comme les enfants.

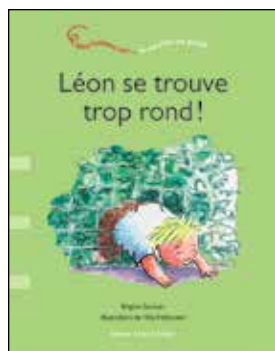
(Isatis, coll. «Ombilic», 30 p., 2009, 11,95 \$, 978-2-923234-57-1)



La conteuse **RENÉE ROBITAILLE**, en collaboration avec l'illustratrice **ÉLOÏSE BRODEUR**, a inventé un concours abracadabrant auquel s'adonne une famille dont les parents n'en peuvent plus d'entendre leurs trois enfants péter et roter toute la journée. Malgré son sujet tabou, l'album *La journée des pets et des rots* recèle de belles trouvailles d'humour, avec ses règles particulières et le système de pointage imaginés par le père. Qui, de Simone, de son grand frère, du bébé, de papa ou de maman accumulera le plus de points en exhalant bruits et odeurs, après avoir mangé les plats du menu spécial concocté pour cette journée spéciale? Voici un album aux illustrations aussi amusantes que les dialogues, qui prend le parti de rire de ce qui souvent agace au plus haut point.

(Planète rebelle, coll. «Des mots plein la bouche», 40 p., 2014, 18,95 \$, 978-2-924174-25-8.)





L'album à couverture cartonnée **Léon se trouve trop rond!**, de **BRIGITTE BOSMAN**, traduit par **LAURENCE BAULANDE**, a pour sous-titre **Une histoire sur... le surplus de poids**. Il raconte aux enfants de quatre ans ou plus les mésaventures de Léon, notamment dans ses cours d'éducation physique: son gros ventre le ralentit, lui qui

a toujours envie de manger des friandises. Lorsque son lapin Frimousse se sauve par un trou dans la clôture du jardin, Léon se précipite et reste coincé dans l'ouverture. C'en est trop! Il demande alors à son amie Fleur et à sa maman de l'aider à maigrir. Pour y arriver, il doit manger mieux, moins de bonbons, plus d'aliments santé, mais aussi se remettre à la bicyclette. Quelque temps plus tard, il fait triompher son équipe au soccer, avec fierté. L'ouvrage est augmenté d'une double page de conseils pour éviter le surplus de poids.

(Dominique et compagnie, coll. « Une histoire sur... », 26 p., 2008, 19,95 \$, 978-2-92334-767-7)

Pour les plus grands

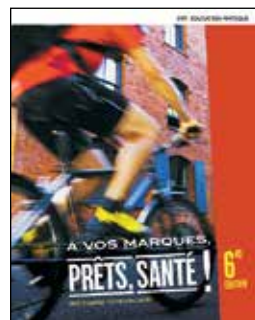
D'autres ouvrages sur le bien-être et la santé s'adressent aux adolescents et aux jeunes adultes. Deux livres un peu à part retiennent notre attention pour leurs qualités intrinsèques.

Le sujet de l'anorexie chez les adolescentes paraît particulièrement tabou, alors qu'il s'agit d'une réalité très difficile à surmonter pour de nombreuses jeunes filles. L'auteure **GENEVIÈVE PICHÉ**, avec son roman témoignage **Seule contre moi**, a écrit une œuvre percutante, où l'on entre littéralement dans la tête de l'héroïne et narratrice, Pascale, 14 ans. Celle-ci, malheureuse de se voir trop grasse, décide un matin de se déclarer la guerre. En cherchant tous les moyens pour diminuer sa consommation d'aliments, elle va s'enfoncer dans le malheur et l'isolement. Jusqu'à se retrouver hospitalisée. Le soutien d'une professeure d'arts, l'amour d'enfants qu'elle garde, l'aideront à s'en sortir, alors que sa mère sombre dans la dépression, après avoir tout tenté pour lui venir en aide.

(Québec Amérique, coll. « Titan + », 180 p., 2013, 10,95 \$, 978-2-7644-2495-7.)



Véritable mine d'information et guide à l'usage des étudiants de cégep comme des adultes souhaitant retrouver la forme, le livre de **RICHARD CHEVALIER**, **À vos marques, prêts, santé!**, connaît sa sixième édition, pour cause. S'il



existe un ouvrage capable de convaincre les sédentaires entêtés de se mettre en mouvement, c'est bien celui-là. Ses arguments scientifiques, ses explications claires et pertinentes détaillent les innombrables bienfaits sur la santé, sur la longévité, sur le bien-être général découlant de la pratique continue de l'activité

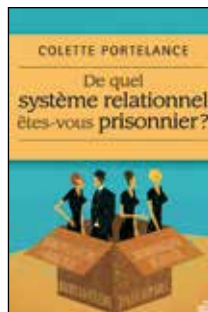
physique. Les chapitres à thématique progressive, bien construits, vous accompagnent pas à pas à l'aide d'exercices, de conseils, de bilans, et seront complétés par la plateforme numérique MonLab. De nombreux encadrés, figures et tableaux, ainsi que des témoignages d'étudiants, ajoutent à ce manuel pratique extrêmement bien fait.

(Éditions du Renouveau pédagogique, 442 p., 2014, 39,95 \$, 978-2-7613-5473-8.)



À paraître

Des nouveautés à surveiller dans les prochains mois!



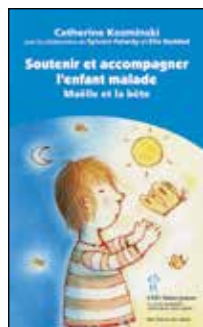
Si vous souhaitez identifier les systèmes qui nuisent à l'harmonie de vos relations affectives, **De quel système relationnel êtes-vous prisonnier?** de **COLETTE PORTELANCE** est pour vous. Ce livre s'adresse à ceux qui veulent améliorer leurs relations affectives et à ceux qui souhaitent comprendre la cause de leurs souffrances relationnelles et qui sont prêts à prendre des moyens pour s'en sortir.

(Éditions du CRAM, 332 p., avril 2015, 26,95 \$, 978-2-89721-086-1.)



RENÉE TREMBLAY exerce la profession de thérapeute en relation d'aide spécialisée en réorientation de carrière et de vie depuis 1993. Elle propose, avec **Le pouvoir de changer sa vie: une question de choix**, un guide de réflexion et de prise de conscience qui permettra aux personnes habitées par un profond désir de changement de mieux comprendre tout ce qui peut constituer une entrave au travail de transformation intérieure.

(Médiaspaul, 180 p., avril 2015, 978-2-89420-971-4.)



Dans un style vif et franc, **Soutenir et accompagner l'enfant malade: Maëlle et la bête** de **CATHERINE KOZMINSKI, SYLVAIN PALARDY** et **ÉLIE HADDAD** relate, dans sa plus grande partie, le cheminement émotif d'une jeune enfant malade et de sa mère. Ce point de vue est appuyé par deux textes de soignants qui traitent, entre autres, de l'hospitalisation de l'enfant aux besoins particuliers et l'humanisation des soins dans notre système de santé.

(Éditions du CHU Sainte-Justine, 112 p., mars 2015, 15,95 \$, 978-2-89619-719-4.)

La migraine est un mal courant, c'est pourquoi dans **La migraine, Au-delà du mal de tête**, la **DRE ELIZABETH LEROUX**,



neurologue clinicienne, met son expertise au service du grand public pour traiter des questions les plus fréquentes. Ce livre est destiné autant aux personnes souffrant de migraines et à leurs proches qu'aux professionnels de la santé. Un outil indispensable!

(Trécaré, 192 p., mars 2015, 34,95 \$, 978-2-89568-614-9.)

Elles étaient seize est le récit des seize journalistes canadiennes qui ont fondé le Canadian Women's Press Club (CWPC). **LINDA KAY** dresse un portrait saisissant de ces femmes qui avaient en commun de n'avoir que peu de droits civiques, et met en lumière les divergences culturelles entre les membres francophones et anglophones du groupe. Elle évoque avec brio les luttes menées par ces femmes, et nous permet de mesurer l'ampleur du chemin parcouru. (PUM, coll. «Champ libre», 276 p., 8 mars 2015, 34,95 \$, 978-2-7606-3232-5.)



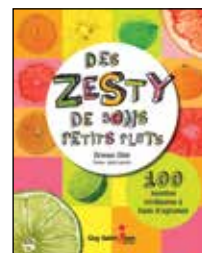
À mi-chemin entre l'humour noir et le thriller, l'auteure à succès **CHRYSTINE BROUILLET** nous revient avec de nouvelles aventures de Louise, dans **La mort mène le bal**. Louise n'aime rien plus que le calme et sa douce routine avec Freya et Saphir, ses deux chats. Lorsqu'elle apprend qu'on a maltraité ses animaux, Louise décide de protéger les siens... avec la détermination qu'on lui connaît!

(Éditions de l'Homme, 232 p., 25 février 2015, 19,95 \$, 978-2-7619-4283-6.)



Mettez du soleil dans votre assiette avec **Des zesty de bons petits plats!** Frais, délicats et acidulés, les agrumes sont disponibles partout à peu de frais. Le restaurateur montréalais **ERWAN GIRE** vous propose plus de 100 recettes, de l'entrée au dessert, où se combinent avec brio les saveurs sucrées et salées. Impressionnez vos convives en créant un festin de salades, des viandes, de desserts et de boissons à base de ses fruits remplis de soleil.

(Guy Saint-Jean éditeur, 176 p., février 2015, 24,95 \$, 978-2-89455-799-0.)



Dans **Le placebo, c'est vous!**, le **DR JOE DISPENZA** nous fait part de nombreux cas où des patients ont réglé ou créé certains problèmes de santé en croyant simplement au pouvoir du placebo. Le tout présenté avec des explications scientifiques et des schémas en couleur, en plus de proposer à la fin une méditation pour commencer le chemin de la guérison.

(Éditions Ariane, 300 p., 15 mars 2015, 26,95 \$, 978-2-89626-220-5.)



François **COUTURE**



Entretien avec **Isabelle Huot**

Nutritionniste, Isabelle Huot est bien connue du public pour ses diverses interventions dans les médias, notamment à l'émission **Salut, bonjour!** diffusée au réseau TVA. Elle est aussi auteure ou coauteure de plusieurs livres traitant de saine alimentation et de remise en forme, dont les célèbres **Kilo Cardio**. ►

Le livre contribue au mieux-être des Québécois



Collections: Une question facile pour commencer: y a-t-il une amélioration dans les habitudes de vie des Québécois parce qu'il y a de plus en plus de livres qui en parlent, ou il y a plus de livres sur les saines habitudes de vie parce que les Québécois sont aujourd'hui plus conscients de leur santé?

IH: (rires) Bonne question! C'est vrai que nous sommes, les nutritionnistes, de plus en plus nombreux dans les différents médias: télé, magazines, livres, blogues... Nous pouvons même être considérés comme des influenceurs publics.

Comme nous rejoignons de plus en plus de gens, nous avons certes mené à un changement dans les habitudes de vie des Québécois. Je dirais donc que les deux affirmations sont vraies: il y a une conscientisation générale quant à l'importance de notre mieux-être physique et physiologique, ce qui a mené à la publication de plusieurs livres... et ceux-ci ont favorisé de meilleures habitudes de vie, ce qui a forcé des maisons d'édition et des auteurs à s'intéresser davantage à ce sujet... et ainsi de suite.

Collections: Selon vous, y a-t-il eu un pionnier ou une personne influente qui a contribué plus substantiellement à cette prise de conscience?

IH: À mon sens, le plus grand influenceur, c'est le Dr Béliveau. Tous les nutritionnistes qui ont une carrière publique lui doivent une fière chandelle. Il a provoqué une véritable évolution: il nous a fait prendre conscience à quel point on mangeait mal et pourquoi il fallait changer notre alimentation.

Cela dit, la grande pionnière, c'est Louise Lambert-Lagacé. C'est elle qui a commencé à faire avancer les choses, avant même la présence des nutritionnistes dans les médias.

Collections: Est-ce moi ou il semble y avoir une réelle explosion de livres sur le mieux-être – que ce soit en nutrition ou avec l'exercice physique – depuis quelques années?

IH: Je la constate aussi. Je dirais que c'est grâce aux médias, qui donnent de plus en plus de tribunes aux gens qui font la promotion du mieux-être. Il y a davantage

d'aspect «santé» dans les émissions de cuisine, par exemple – alors qu'avant, on ne se contentait que des recettes. Presque chaque magazine a sa chronique nutrition et les livres spécialisés se vendent vraiment beaucoup. Écoutez, on a écoulé 300 000 exemplaires des différents *Kilo Cardio*, c'est énorme!

Collections: Avez-vous senti une différence marquée dans la façon de présenter vos livres depuis le début de votre carrière d'auteur?

IH: Je dirais qu'aujourd'hui, par rapport à ce qu'on retrouvait dans les librairies il y a une dizaine d'années, la tendance est au «clé en main»: les gens ont un grand besoin d'être accompagnés dans leur démarche santé. On leur donne les recettes, les listes d'épicerie et les différentes activités physiques pour atteindre leur objectif; on devient en fait comme leur entraîneur personnel. Et le fait est que ça fonctionne: j'ai eu des dizaines de témoignages de lecteurs qui sont venus me voir après des pertes de poids spectaculaires de 50, 100, voire 150 livres!

En matière de présentation graphique, il y a maintenant beaucoup plus de photos. Ouvrez le classique *Encyclopédie de la cuisine canadienne-française* de Jehane Benoit et vous ne verrez que du texte ou presque. La mise en scène derrière le plat est presque devenu le critère d'achat numéro un. Le duo derrière *3 fois par jour* et Ricardo ont des démarches très artistiques.

Collections: Au-delà de ces succès plus personnels, considérez-vous que les Québécois bougent et mangent mieux qu'avant?

IH: Oui, on mange mieux, mais ce n'est pas encore «manger bien». Évidemment, nous avons diminué notre consommation de gras (et du même coup diminué les maladies cardiovasculaires!), mais nous avons encore énormément de chemin à faire quant à la diversité des aliments que nous consommons. Nous devons manger plus de fruits et de légumes, entre autres. Nous notons aussi une hausse dramatique des maladies et troubles reliés au poids; on ne bouge pas suffisamment et l'on consomme trop de calories...



Collections: Je suis d'accord avec vous, mais il me semble que même en ce qui concerne la diversité, nous nous améliorons aussi: il y a quelques années, presque personne ne connaissait le kale, le chia ou le kamut; aujourd'hui, on en retrouve un peu partout...

IH: C'est vrai, mais il faut comprendre que dans ce domaine, les connaissances évoluent très rapidement et on a l'impression que le public ne va pas assez vite (*rires*).

Il y a quelques années, la tendance était à une alimentation «à valeur ajoutée»: on avait des aliments avec des probiotiques, avec polyphénols, etc.; or, aujourd'hui, la tendance est à la naturalité: on crée des plats avec de courtes listes d'ingrédients, composés d'aliments ne contenant que très peu d'additifs et dont on connaît la provenance. Ce blé, il vient d'où? Ce porc, comment on l'élève? On ne posait pas ces questions auparavant. On dirait qu'on assiste à un retour à la terre...

Collections: En tant que consommateur, en fait, en simple humain qui doit se nourrir, on est souvent très perdu quand vient le temps de bien s'alimenter. Il y a toujours de nouveaux courants, de nouvelles études qui viennent détruire

ce qu'on croyait évident; on en vient qu'à ne plus savoir quoi faire: le lait, c'est bon ou pas pour la santé? Le gluten, est-ce vraiment dangereux? Le café! Le vin rouge!

IH: C'est exact. La nutrition est un discours très compliqué et notre rôle à nous, nutritionnistes, dans les prochaines années, sera de simplifier les choses. Il y a en effet beaucoup de courants dans ce domaine: les naturopathes disent une chose et les nutritionnistes disent le contraire. Des gens en mal de publicité partent des modes avant même d'avoir des données scientifiquement valables. Ce n'est pas sain, tout ça. De plus, on ne mange presque plus dans le plaisir, on est trop préoccupé par ce qu'on ingère...

Collections: Avec la popularité des blogues, qui permettent beaucoup d'interaction avec le grand public, pensez-vous que le livre de mieux-être a de l'avenir?

IH: Oui, bien sûr! La preuve: les gens qui ont du succès dans Internet avec leur blogue ou leur site Web finissent tous par publier des livres. Pour ma part, je veux en sortir trois autres avant d'avoir cinquante ans. Ça m'en fera douze en tout! Pas si mal pour un média qu'on dit moribond... ■

Les Éditions du CHU Sainte-Justine Au rythme de la vie de famille!



Éditions du
CHU Sainte-Justine

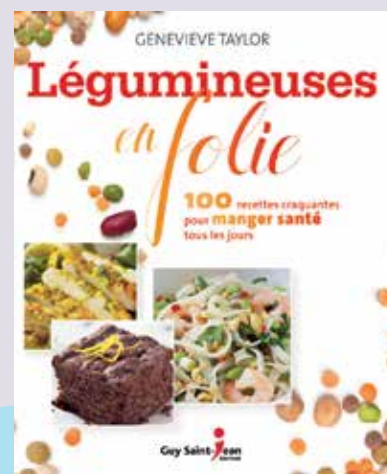
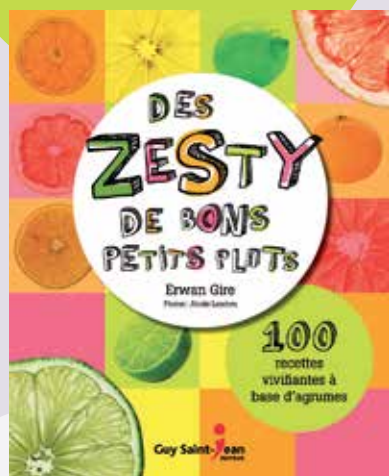
Que se passe-t-il À LA BIBLIOTHÈQUE?

Suivez dans chaque numéro les aventures originales des personnages entièrement imaginés par quatre étudiants en bande dessinée de l'Université du Québec en Outaouais.

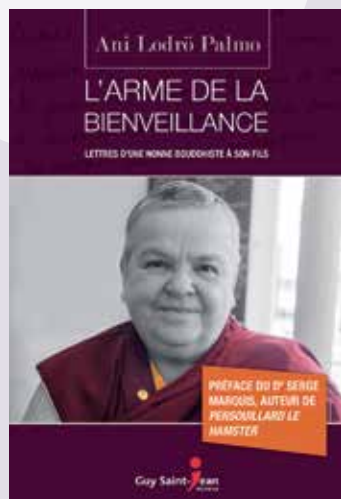


Des livres qui font du bien

au
corps...



et à
l'esprit!



LA SANTÉ SOUS TOUTES SES FORMES



JE ME PRENDS EN MAIN Karine Larose

Un guide d'accompagnement complet comprenant 5 volets : la préparation, l'exercice, la nutrition, la motivation et le maintien. Vous y trouverez un calendrier détaillé pour les 3 mois du programme, un menu suggéré à partir des recettes du livre *Zéro diète* ainsi que des programmes d'exercices disponibles au www.jemeprendsensmain.ca.



PRÉVENIR LE CANCER Richard Béliveau et Denis Gingras

Selon les auteurs, la majorité des décès dus aux cancers actuels pourraient être prévenus en modifiant nos habitudes. Ce guide dresse l'ensemble des connaissances actuelles sur la prévention du cancer et, pour la première fois, propose des recommandations visant les survivants du cancer.



VIVE LA DÉTOX GOURMANDE Jacynthe René

Jacynthe René se fait la porte-parole d'un mode de vie et d'alimentation sain et propose des trucs accessibles pour permettre à tous de l'adopter. Ces principes sont mis en œuvre dans 53 recettes gourmandes pour mieux manger, du lever au coucher, sans se priver.



CONSEILS D'UN PHYSIO Denis Fortier

Axé sur la prévention et le traitement, ce guide pratique se lit comme si vous étiez en consultation avec un physiothérapeute dans le confort de votre salon. Vous apprendrez comment adopter une meilleure posture au quotidien, assurer la santé de vos articulations et soulager vos douleurs.