

Catalogue printemps 09



Une compagnie de Quebecor Media

VISITONS LE CANADA

100 DESTINATIONS

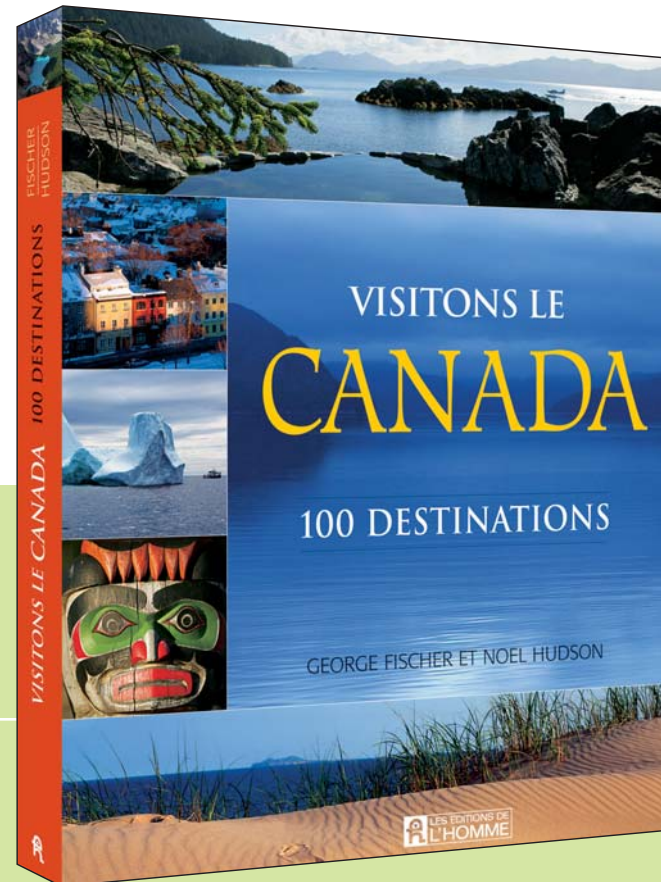
GEORGE FISCHER ET NOEL HUDSON



Les photographies de **George Fischer** ont été publiées dans une douzaine d'ouvrages. Reconnu pour ses séries d'illustrations d'art, il a collaboré à de nombreux journaux et magazines prestigieux, dont le New York Times.

Noel Hudson a édité plus de 400 titres et a lui-même écrit des fictions et des textes généraux pour la télévision, la radio, les magazines et les journaux.

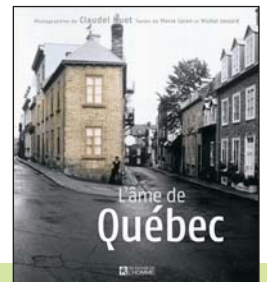
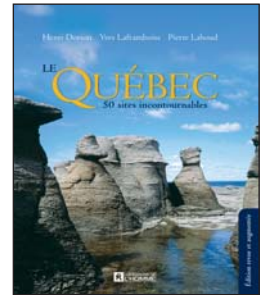
Il a vécu dans cinq provinces canadiennes et voyagé partout au Canada.



Format : 19 x 24 cm
 ISBN : 978-2-7619-2561-7
 Parution : avril 2009
 Traduction de *Unforgettable Canada*

Ce guide magnifiquement illustré décrit 100 remarquables destinations dans toutes les provinces et les territoires du Canada. Certaines sont des excursions de rêve aux confins du pays, mais beaucoup d'autres ne sont pas aussi lointaines que vous le croyez. Chacune vous fait découvrir des panoramas grandioses ou des formations géologiques exotiques et vous offre un aperçu des faits marquants de l'histoire du Canada. Que vous soyez tenté par l'escalade des plus vieilles formations rocheuses au monde ou par une excursion en kayak de mer en compagnie des baleines, les auteurs vous proposent le voyage idéal. Ils ont déniché, d'un océan à l'autre, les meilleurs lieux à visiter dans un pays connu pour sa diversité et ses extrêmes.

Déjà parus

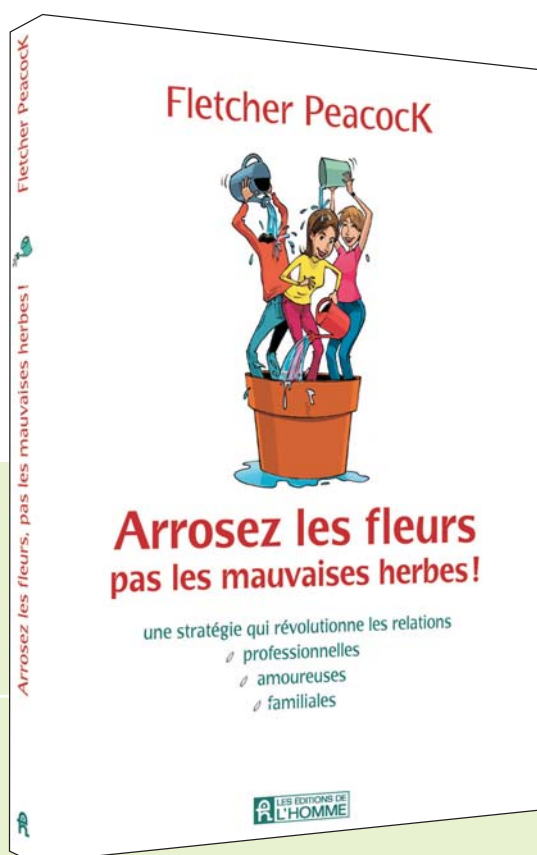


ARROSEZ LES FLEURS, PAS LES MAUVAISES HERBES !

UNE STRATÉGIE QUI RÉVOLUTIONNE LES RELATIONS PROFESSIONNELLES,
AMOUREUSES, FAMILIALES

FLETCHER PEACOCK

Nous avons tous une façon unique de communiquer. Alors, comment trouver la clé qui facilitera nos relations familiales, amoureuses et professionnelles ? La méthode que préconise Fletcher Peacock s'appuie sur les forces et les ressources de chaque individu qui lui permettent de faire face aux perturbations de la vie. Au lieu de s'attarder à chercher les causes de nos difficultés, elle nous invite à en découvrir les solutions. De cette manière, nous pouvons nous concentrer sur ce que nous faisons déjà de bien pour nous-mêmes et sur les réussites dont nous pouvons tirer profit. À l'aide de courtes histoires simples et éclairantes, l'auteur nous accompagne dans le champ de nos problèmes et nous oriente subtilement dans une direction qui débouche sur l'harmonie, la compréhension, la confiance et le mieux-être. Voici un livre vivifiant qui nous laisse frais et dispos, pareils à des fleurs après une bonne ondée.



Fletcher Peacock détient une maîtrise en service social. Depuis 1989, il donne des séminaires et des conférences sur la Communication orientée vers les solutions qui sont présentés dans les grandes villes d'Amérique du Nord. Il est consultant dans le domaine des affaires, de l'éducation, de la santé et pour plusieurs ministères. Vulgarisateur talentueux, il est reconnu pour la fraîcheur, le dynamisme, l'enthousiasme et l'humour de ses propos. Il se définit lui-même, non sans sourire, comme un professeur de bonheur.



Photo : © Olivier Hanigan

Format : 15 x 23 cm
ISBN : 978-2-7619-2295-1
Parution : février 2009
Droits mondiaux disponibles

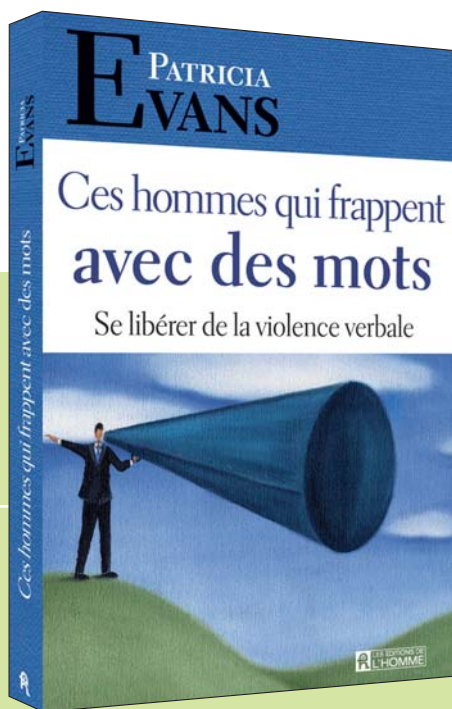
CES HOMMES QUI FRAPPENT AVEC DES MOTS

SE LIBÉRER DE LA VIOLENCE VERBALE

PATRICIA EVANS

Que ce soit par le silence, l'indifférence ou les injures, la violence verbale peut s'immiscer de diverses façons au sein du couple. Mais une fois qu'on a identifié les signes de violence, que fait-on ? Est-ce possible de s'en libérer ? Selon l'auteur, oui c'est possible, si les circonstances sont favorables. Cet ouvrage novateur propose un programme d'action qui aide autant la victime que l'agresseur à transformer la relation abusive. La personne qui recourt à la violence verbale y trouvera des suggestions pouvant la mener sur la voie du changement. La victime, elle, apprendra à déterminer si son conjoint a réellement changé ou s'il donne simplement l'illusion du changement. L'auteur aide aussi les victimes dont le conjoint n'aurait pas changé à identifier le moment où elles doivent mettre un terme à cette relation et les décisions à prendre lorsque c'est chose faite. Conjuguant des exercices pratiques et un savoir issu des plus récentes recherches cliniques, ce livre apprend aux victimes de l'agression verbale à retrouver leur propre pouvoir, à améliorer leur relation et à faire les changements qui s'imposent dans leur vie.

Patricia Evans est une spécialiste reconnue dans le domaine de la communication interpersonnelle. Elle donne aussi des conférences et travaille comme consultante. Elle est très en demande à la télévision, à la radio et dans de nombreuses publications.



Format : 15 x 23 cm
Parution : mars 2009
ISBN : 978-2-7619-2406-1
Traduction de *The Verbally Abusive Man*

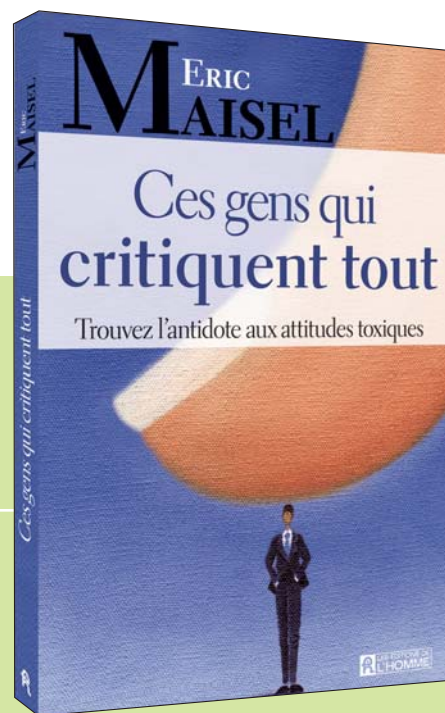
CES GENS QUI CRITIQUENT TOUT

TROUVEZ L'ANTIDOTE AUX ATTITUDES TOXIQUES

ERIC MAISEL

Nous avons tous été blessés un jour ou l'autre par une critique. Parfois, des remarques désobligeantes venant de nos amis, des membres de notre famille, de nos collègues de travail ou même de purs inconnus viennent se loger dans notre esprit pour nous miner de l'intérieur. Quand vous laissez la critique – ou même l'autocritique – vous affecter à ce point, elle ne peut que devenir toxique. Et, si vous ne brisez pas le cycle qu'elle enclenche, la critique toxique peut affecter votre santé, mettre vos relations à rude épreuve et vous empêcher d'atteindre vos objectifs. En mettant en pratique les stratégies proposées dans ce livre, vous apprendrez à repousser les critiques futiles et à décider rationnellement si une critique est fondée ou non.

Éric Maisel, docteur en psychologie du counseling, est aussi thérapeute familial agréé et coach en créativité. Auteur de plusieurs livres, il vit à San Francisco.



Format : 15 x 23 cm
Parution : janvier 2009
ISBN : 978-2-7619-2466-5
Traduction de *Toxic Criticism*

LA PHILOSOPHIE DE L'ICEBERG

DÉCOUVREZ LE POTENTIEL CACHÉ EN VOUS

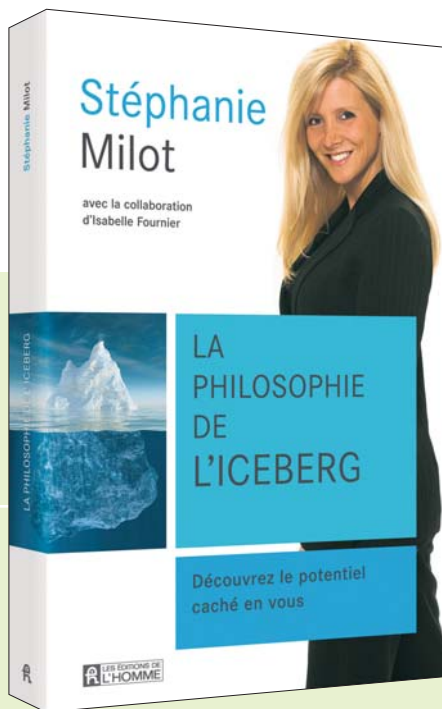
STÉPHANIE MILOT

Tout comme l'iceberg qui ne laisse paraître que 10 % de son volume total, l'être humain a beaucoup de ressources cachées qui ne demandent qu'à émerger. Grâce à ce livre, vous apprendrez à libérer votre plein potentiel et à tirer profit des cinq éléments nécessaires pour atteindre de nouveaux sommets dans votre vie personnelle et professionnelle.

- Utilisez de façon optimale votre intelligence émotionnelle.
- Modifiez votre attitude à volonté afin de maximiser vos réalisations.
- Découvrez les effets scientifiques de la reconnaissance et son pouvoir de changer votre vie.
- Développez votre capacité à vous motiver, quel que soit votre objectif.
- Intégrez le plaisir dans votre vie afin de vous épanouir et de vivre chaque journée pleinement!

La philosophie de l'iceberg changera votre perception de vous-même et vous donnera les outils essentiels pour mieux refléter ce que vous êtes vraiment.

Stéphanie Milot est très présente dans les médias canadiens. Diplômée en psychothérapie émotivo-rationnelle, en administration des affaires, en vente, en pédagogie et en programmation neuro-linguistique (PNL), elle est chargée de cours à l'École des hautes études commerciales de Montréal.



Format : 15 x 23 cm
Parution : mai 2009
ISBN : 978-2-7619-2475-7
Droits mondiaux disponibles

ÇA ARRIVE AUSSI AUX HOMMES

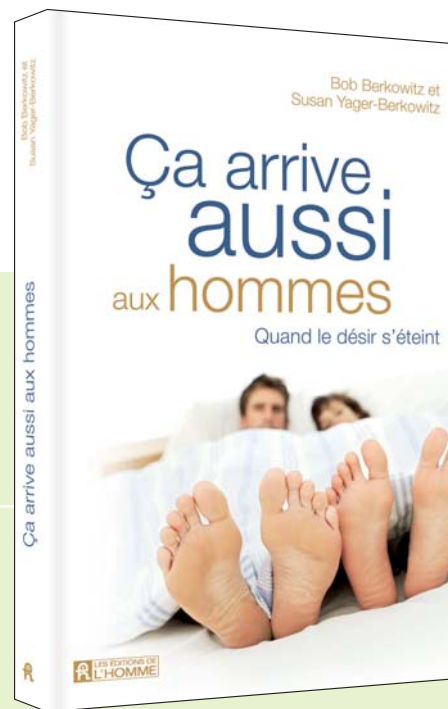
QUAND LE DÉSIR S'ÉTEINT

BOB BERKOWITZ
ET SUSAN YAGER-BERKOWITZ

Les hommes sont soi-disant toujours prêts à faire l'amour n'importe où, n'importe quand. Lorsqu'une union ne comporte pas de rapports charnels, cette décision est attribuée à coup sûr à la femme. Étonnamment, le désintérêt face aux rapports sexuels est souvent celui de l'homme. Sa partenaire est perplexe et souvent frustrée face à ce phénomène. Une chose est claire : les couples veulent avoir des réponses. Bob et Susan Berkowitz ont recueilli et compilé les témoignages de plus de 4000 personnes : des hommes qui ont cessé d'avoir des rapports sexuels avec leur partenaire et des femmes dont les maris ou amis n'ont plus de rapports sexuels avec elles. Cet ouvrage aidera les couples à identifier et à comprendre les nombreuses raisons de la perte du désir chez les hommes et à trouver des moyens de raviver la flamme!

Bob Berkowitz est l'auteur du livre à succès What Men Won't Tell You but Women Need to Know. Journaliste chevronné, il a tenu une chronique sur les hommes à l'émission Today sur la chaîne NBC et a été l'animateur de l'émission Real Personal sur la chaîne CNBC. Il est détenteur d'un doctorat en sexologie clinique.

Susan Yager-Berkowitz, spécialiste en nutrition, collabore à diverses revues depuis de nombreuses années.



Format : 15 x 23 cm
Parution : mars 2009
ISBN : 978-2-7619-2552-5
Traduction de *He's Just not Up for It Anymore*

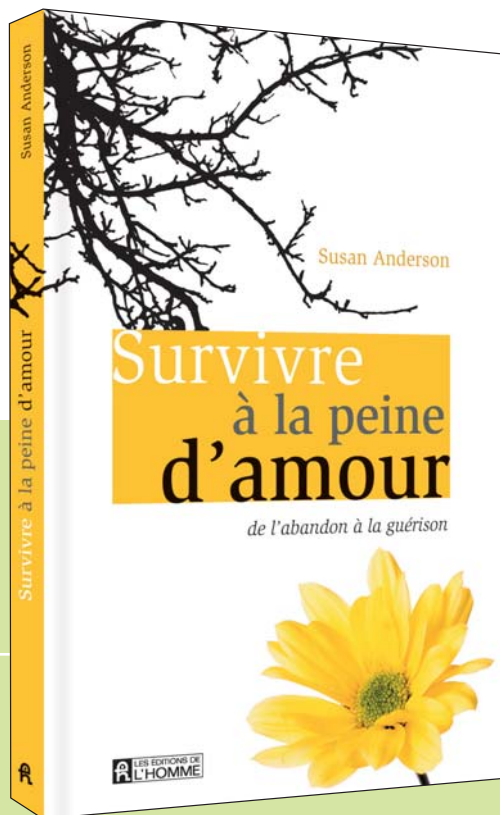
SURVIVRE À LA PEINE D'AMOUR

DE L'ABANDON À LA GUÉRISON

SUSAN ANDERSON

La peur de l'abandon est une de nos peurs fondamentales, et ce n'est pas sans raison. L'abandon s'accompagne souvent d'une douleur écrasante qui peut nous marquer à jamais. Au plus profond de cette souffrance, il est difficile de croire que le sentiment de rejet, de honte et de trahison que l'on éprouve prendra fin. Susan Anderson, dans cet ouvrage novateur, aide le lecteur à prendre le recul nécessaire à sa guérison. Son livre a pour but de guider toutes les personnes victimes de l'éclatement d'une relation – que leur deuil soit récent ou ancien, qu'elles sabotent elles-mêmes leurs relations personnelles ou qu'elles s'agrippent à une relation où elles ne se sentent plus aimées. Ce guide les mènera au rétablissement, à partir du choc initial jusqu'à la naissance d'une vie nouvelle.

Depuis vingt-cinq ans, **Susan Anderson** est thérapeute spécialisée dans l'aide aux personnes en deuil ou aux prises avec un abandon ou un renoncement amoureux.



Format : 15 x 23 cm
Parution : janvier 2009
ISBN : 978-2-7619-2419-1
Traduction de *Journey from Abandonment to Healing*

L'ENFANT UNIQUE

LES PIÈGES À ÉVITER POUR MIEUX L'ÉDUCUER

CAROLYN WHITE

Parent d'un enfant unique, êtes-vous souvent exaspéré de vous sentir contraint de gâter outre mesure votre petit prodige? Traitez-vous votre enfant en adulte, le complimentez-vous ou le protégez-vous exagérément? Attendez-vous de lui ou d'elle la perfection? Auquel cas, avez-vous réussi à fixer les règles du jeu et à les respecter? Probablement pas. Vous culpabilisez de ne pas être le parent parfait... Rassurez-vous, cette espèce est bien rare! Carolyn White vous fait partager son vécu ainsi que les résultats de centaines d'entretiens avec d'autres parents et leurs enfants uniques. Dans ce livre, vous découvrirez les joies de la vie avec un enfant unique, ainsi qu'une série de conseils pratiques et souvent amusants pour éviter les pièges les plus courants qui attendent les parents toujours bien intentionnés.

Enseignante et écrivain, **Carolyn White** considère cependant que la plus importante tâche de sa vie fut d'élever son enfant. Depuis 1997, elle est rédactrice en chef de *Only Child*, revue qui s'adresse aux enfants uniques et à leur entourage. Elle s'est entretenue avec des centaines d'entre eux aux États-Unis, en Europe, en Inde et en Chine.

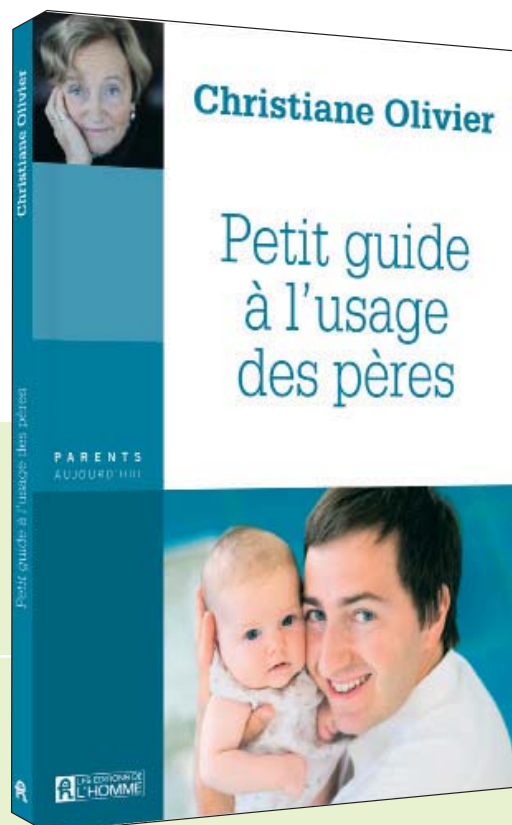


Format : 15 x 23 cm
Parution : février 2009
ISBN : 978-2-7619-2130-5
Traduction de *The Seven Common Sins of Parenting an Only Child*

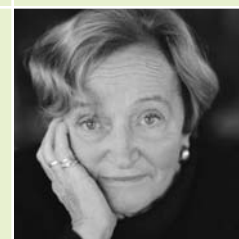
PETIT GUIDE À L'USAGE DES PÈRES

CHRISTIANE OLIVIER

Être père, ce n'est pas seulement remplir un rôle social auprès de l'enfant. C'est aussi tenir une place spécifique au cœur de son inconscient: servir de support à la fixation œdipienne de la fille et à l'identification masculine du garçon. Le lien avec le père se construit comme pour la mère, par le toucher, la voix, l'odeur. Par l'intermédiaire de ces sens naît la confiance du corps, puis celle du cœur. Les fonctions des deux parents sont donc synchrones et parfois antagonistes, contribuant à l'équilibre psychique de l'enfant. Or, encore aujourd'hui, les femmes ont priorité sur les enfants parce qu'elles ont choisi de les faire, accepté de les porter, décidé de tout leur sacrifier... Et les pères? N'ont-ils rien décidé, rien accepté, rien rêvé à propos de leurs enfants, et peuvent-ils accepter d'être écartés sans ménagement de ceux qu'ils ont conçus?



Christiane Olivier est une psychanalyste célèbre depuis la parution en 1980 des Enfants de Jocaste, livre dans lequel elle s'attaque à une première révision de la théorie freudienne sur la femme. Elle a publié de nombreux ouvrages psychanalytiques sur l'Œdipe, l'amour, la famille, le divorce, l'éducation des enfants dont Les filles d'Ève, Les fils d'Oreste, Enfants rois, plus jamais ça.



Format : 15 x 23 cm
Parution : mars 2009
ISBN : 978-2-7619-2615-7
Droits mondiaux disponibles

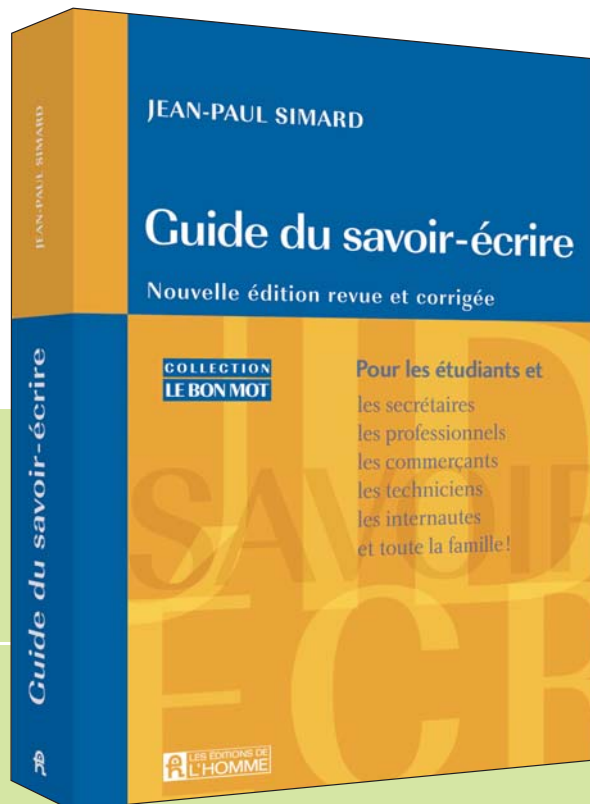
GUIDE DU SAVOIR-ÉCRIRE

NOUVELLE ÉDITION REVUE ET CORRIGÉE

JEAN-PAUL SIMARD

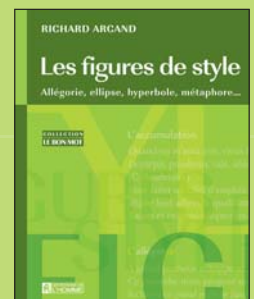
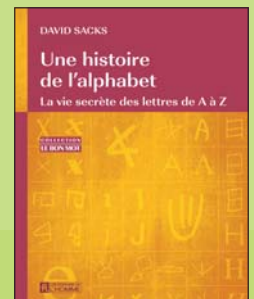
Nous sommes nombreux à éprouver de la gêne devant la page blanche, sous-estimant notre capacité de trouver les mots capables de traduire convenablement notre pensée. Le présent ouvrage s'adresse à toutes les personnes qui désirent s'exprimer et communiquer par écrit. Étudiants, professeurs, secrétaires, journalistes, ingénieurs, mères de famille ou internautes découvriront grâce à ce guide différentes manières d'apprivoiser les techniques de l'écriture. Ils apprendront comment rédiger un résumé, un rapport, une lettre d'affaires, une lettre d'opinion, une lettre personnelle, un procès-verbal, un curriculum vitæ, un texte publicitaire, un communiqué électronique. Ce livre comporte de nombreux exemples et des exercices qui vous permettront de maîtriser – graduellement et avec de plus en plus d'assurance – les secrets de l'expression écrite.

Jean-Paul Simard a terminé une carrière dans l'enseignement du français au secondaire. Il a enseigné en didactique du français langue maternelle à l'université et a travaillé activement dans le domaine du perfectionnement des professeurs de français.



Format : 16,5 x 23 cm
 Parution : mai 2009
 ISBN : 2-7619-2066-X
 Droits mondiaux disponibles

Dans la même collection



UN ENFANT À LA FOIS

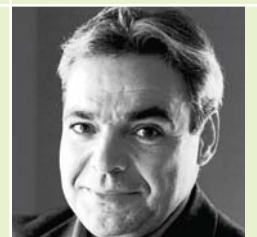
PROTÉGER NOS ENFANTS DES CYBERPRÉDATEURS

JULIAN SHER

Voici, racontée pour la première fois, l'histoire authentique d'un groupe de personnes résolues à combattre ce crime au nouveau visage. Julian Sher relate la course contre la montre que mènent la Section de lutte contre l'exploitation des enfants de Toronto, le FBI, le ministère de la Sécurité intérieure des États-Unis, Interpol et des Unités des crimes de nature sexuelle d'Europe et d'Australie, dans un effort désespéré pour sauver des enfants. Le lecteur fera aussi la connaissance d'enfants exceptionnellement courageux qui ont dénoncé leurs tortionnaires et témoigné contre eux au tribunal, et qui ont incité d'autres enfants à faire comme eux. Des experts expliquent aux parents comment ils peuvent protéger leurs enfants, et comment – en fin de compte – ils doivent donner à ces derniers les moyens de rester maîtres de leurs expériences dans Internet, afin qu'elles demeurent agréables, enrichissantes et sûres.



Julian Sher est journaliste d'enquête, auteur et producteur de télévision. Il a écrit et réalisé un documentaire d'enquête pour le New York Times et CBC, Nuclear Jihad, couronné en 2006 par le prix Alfred I. du Pont-Columbia University.



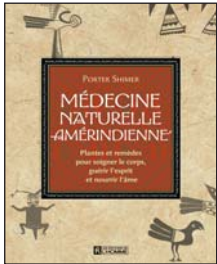
Format : 15 x 23 cm
Parution : mars 2009
ISBN : 978-2-7619-2461-0
Traduction de *One Child at a Time*

ANCIENS SECRETS DE GUÉRISON

CURES SANTÉ POUR LE CORPS ET L'ÂME

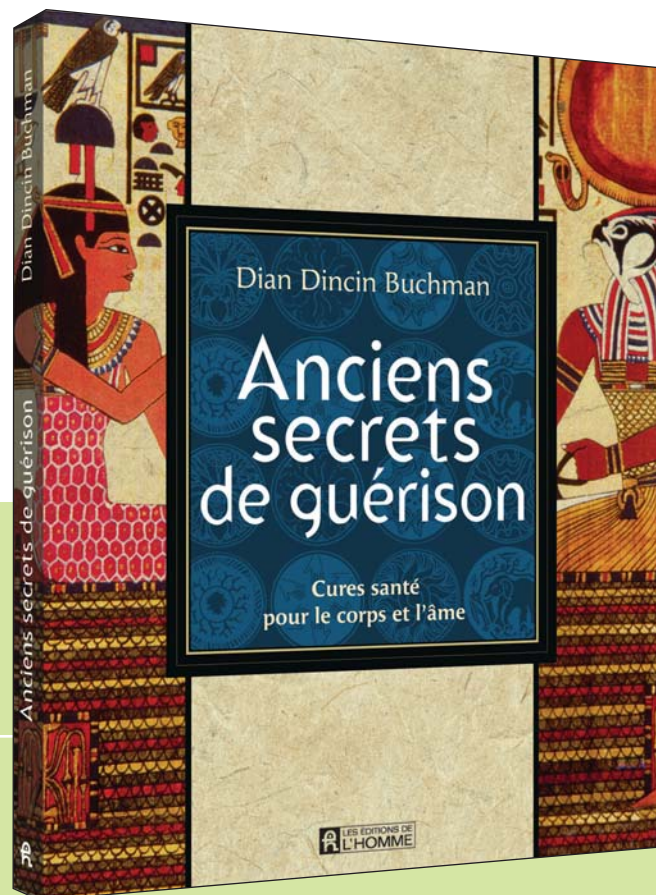
DIAN DINCIN BUCHMAN

Déjà parus



Spécialiste de la santé, **Dian Dincin Buchman** appartient à une grande lignée de pionniers de la médecine naturelle. Elle détient un doctorat en sciences de la santé et collabore à la revue Health Quarterly.

De tout temps, les humains se sont tournés vers la nature pour guérir leurs maux et nombre de leurs remèdes sont toujours disponibles et très efficaces contre divers maux. Ce livre présente des centaines de cures contre des douzaines de maux modernes classés par ordre alphabétique, de Acné à Verrues. Chaque rubrique propose au moins trois remèdes différents, et parfois jusqu'à dix, identifiés selon le type de traitement, par exemple l'eau (trempage), le mouvement (étirements et exercices), les mains (massages et autres manipulations corporelles) et la terre (plantes et herbes). Écrit par une experte des sciences de la santé, cet ouvrage de référence a sa place dans tous les foyers.



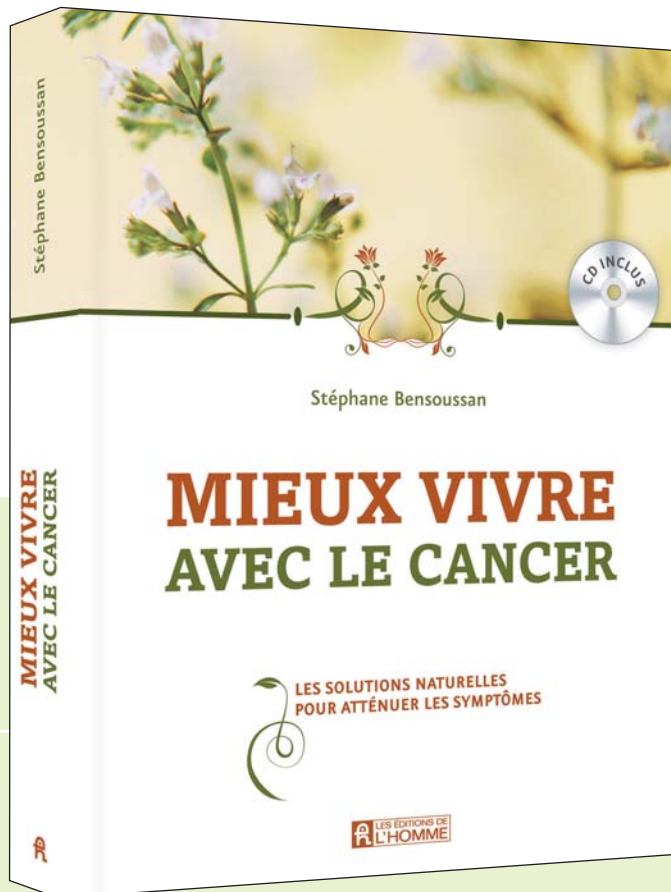
Format : 17,8 x 23 cm
Parution : janvier 2009
ISBN : 978-2-7619-2513-6
Traduction de *Ancient Healing Secret*

MIEUX VIVRE AVEC LE CANCER

LES SOLUTIONS NATURELLES POUR ATTÉNUER LES SYMPTÔMES

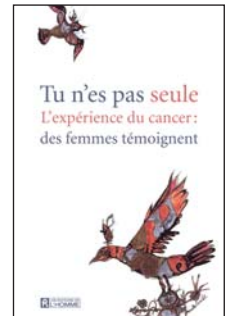
STÉPHANE BENSOUSSAN

De plus en plus de personnes cancéreuses se tournent vers les médecines complémentaires pour les aider sur le chemin éprouvant de la maladie. Mais comment choisir les remèdes efficaces et sécuritaires? Quelles sont les solutions naturelles face à la fatigue, à la douleur, à l'anxiété, aux chaleurs? Comment retrouver le sommeil naturellement? Grâce à un survol de la littérature scientifique des médecines complémentaires, cet ouvrage vous présente une compilation des différents traitements et des remèdes thérapeutiques qui peuvent être utilisés en alliance avec les traitements médicaux. Accompagné d'un CD de relaxation, ce livre pratique deviendra un guide pour toute personne souffrant d'un cancer et qui recherche des solutions saines et efficaces pour mieux vivre avec cette maladie.



Format : 17,8 x 23 cm
ISBN : 978-2-7619-2457-3
Parution : avril 2009
Droits mondiaux disponibles

Déjà paru



Diplômé en sciences et titulaire d'une maîtrise en psychologie de l'université McGill au Canada, Stéphane Bensoussan œuvre depuis plus de quinze ans dans le domaine de la psychologie de la santé, plus spécifiquement en psychoncologie. Il intègre les principes de la médecine conventionnelle et les thérapies complémentaires pour venir en aide aux cancéreux.



Photo : © Olivier Hanigan

MANGER, BOIRE ET VIVRE EN BONNE SANTÉ

D^R WALTER C. WILLETT

Des millions d'Américains s'efforcent de suivre chaque jour les préceptes de la pyramide alimentaire du ministère américain de l'Agriculture. Pourtant ses recommandations n'ont pu prévenir le taux d'obésité qui sévit là-bas, à cause d'une mauvaise analyse. Fort de ce constat, le D^r Walter Willett établit un nouvel ensemble de principes de saine alimentation qui fait le point sur le fatras de conseils nutritionnels contradictoires dont nous sommes bombardés. Cet ouvrage énumère les formes saines de glucides, de gras et de protéines, et évalue l'importance relative des groupes alimentaires et des suppléments. Découvrez comment choisir judicieusement parmi les divers types de gras, comment combiner les fruits et les légumes qui constituent la meilleure police d'assurance santé, et comment les intégrer à votre régime quotidien.

MANGER, BOIRE ET PERDRE DU POIDS

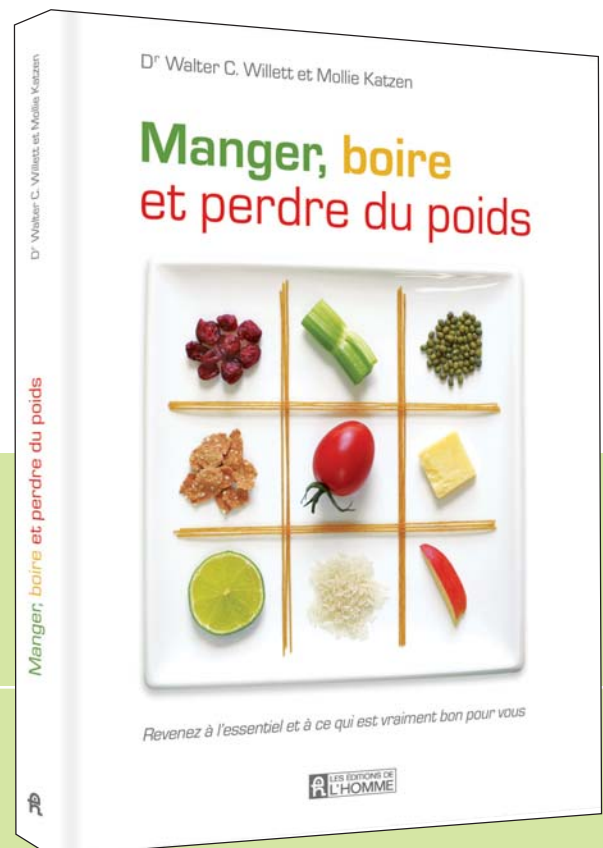
REVENEZ À L'ESSENTIEL ET À CE QUI EST VRAIMENT BON POUR VOUS

D^R WALTER C. WILLETT ET MOLLIE KATZEN

Ce livre est fondé sur les meilleures données provenant d'études menées partout dans le monde depuis trente ans. Il repose sur des enquêtes à grande échelle, qui sont souvent utilisées pour étayer les allégations au sujet de toutes sortes de régimes alimentaires. Il aborde directement tout ce que vous devez savoir pour atteindre un poids santé et le conserver. Il s'agit d'un ensemble de principes, de lignes directrices, de menus, de recettes et d'outils concrets conçus pour aller à l'essentiel et vous fournir toute l'information dont vous avez besoin pour opérer une série de changements graduels – et non radicaux – qui favorisent une alimentation de plus en plus saine. Ainsi, vous vous sentirez de mieux en mieux dans votre corps.



Format : 17,8 x 23 cm
ISBN : 978-2-7619-1931-9
Parution : mars 2009
Traduction de *Eat, Drink & Be Healthy*



Format : 17,8 x 23 cm
ISBN : 978-2-7619-2494-8
Parution : mars 2009
Traduction de *Eat, Drink & Weigh Less*

À CHACUN SON RÉGIME !

COMMENT CHOISIR LE RÉGIME ADAPTÉ À NOS BESOINS

JUDITH C. RODRIGUEZ

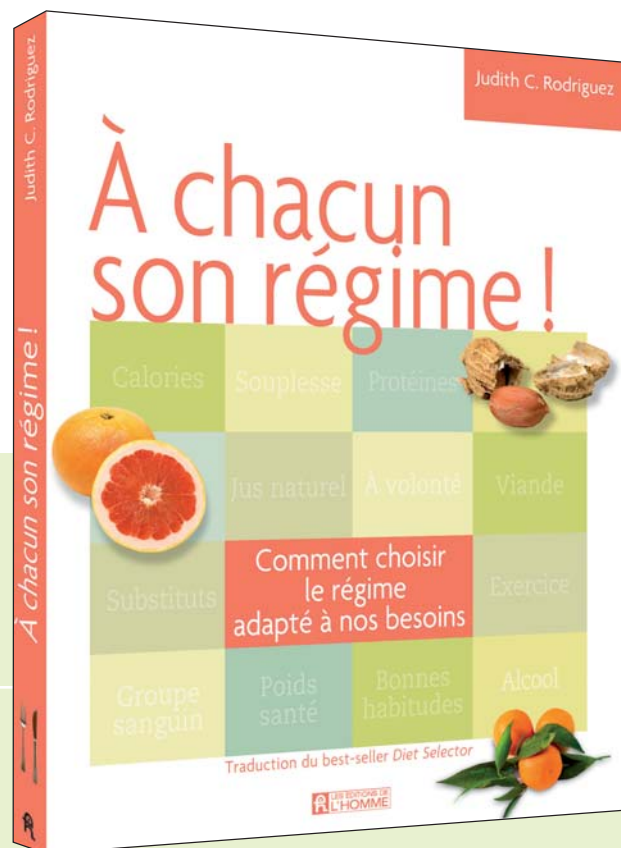
Vous sentez-vous dérouter face aux nombreux régimes amaigrissants proposés sur le marché ? Les résultats obtenus tempèrent-ils vos ardeurs ? Si oui, découvrez vite ces 75 régimes amaigrissants et régimes-santé afin de faire des choix éclairés. Sélectionnez ensuite celui qui comblera parfaitement vos besoins et conviendra à votre style de vie, vos objectifs et votre budget. De plus, découvrez les clés de la réussite d'un régime amaigrissant et des trucs pour éviter de reprendre du poids.

D'un simple coup d'œil, repérez :

- le degré de difficulté (de facile à difficile);
- le coût (bon marché, moyen, cher);
- la durée (court ou long terme);
- la facilité à suivre le régime en famille;
- les données scientifiques.

Le Dr Walter C. Willett est professeur de médecine à Harvard et d'épidémiologie de la nutrition à l'École de santé publique de Harvard.

Mollie Katzen est l'un des auteurs de livres de recettes les plus populaires en Amérique. Selon le magazine Health, elle est « l'une des cinq femmes qui ont transformé notre façon de manger ». Elle est membre de la table ronde sur la nutrition de l'École de santé publique de Harvard.



Judith C. Rodriguez est professeur à l'University of North Florida de Jacksonville, en Floride. Membre de l'American Dietetic Association, elle possède une vaste expérience de l'enseignement de la nutrition et œuvre comme diététiste clinique. De plus, elle a travaillé comme consultante en nutrition pour le compte de firmes de relations publiques et d'une entreprise alimentaire.

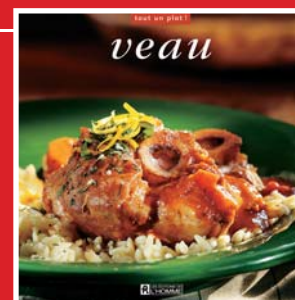
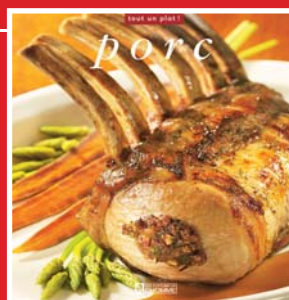
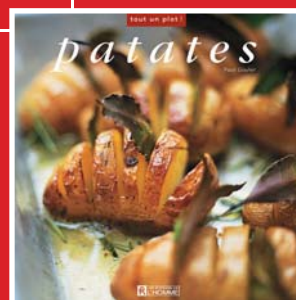
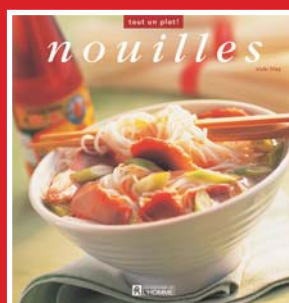
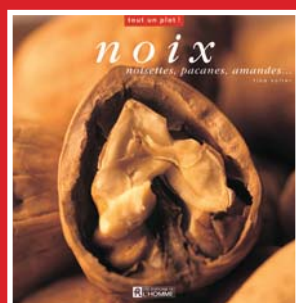
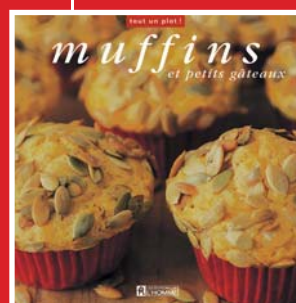
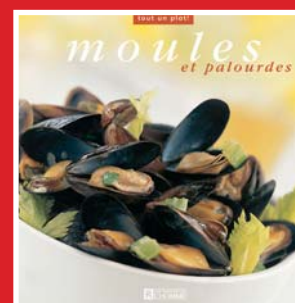
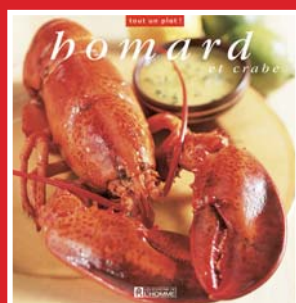
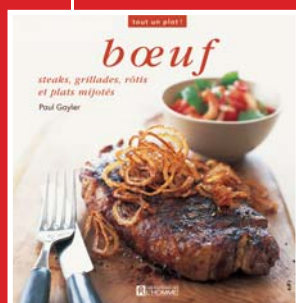
Format : 17,8 x 23 cm
ISBN : 978-2-7619-2598-3
Parution : mars 2009
Traduction de *The Diet Selector*

tout un plat!

Les livres de cuisine chic et pratiques!

PRIX-CHOC!*
9,95 €

Complétez votre collection
à petit prix!

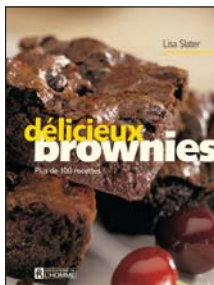
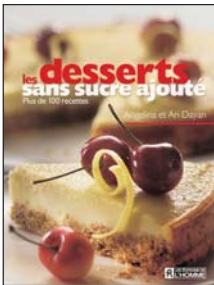


CÉRÉALES DE GRAINS ENTIERS

150 RECETTES POUR TOUS LES JOURS

JUDITH FINLAYSON

Déjà parus



Les céréales contiennent des vitamines, des fibres, des minéraux et des antioxydants. Le raffinage industriel leur fait perdre une grande partie de leur valeur nutritive et c'est pourquoi il est important de choisir des céréales de grains entiers de qualité. En les intégrant chaque jour à notre menu, vous avez plusieurs atouts en main pour prévenir les maladies du cœur, l'hypertension, les problèmes intestinaux et certains types de cancers. Découvrez 150 recettes savoureuses mettant en valeur les céréales de grains entiers telles que le millet, l'orge, le kamut, le sarrasin, le quinoa et de nombreuses autres variétés. Les mets proposés par l'auteur sont inspirés par la bonne alimentation et les ingrédients santé les plus appréciés de nos jours.

Journaliste et auteur de nombreux livres de recettes, **Judith Finlayson** se passionne pour tout ce qui touche au domaine culinaire.

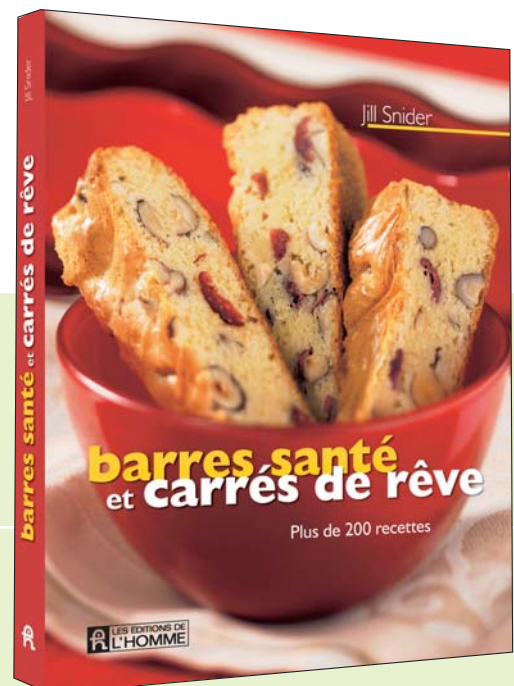
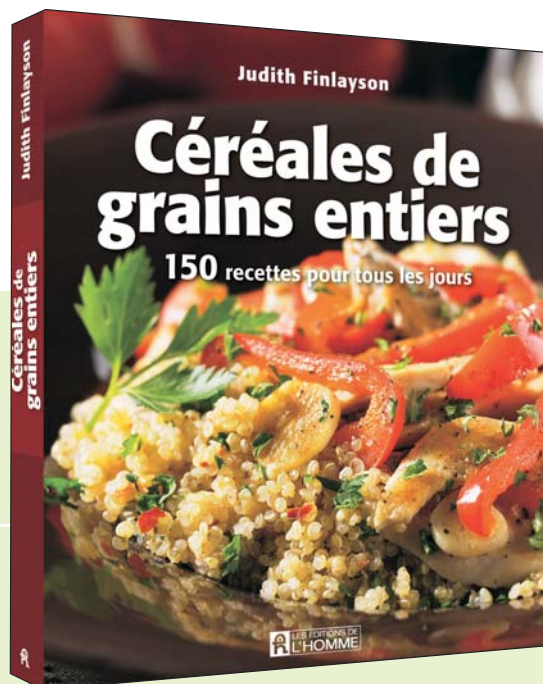
BARRES SANTÉ ET CARRÉS DE RÊVE

PLUS DE 200 RECETTES

JILL SNIDER

Les barres et les carrés sont très faciles à préparer. On peut les faire avec une multitude d'ingrédients à la fois bons pour la santé et sucrés juste à point. Les 200 recettes proposées dans ce livre mettent en valeur les fruits, les noix, les épices, le chocolat et bien d'autres délices qui feront la joie de tous. Des recettes plus traditionnelles complètent la liste de ces desserts qui correspondent parfaitement au goût du jour. Ils feront aussi le bonheur de tous pour les collations, les boîtes à lunch, les randonnées et les pique-niques. Un régal pour ceux qui se préoccupent de leur santé et qui aiment les bonnes choses!

Jill Snider a été directrice des essais culinaires pour une importante entreprise productrice de farine. Elle est aussi styliste culinaire et auteur de recettes pour de nombreuses publications. Elle se spécialise dans la création de desserts.



Format : 20 x 24 cm
ISBN : 978-2-7619-2450-4
Parution : janvier 2009
Traduction de *The Complete Whole Grains Cookbook*

Format : 17,8 x 23 cm
ISBN : 978-2-7619-2449-8
Parution : janvier 2009
Traduction de *Bars & Squares*

DÉS DE LA DESTINÉE

Ce livre-jeu vous révèle des dimensions de vous-même et de votre futur. Chaque jour vous pouvez entrevoir ce que la vie vous réserve, comment vous devez réagir aux événements qui se présentent, quelles sont vos motivations les plus secrètes. Les *Dés de la destinée* vous permettent enfin de connaître les forces qui se conjuguent dans votre vie et dans celle de vos proches. Utilisé comme jeu de société, ce livre-jeu devient le jeu de la vérité.

Les *Dés de la destinée* s'inspire de l'astrologie, de la numérogie, de la psychologie et des sciences de la prédiction. Il vous aide à reconnaître les signes de votre avenir.

- Quelle attitude adopter ?
- Qu'attendre du destin ?
- Quelles influences vous dirigent ?



Format : 18,5 x 23,5 cm
 ISBN : 978-2-7619-2527-3
 Parution : février 2009

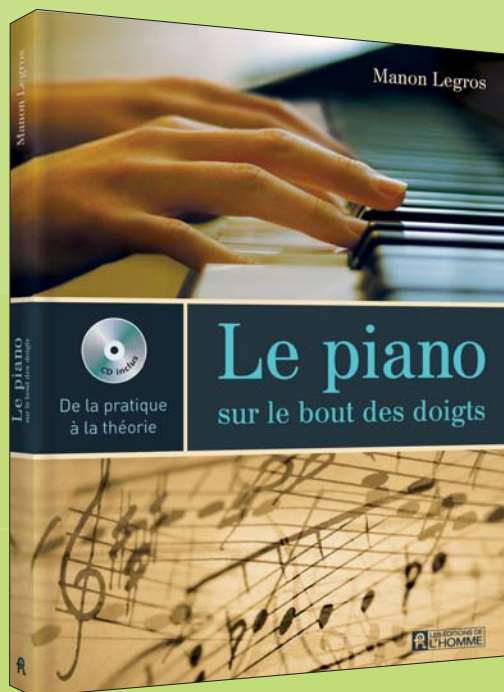
LE PIANO SUR LE BOUT DES DOIGTS

DE LA PRATIQUE À LA THÉORIE

MANON LEGROS

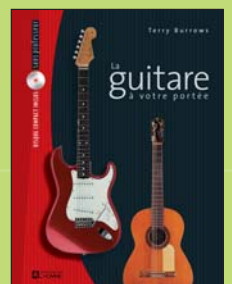
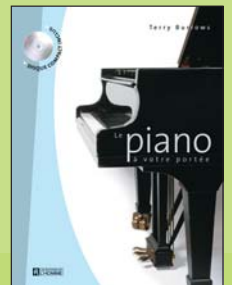
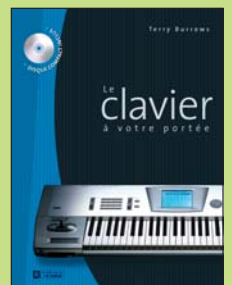
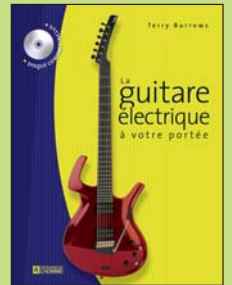
Rêvez-vous d'apprivoiser le piano, cet instrument mystérieux et attirant qui semble parfois inaccessible ? Aimeriez-vous savoir si votre enfant est vraiment motivé avant de l'inscrire à un cours ou de faire des dépenses importantes comme l'achat d'un piano ? Caressez-vous le désir d'apprendre à jouer en famille ? Voici une méthode d'apprentissage stimulante et amusante, accessible à tous, qui permet d'acquérir de bonnes habitudes de base et d'assimiler facilement la théorie musicale en jouant de grands airs classiques. De plus, le CD fourni avec le livre présente tous les exercices et les morceaux à l'étude, dont la plupart ont des accompagnements qui vous permettront de jouer de très beaux duos. Pour le prix d'une leçon de piano, cet ouvrage vous offre un outil pédagogique incomparable qui vous donne l'impression d'avoir votre professeur à vos côtés chaque fois que vous en avez besoin.

Manon Legros a fait des études musicales puis a choisi ensuite de poursuivre sa formation à l'Université McGill, au Canada, afin d'étudier avec Paul Loyonnet, pianiste, professeur, écrivain et conférencier réputé. Elle a enseigné la musique pendant 20 ans et elle accomplit régulièrement des prestations musicales.



Format : 21,5 x 28 cm
 ISBN : 978-2-7619-2535-8
 Parution : février 2009
 Droits mondiaux disponibles

Déjà parus



DEVENEZ LE MEILLEUR AMI DE VOTRE CHIEN

TOUT CONNAÎTRE SUR LE COMPORTEMENT CANIN

JACINTHE BOUCHARD

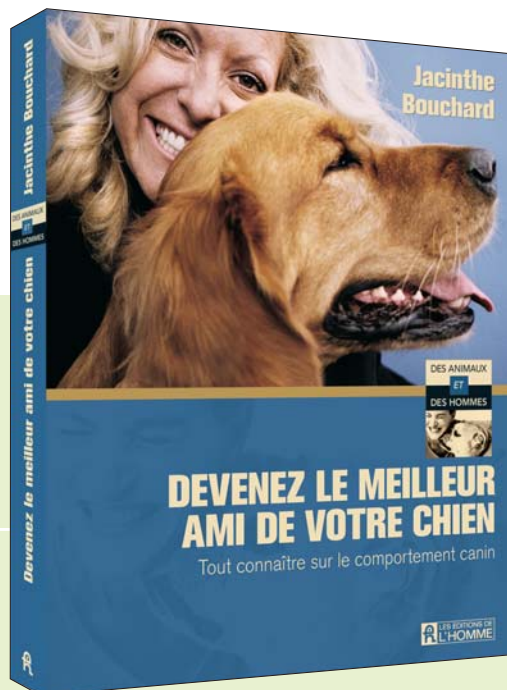
Déjà parus



Évoluer ? Notre chien le peut s'il a la chance de posséder un maître ouvert aux nouvelles techniques et assez motivé pour établir une relation basée sur la confiance et le respect.

Dans un style direct et énergique, voire provocateur, Jacinthe Bouchard propose une approche personnalisée de l'entraînement de notre animal de compagnie. Pour cette spécialiste du comportement canin qui a fait de l'enseignement un mode de vie, le chien est un animal extraordinaire qui ne demande qu'à répondre à nos attentes et à enrichir notre vie. En nous inculquant les techniques modernes de renforcement positif, elle nous ouvre les yeux sur une façon nouvelle d'aimer notre chien et nous explique les trucs et astuces des entraîneurs professionnels.

Jacinthe Bouchard est une entraîneuse chevronnée spécialiste en comportement animal. Formatrice et conférencière internationale, elle profite de toutes les occasions pour développer une complicité avec les animaux de toutes espèces, qu'ils soient domestiques ou exotiques. Elle collabore à diverses émissions télévisées et radiophoniques au Canada.



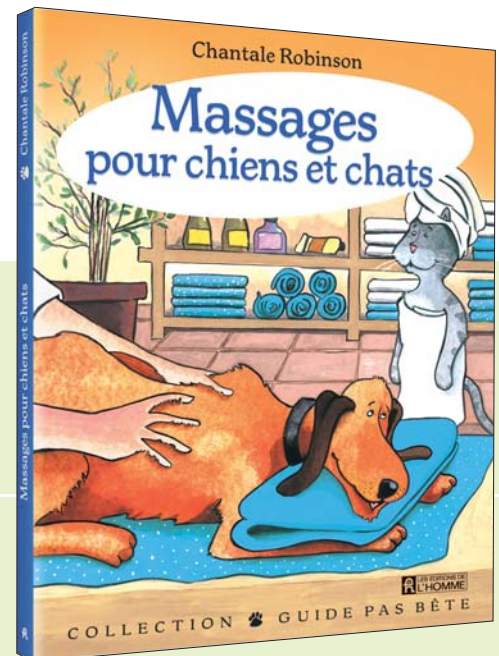
Format : 16,5 x 20 cm
 ISBN : 978-2-7619-2567-9
 Parution : mai 2009
 Droits mondiaux disponibles

MASSAGES POUR CHIENS ET CHATS

CHANTALE ROBINSON

Le massage est un excellent moyen de connaître votre animal, tant sur le plan physique qu'émotif. Il prévient aussi différentes maladies et peut être utilisé à des fins thérapeutiques lorsque votre animal éprouve certains ennuis de santé. Grâce à ce livre, Chantale Robinson vous guide dans l'apprentissage des techniques de massage pour chiens et chats. À chaque séance, vous renforcerez le lien qui vous unit à votre compagnon.

Chantale Robinson est biologiste et technicienne en santé animale. Elle donne des cours de premiers soins pour les animaux de compagnie ainsi que de nombreuses conférences.



Format : 16,5 x 20 cm
 ISBN : 978-2-7619-2568-6
 Parution : mai 2009
 Droits mondiaux disponibles

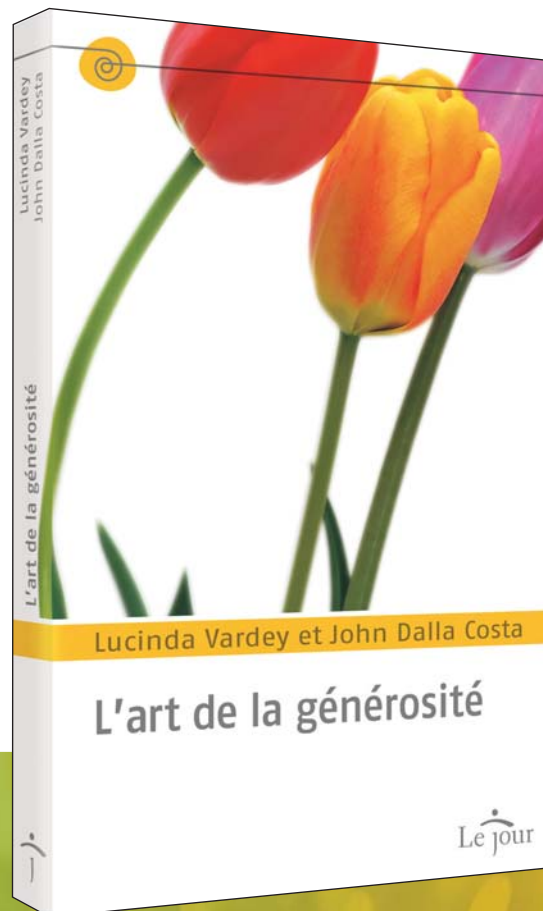
L'ART DE LA GÉNÉROSITÉ

LUCINDA VARDEY ET JOHN DALLA COSTA

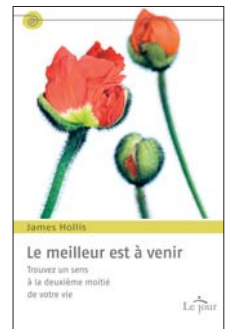
Nous pouvons tous être généreux lorsqu'il y a des occasions spéciales ou en cas de catastrophe, comme ce fut le cas lors du tsunami en 2004. Mais les auteurs affirment que cette forme de don impose une sorte de ségrégation dans le domaine de la générosité, qui ne devient alors qu'une activité ponctuelle lors d'événements exceptionnels. Si nous voulons vraiment, en tant qu'individus, aider à soulager les problèmes dans le monde, nous devons explorer d'autres possibilités de pratiquer la générosité, notamment en aidant ceux et celles avec qui nous interagissons chaque jour. Ce livre nous enseigne à pratiquer la générosité, bien humblement et imparfaitement, au sein de nos familles, dans notre milieu de travail et dans la communauté. Il nous montre comment la générosité, aussi bien en tant que pratique qu'en tant que valeur, imprègne tous les aspects de notre vie. Un simple geste de générosité désintéressée a assurément le pouvoir de toucher favorablement plusieurs personnes.

Lucinda Vardey a publié plusieurs livres sur la spiritualité contemporaine, un ouvrage consacré à Mère Teresa et un livre sur les pèlerinages en Italie. Elle est mariée à John Dalla Costa et elle partage son temps entre la Toscane et Toronto.

John Dalla Costa est le fondateur du Centre for Ethical Orientation, une agence internationale de consultants dans les domaines de l'éthique et de la gouvernance. Il détient un diplôme d'études supérieures en gestion OPM de la Harvard Business School.



Déjà parus



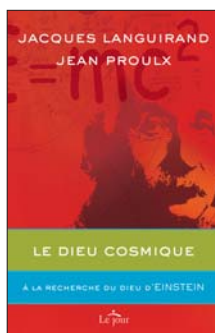
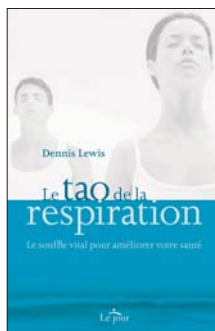
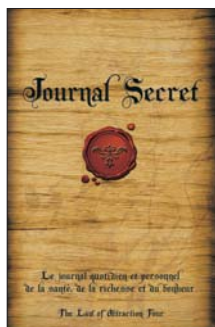
Format : 14,5 x 21,5 cm
ISBN : 978-2-89044-768-4
Parution : janvier 2009
Traduction de *Being Generous*

50 CLASSIQUES DE LA SPIRITUALITÉ

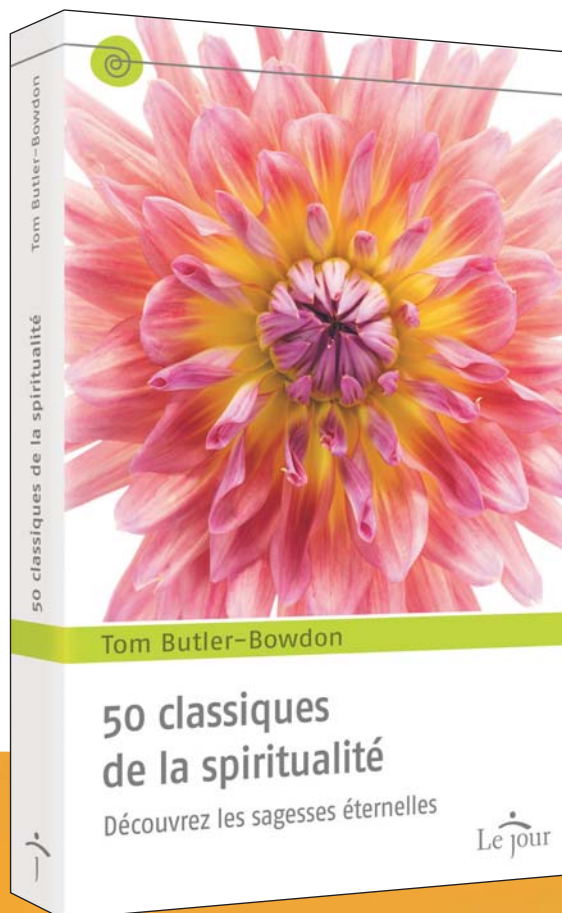
DÉCOUVREZ LES SAGESSES ÉTERNELLES

TOM BUTLER-BOWDON

Déjà parus



Certains parcours et récits transcendent les siècles, les continents, les traditions spirituelles et les croyances profanes – de la sagesse millénaire du Chuang Tzu à la lucidité tout à fait moderne de la kabbale, du *Prophète* de Khalil Gibran au récent *Pouvoir du moment présent* d'Eckhart Tolle. Ce recueil unique présente les mémoires personnels et les biographies fascinantes de personnages aussi diversifiés que Gandhi, Malcolm X et Hehaka Sapa (Black Elk), de philosophes et de gourous orientaux tels que Krishnamurti, Yogananda, Chögyam Trungpa et Shunryu Suzuki, comme de saints et de mystiques occidentaux tels que saint François d'Assise, Hermann Hesse et Simone Weil. Tel un présentoir où se côtoient des ouvrages plus récents et des classiques traditionnels comme *Les Confessions* de saint Augustin et *Le château intérieur* de Thérèse d'Avila, ce livre témoigne d'une grande variété d'expériences spirituelles et saura accompagner dans leur propre cheminement toutes les personnes en quête de spiritualité.



↑ **Tom Butler-Bowdon** est spécialiste de la littérature du développement personnel. Il est diplômé de la London School of Economics et de l'Université de Sydney. Il vit et travaille au Royaume-Uni et en Australie et gère un site Internet consacré au développement personnel.

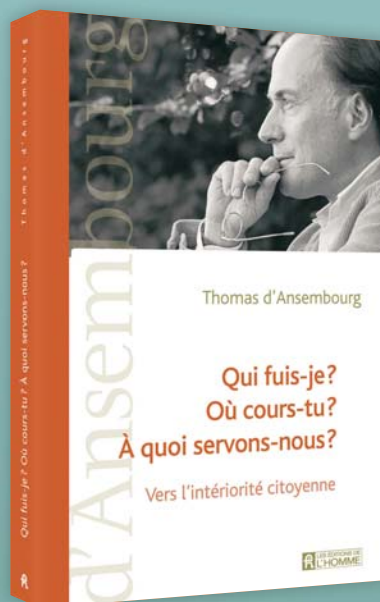
Format : 15,2 x 23 cm
ISBN : 978-2-89044-760-8
Parution : avril 2009
Traduction de *50 Spiritual Classics*

NOS BEST-SELLERS



Une fois de plus, Jacques Salomé nous interpelle au plus vif de nous-mêmes. Il nous rappelle combien nous sommes d'une créativité extraordinaire, d'une habileté incroyable, d'une ténacité exemplaire pour produire et entretenir des autosaboteurs qui nous conduisent à dire ou à faire ce que justement nous ne souhaitons pas. Grâce à ce livre vous apprendrez à reconnaître et à apprivoiser vos autosaboteurs et surtout à vous en libérer pour accéder au meilleur de vous-même.

Thomas d'Ansembourg nous propose d'accéder à l'intériorité transformante, cette capacité que nous pouvons développer pour aligner notre vie sur notre élan vital propre. Chacun de nous cherche un sens personnel et vivant à son existence. Faute de le trouver à l'intérieur de soi, nous avons créé une société où tout le monde court hors de soi. Ce livre est une invitation à mieux comprendre les causes de la fuite et de la course, et à (ré)apprendre à vivre de tout son être.



Le jour

Une compagnie de Quebecor Media

LES ÉDITIONS DE L'HOMME

Une compagnie de Quebecor Media

Imprimé au Canada

ISBN 978-2-7619-2649-2



9 782761 926492

Pour en savoir davantage sur nos publications, visitez notre site : www.edhomme.com

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Programme d'aide au développement de l'industrie de l'édition (PADIÉ) pour nos activités d'édition.

NOS BUREAUX

ÉDITIONS DE L'HOMME, LE JOUR, ÉDITEUR

Immeuble Paryseine
3, allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/89
Fax : 33 (0) 1 49 59 11 33

Courriel :

Sylvain Neault
sylvain.neault@messaging-adp.com
Sandrine Lazure-Baudoin
slazure@messaging-adp.com

VENTE DE DROITS

Chantal Galtier-Roussel
Téléphone : 33 (0) 1 45 66 71 11
Courriel : galtieroussel@wanadoo.fr

RELATIONS MÉDIAS

FRANCE

Cécilia Castagné
Courriel : ccastagne@sogides.com
Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 91 ou
33 (0) 6 16 71 96 95
Anne-Charlotte Chéron
Courriel : accheron@sogides.com
Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 91
Fax : 33 (0) 1 49 59 11 33

BELGIQUE

Isabelle Degroote
Téléphone : 32 (0) 27 35 25 03
Fax : 32 (0) 27 35 25 03
Courriel : isabelle.degroote@unevoiedavance.be

SUISSE

Véronique Marron
Téléphone : 33 (0) 4 50 49 11 53
Courriel : veronique.marron@mageos.com

DISTRIBUTEURS

POUR LA FRANCE METROPOLITAINE

Interforum editis
Standard : 33 (0) 2 38 32 71 00
Fax : 33 (0) 2 38 32 71 28
Internet : www.interforum.fr

POUR L'EXPORT – DOM-TOM

Fax : 33 (0) 2 38 32 78 86
Internet : www.interforum.fr
Courriel : cdes-export@interforum.fr

POUR LA SUISSE

Interforum editis Suisse
Standard : 41 (0) 26 460 80 60
Fax : 41 (0) 26 460 80 68
Internet : www.interforumsuisse.ch
Courriel : office@interforumsuisse.ch

Distributeur : OLF S.A.

Standard : 41 (0) 26 467 53 33
Fax : 41 (0) 26 467 54 66
Internet : www.olf.ch
Courriel : information@olf.ch

POUR LA BELGIQUE ET LE LUXEMBOURG

Interforum editis Benelux S.A.
Standard : 32 (0) 10 42 03 20
Fax : 32 (0) 10 41 20 24
Internet : www.interforum.be
Courriel : info@interforum.be