

POUR LE PLAISIR de lire

Par Sophie Gagnon

5-15, LE LIVRE

Vous connaissez sûrement le magazine *5 ingrédients, 15 minutes*. Cette fois, juste à temps pour le Mois de la nutrition, la même formule est offerte en livre. Que vous souhaitiez manger moins de viande pour des raisons de santé, de bien-être animal ou d'environnement, vous aimerez ses 135 recettes protéinées, délicieuses et économiques, parfaites pour devenir un peu, beaucoup ou passionnément végétarien! *Soupers végé en 5 ingrédients, 15 minutes*, Éditions Pratico-pratiques, 304 pages, 24,95 \$.



LE CANCER AU MENU

Le chef Jérôme Ferrer est associé à tellement de succès en affaires qu'on le croirait blindé contre les mauvais sorts de la vie. Or, il a perdu sa compagne Virginie aux mains du cancer, alors qu'ils s'apprêtaient à fonder une famille. Ce témoignage touchant, fait de petits soins et de petits plats, trouvera un bel écho chez tous ceux qui accompagnent un être cher dans la maladie et se sentent impuissants. *Faim de vivre*, Flammarion Québec, 192 pages, 22,95 \$.



SEXE, DROGUE ET... AMITIÉ

Depuis *La vieille laide*, *La rue Royale*, *Alicia* et autres romans, on attendait impatiemment le nouveau Lucy-France Dutremble. Le voici! Cette fois, l'héroïne Rose-May Cédilotte voit son destin chamboulé après une sortie à Woodstock en Beauce avec son amie Flora. La soirée se terminera mal pour Flora, qui sera plus tard internée et reniée par son père. Rose-May saura-t-elle, par amitié, lui pardonner l'impardonnable? *La veuve de Labelle*, Guy Saint-Jean Éditeur, 416 pages, 19,95 \$.



MATIÈRE À MÉDITATION

Que vous fassiez connaissance avec cette pratique ou que vous ayez déjà des milliers d'heures de méditation à votre actif, ce livre signé Christophe André est pour vous, car vous y découvrirez la richesse et la profondeur des pratiques méditatives. En effet, on y trouve les parcours, les convictions et les conseils de 21 méditants expérimentés de tous horizons et, sur le CD, une méditation guidée de chacun d'eux. *Méditez avec nous*, Odile Jacob, 356 pages et un CD, 34,95 \$.



UN BEST OF DES LETTRES D'AMOUR

Le 10^e tome des coffrets *Mille mots d'amour*, coïncidant avec la fin des célébrations du 25^e anniversaire des Impatients, revêt un caractère spécial. On y retrouve les lettres marquantes des anciens coffrets et d'autres, inédites, signées Paul Arcand, Simon Boulerice, Franco Nuovo, Patrick Sénécal et autres plumes bien aiguës. Les profits seront versés à l'organisme Les Impatients, qui rend accessible l'expression artistique aux personnes ayant des problèmes de santé mentale. Les Impatients, 39,95 \$.



EN AMOUR, POUR LA VIE

Faites-vous partie des 50 % de couples divorcés, des 30 % de couples résignés à une vie ordinaire ou des 20 % de chanceux qui connaissent le véritable amour, à long terme? Fort d'une longue expertise, le psychologue Yvon Dallaire présente en 50 courts chapitres les problèmes qui font obstacle à la plus belle aventure humaine qui soit, ainsi que les solutions pour faire durer le bonheur à deux. *L'amour véritable*, Les Éditions Québec-Livres, 176 pages, 22,95 \$.



DÉTENTE

RIVIERA DE MES RÊVES

Féru d'histoire et amoureux de farniente aiment tout autant la Riviera Maya, au Mexique. Si elle est si populaire auprès des Québécois, c'est qu'elle a beaucoup à offrir : sites archéologiques, villes coloniales, cénotes, vie nocturne trépidante, etc. Ce guide est parfait pour tirer le meilleur parti de votre premier ou enième voyage dans cette région. *Cancún, Riviera Maya et Yucatán*, Guides de voyage Ulysse, 272 pages et 24 cartes, 27,95 \$, en librairie le 1^{er} mars.



MADAME LA JUGE SE RACONTE

Première femme nommée juge en Outaouais, Nicole Gibeault est une femme de tête au parcours exceptionnel. Dans cette biographie, celle qui a siégé pendant 22 ans à la Cour du Québec nous entraîne au cœur du monde judiciaire – un univers très masculin – et revient sur les causes qui l'ont marquée comme juge, puis comme chroniqueuse judiciaire : l'affaire Turcotte, l'affaire Magnotta, etc. *On m'appelle encore « Madame la juge »*, Stanké, 160 pages, 22,95 \$.



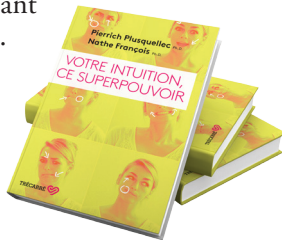
IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR S'ENRICHIR

Le journaliste Stéphane Desjardins, qui signe une chronique dans *Virage*, est l'un des auteurs de cette nouvelle édition revue et augmentée. Ce guide passe au crible toutes les façons d'économiser au quotidien et en voyage, de réduire vos impôts et de faire fructifier votre argent. Les exemples, très actuels et très pertinents, vous fournissent tous les outils pour prendre vos finances en main. *99 trucs pour s'enrichir*, Les Éditions du Journal, 296 pages, 19,95 \$.



À L'ÉCOUTE DU NON-VERBAL

Qu'est-ce que le décodage du langage du corps, sinon une intuition au sujet de l'autre? On peut aiguïser ce superpouvoir et l'on gagne à le faire, pour mieux réagir, prendre les bonnes décisions, être plus empathique, etc. Deux spécialistes de la question nous expliquent comment, en se basant sur des recherches scientifiques. Rien à voir avec un questionnaire en ligne! *Votre intuition, ce superpouvoir*, Pierrich Plusquellec et Nathe François, Les Éditions du Trécaré, 166 pages, 19,95 \$.



SCÈNES DE LA VIE EN RÉSIDENCE

Pour son 2^e roman, Michèle Ouimet, journaliste à La Presse, met encore une fois en scène une journaliste comme personnage principal. Cette fois, c'est Jacqueline Laflamme, qui emménage dans une élégante résidence pour aînés, à Outremont. La guerre ne tardera pas à éclater, en raison de règles qu'elle juge injustes. L'ironie a la belle part dans cette histoire livrée en 42 chapitres consacrés à une galerie de personnages attachants. *L'Heure mauve*, Éditions du Boréal, 366 pages, 27,95 \$.



INVITATION CONFÉRENCE DE SYLVIE BERNIER

Mercredi 2 mai, 9 h 30 à 13 h

Hôtel Universel, 5000, rue Sherbrooke Est, Montréal



La région île de Montréal invite les membres FADOQ à assister à la conférence de Sylvie Bernier, ambassadrice des saines habitudes de vie.

En 1984, lors des jeux olympiques tenus à Los Angeles, Sylvie Bernier a remporté la première médaille d'or du Canada en plongeon du tremplin de 3 mètres.

Elle demeure la seule championne olympique canadienne dans cette discipline. Depuis 1984, Sylvie Bernier a été très active dans les médias prônant l'adoption de saines habitudes de vie.

Conférencière réputée, elle s'adressera aux membres FADOQ, dans le cadre de l'ouverture des jeux régionaux de l'île de Montréal.

INFORMATIONS

Conférence ouverte à tous les membres FADOQ, entrée et stationnement gratuits, buffet froid offert.

INSCRIVEZ-VOUS RAPIDEMENT

au 514 271-1411, poste 222
ou ogauthier@fadoqmtl.org

Les places sont limitées.