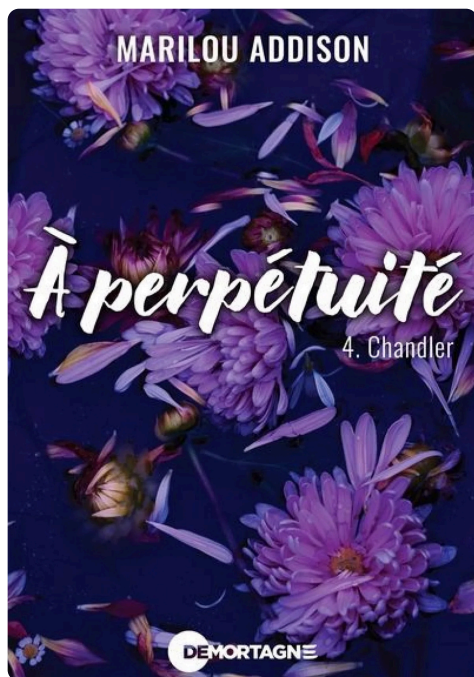


Bibliothèque Micheline-Dalpé

NOUVEAUTÉS ADULTES

FÉVRIER 2026

ROMANS



À perpétuité T.4 : Chandler

Par Marilou Addison

De Mortagne, 2026

Depuis des événements traumatiques survenus un an plus tôt, Elisabetta s'est repliée sur elle-même. Elle ne permet à personne d'entrer dans sa bulle ou de percer sa carapace. Enfin, personne, sauf sa cousine Nathalia, qu'elle a hébergée durant son procès. Maintenant qu'elle est en prison, cette dernière lui demande l'inconcevable : trouver une somme astronomique pour rembourser son partenaire « d'affaires ».

Lorsque ce mystérieux inconnu envoie des sbires à ses trousses, Elisabetta n'a plus le choix : elle a besoin d'aide. Et le seul qui peut la protéger n'est nul autre que l'homme qui la surveille toutes les nuits comme si elle était une vulgaire criminelle.

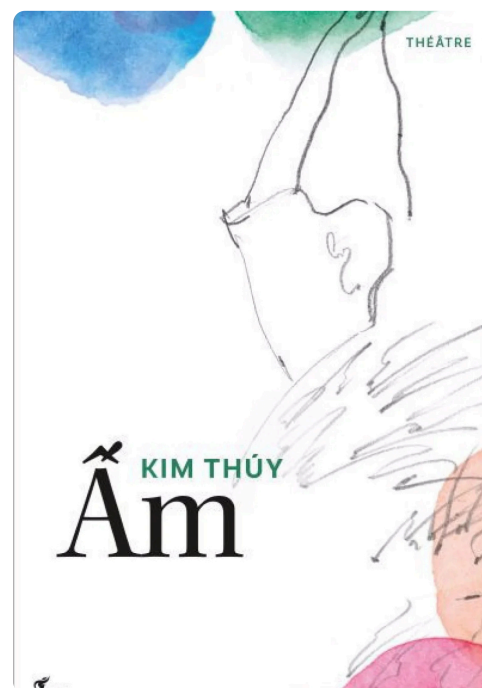
Chandler n'a aucune envie de lui porter secours. Pourtant, il est incapable de refuser. Ils ont beau se mépriser l'un l'autre, ils oscillent sans cesse entre la tentation et la confrontation. Ils doivent se rendre à l'évidence : un lien étrange les unit. Une attirance impossible à nier. Encore plus à contrôler...

Am

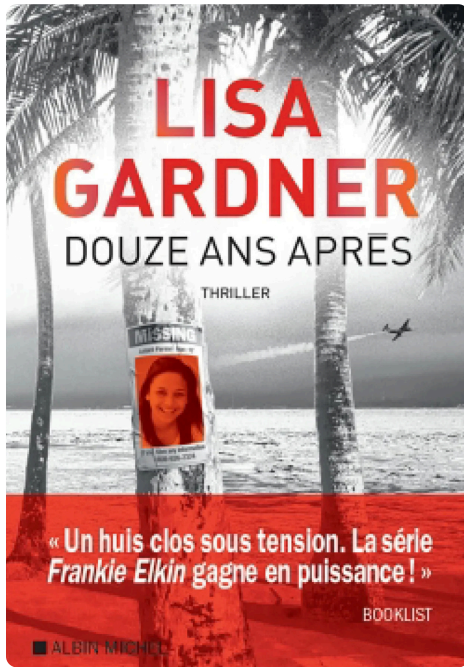
Par Kim Thúy

Libre Expression, 2025

Am, c'est la rencontre des mondes, le rapprochement des continents, pour épouser la marche des amours. L'amour est dans nos pas.



ROMANS



Douze ans après [3]

Par Lisa Gardner

Albin Michel, 2026

Frankie Elkin s'est juré de retrouver les personnes disparues et oubliées de tous. Mais elle ne s'attendait pas à ce que Kaylee Pierson, une condamnée à mort, lui demande de rechercher sa soeur, Leilani. Elle lui donne trois semaines. Habituee aux défis, Frankie accepte la mission. Douze ans plus tôt, Leilani, alors âgée de cinq ans, disparaissait à Hawaï. Or on vient de retrouver sa trace sur un atoll à une heure de vol d'Honolulu, où un ancien petit ami de Kaylee, aujourd'hui magnat de la tech, projette de construire un écolodge de luxe. Si elle veut découvrir la vérité et peut-être sauver la vie de la jeune fille, Frankie doit infiltrer un camp de base coupé du monde. Les obstacles ? L'hostilité de quelques individus. D'innombrables et dangereux secrets. Aucun moyen d'appeler à l'aide. Et une tempête tropicale qui s'annonce...

Fauves

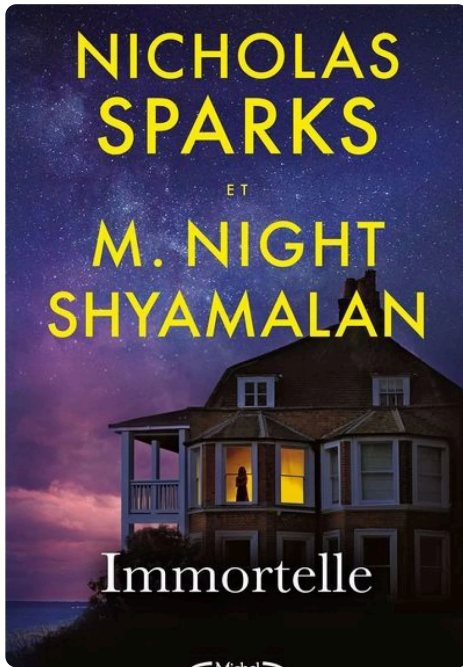
Par Mélissa Da Costa

Albin Michel, 2026

Fauves . « Je veux jouer avec le feu, trembler, sentir la morsure de la mort. Défier les instincts les plus brutaux, les plus sauvages, et les dépasser. » . Comment s'échapper de sa cage? C'est l'obsession des fauves mais aussi celle de Tony, dix-sept ans, lorsqu'il rejoint un cirque itinérant après avoir fui la violence de son père. Faire face aux bêtes, affronter ses propres démons.... Le nouveau roman de Mélissa Da Costa nous propulse au coeur de l'arène, où l'ivresse du danger fait oublier la mort. Une fresque magistrale, portée par une écriture tendue et charnelle.



ROMANS



Immortelle

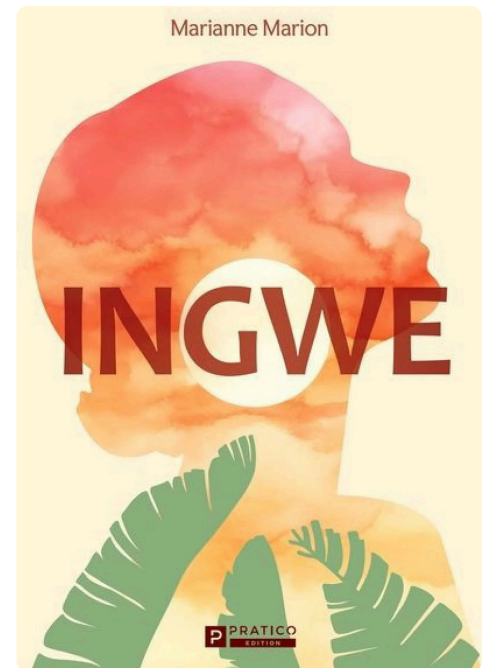
Par Nicholas Sparks et M. Night Shyamalan
Michel Lafon, 2025

Tate Donovan, architecte new-yorkais, demeure troublé par les ultimes confidences de sa soeur : celle-ci lui aurait transmis son don de voir les morts... Pour tourner la page après sa disparition, Tate s'installe dans une maison d'hôtes dans le Massachusetts. Il y fait la connaissance de Wren, une femme aussi attachante qu'énigmatique, et tombe très vite sous son charme. Mais alors que le lien qui les unit s'intensifie, des phénomènes surnaturels de plus en plus inquiétants viennent menacer leur amour naissant. Une âme blessée hante ces lieux. Tate est le seul à pouvoir l'aider, mais cela pourrait bien signifier perdre celle qu'il aime...

Ingwe

Par Marianne Marion
Pratico Édition, 2026

Léonie, trentenaire marquée par les épreuves, ressent l'urgence de prendre du recul. Ses relations amoureuses la laissent insatisfaite et, malgré le soutien de sa famille, un vide persiste. Après une rupture, elle s'envole vers l'Afrique du Sud et trouve refuge dans une réserve de safaris. Entre paysages grandioses, amitiés sincères et confidences inattendues, elle découvre un univers transformateur où la nature et les rencontres révèlent de nouvelles perspectives. Ce roman explore la quête identitaire, la résilience et la force des choix du cœur.



ROMANS

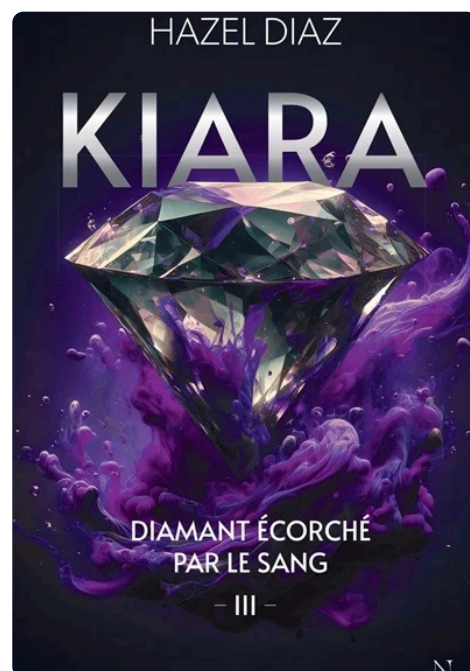


J'ai mon cr... de voyage! **Par Catherine Bourgault** **Les Éditions Réunies, 2025**

Lily, une des meilleures agentes immobilières de sa région, se montre toujours irréprochable. Enfin, jusqu'à ce qu'une altercation inhabituelle avec un client pousse son patron à lui proposer de « prendre congé pour réfléchir et revenir en forme ». Tout cela juste après que son copain l'ait laissée et qu'on lui apprenne qu'elle serait bientôt évincée de son appartement. Sur un coup de tête, elle réserve une place sur un vol pour la Jamaïque, dans un tout-inclus qui, elle l'espère, lui permettra d'oublier ses problèmes pendant un moment. Dans l'avion, elle rencontre Ryan, un courtier hypothécaire workaholic en mode vacances uniquement pour reconquérir son ex, qui passe une semaine dans le Sud avec des amies. Sans savoir pourquoi, Lily se sent tout de suite apaisée par la présence du bel inconnu. Et sans savoir pourquoi, Ryan s'attache rapidement à la jeune femme. Pourtant, leur séjour ne se passera pas exactement comme ils l'avaient imaginé... Entre les activités un peu absurdes, les fins de soirée arrosées et les excursions organisées, Lily et Ryan se retrouvent malgré eux à partager bien plus que des moments de détente au soleil. Et si c'était exactement ce dont ils avaient besoin pour remettre de l'ordre dans leur vie ?

Kiara, diamant écorché par le sang T.3 **Par Hazel Diaz** **New Rules, 2025**

Kiara est à présent la femme d'Amir et s'expose à de nouveaux dangers en devenant une Ben Khalif. Après avoir joué l'un contre l'autre, les anciens ennemis sont enfin prêts à s'allier pour achever leur quête. Le puissant couple Ben Khalif affronte encore et toujours son redoutable adversaire, dont l'identité demeure un mystère. C'est son secret que devront percer Kiara et Amir, car il les connaît mieux que quiconque et a toujours un coup d'avance. Sur ce chemin périlleux, ils ne sont pas au bout de leurs surprises. Ils pourraient bien découvrir que leurs familles sont étroitement liées et qu'ils ne sont que des pions sur le grand échiquier de la manipulation....



ROMANS



La guérisseuse de royaumes

T.1 : Un prince sans cœur

Par Ingrid Seymour

Roncière, 2025

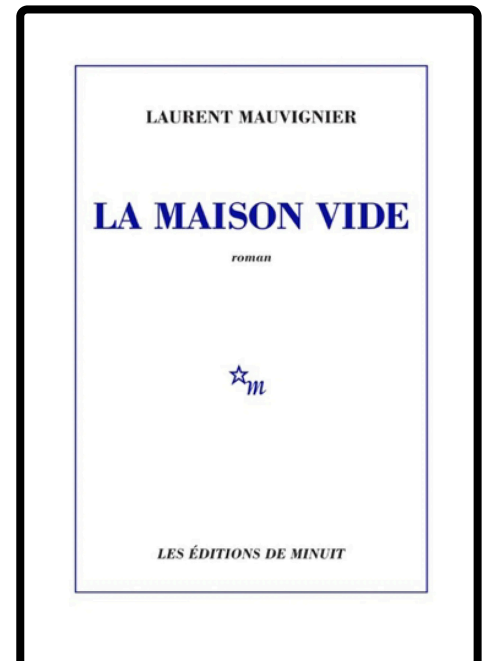
Dans un univers où les mondes humain et fae se côtoient, Dani est une guérisseuse humaine sans histoire. Alors qu'elle se rend en territoire fae, des soldats l'interceptent et l'emmènent de force auprès du prince Kalyll. Celui-ci est victime d'une mystérieuse malédiction qui le force à devenir une bête cruelle à la nuit tombée... Il est convaincu que Dani est l'unique personne à même de lui venir en aide. Au désespoir de rompre cette malédiction qui le ronge, le prince impose à la jeune femme de l'accompagner jusqu'au sommet du Mont Brisé, le seul endroit où elle pourra le sauver, lui, ainsi que tout son royaume. Mais c'était compter sans la passion ardente qui naît au cours de cette ascension, jalonnée de soupçons, mensonges et trahisons...

La maison vide

Par Laurent Mauvignier

Les Éditions de Minuit, 2025

En 1976, mon père a rouvert la maison qu'il avait reçue de sa mère, restée fermée pendant vingt ans. À l'intérieur : un piano, une commode au marbre ébréché, une Légion d'honneur, des photographies sur lesquelles un visage a été découpé aux ciseaux. Une maison peuplée de récits, où se croisent deux guerres mondiales, la vie rurale de la première moitié du vingtième siècle, mais aussi Marguerite, ma grand-mère, sa mère Marie-Ernestine, la mère de celle-ci, et tous les hommes qui ont gravité autour d'elles. Toutes et tous ont marqué la maison et ont été progressivement effacés. J'ai tenté de les ramener à la lumière pour comprendre ce qui a pu être leur histoire, et son ombre portée sur la nôtre.



ROMANS

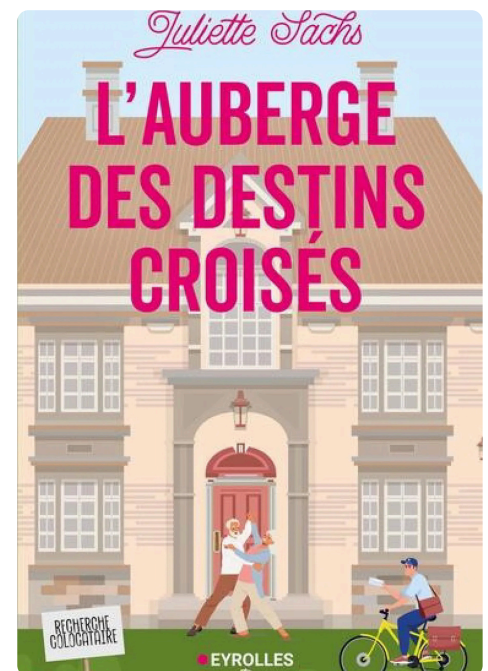
La porteuse de lettres **Par Francesca Giannone** **Albin Michel, 2025**



Italie, années 1930. Une ville du Sud, une femme du Nord. Deux mondes qui se rencontrent et changent à jamais. Dans la chaleur du mois de juin, un car s'arrête sur la place de Lizzanello, petit village des Pouilles. Carlo, l'enfant du Sud, en descend, accompagné d'Anna, sa femme. Originnaire du Nord, celle-ci découvre une terre inconnue, figée dans le temps, écrasée par le poids des traditions. Anna ne va pas à l'église, aime lire, est curieuse. Elle est et restera aux yeux des villageois « l'étrangère ». Jusqu'au jour où, contre l'avis de Carlo, elle devient la première postière de Lizzanello. Pendant plus de vingt ans, d'abord à pied puis à bicyclette, Anna va délivrer le courrier : les missives des amants ; les lettres des hommes envoyés au front ou partis chercher fortune à l'étranger. Trait d'union entre les habitants du village, Anna connaît tous les secrets. Mais il en est un qu'elle gardera jusqu'à sa mort. Au gré des événements de l'histoire – la guerre, le droit de vote des femmes – Francesca Giannone, qui s'est inspirée du passé de son arrière-grand-mère factrice, dresse le portrait d'un esprit libre. Best-seller en Italie, couronné par le prix Bancarella des libraires, *La Porteuse de lettres* est surtout le récit d'une bouleversante histoire d'amour.

L'auberge des destins croisés **Par Juliette Sachs** **Eyrolles, 2025**

Plus on est de fous... et plus on est sains d'esprit. À soixante-treize ans, Lucette étouffe. Convaincue qu'il n'y a pas d'âge pour changer de vie, elle quitte son mari sur un coup de tête. Une fois divorcée, cette excentrique septuagénaire investit alors ses économies dans une grande maison et en propose les chambres à la location. Objectif : apprendre toujours plus d'expressions de jeunes et, si possible, retrouver ses vingt ans au passage (au moins dans sa tête). Au sein de cette auberge espagnole peu ordinaire (et pas très espagnole), les vies de Lucette et de ses pensionnaires vont faire bien plus que se côtoyer : c'est une grande métamorphose collective qui les attend. Karine, la quadragénaire récemment licenciée, Morgane, la tatoueuse rebelle, Nicolas, l'étudiant en biologie qui compose avec son autisme, et Serge, le romancier en retraite d'écriture. Cinq personnages atypiques dont le point commun est de cacher une blessure profonde. Et si, pour guérir, il leur suffisait de se soutenir les uns les autres ?



ROMANS



Le bézoard

Par Pascale Montpetit
Québec Amérique, 2025

« Quand Danielle Laurin m'a invitée à écrire pour la Collection III, je ne savais pas où ça me mènerait. Mon point de départ a été la gorge, la mienne. Le lieu du crime, comme on dit dans les polars. Telle une détective, j'ai mené une enquête pour rassembler indices et mobiles, afin de comprendre pourquoi ma souffrance s'était logée là trois fois. Inceste, cancer et boulimie. La vie est pleine de surprises : c'est en me concentrant sur ma mousse de nombril et mes petits tourments que je me suis ouverte au monde. Tout le monde a un passé. On ne sait jamais ce qu'il nous réserve. » Pascale Montpetit « Un livre farouchement sincère, formidablement écrit. » Robert Lalonde.

Le manoir de la fiancée disparue

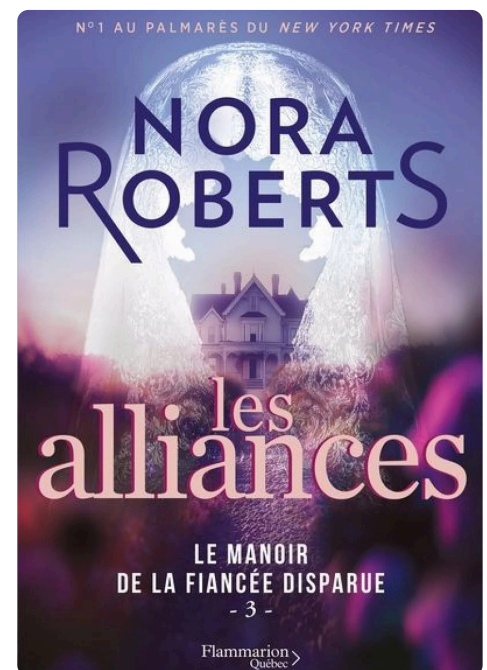
T.3 : Les alliances

Par Nora Roberts

Flammarion Québec, 2025

LE DERNIER VOLET D'UNE TRILOGIE SUR L'HISTOIRE D'UNE FAMILLE HANTÉE DEPUIS DES GÉNÉRATIONS.

Il y a fort longtemps, Arthur Poole a construit un manoir surplombant un océan tumultueux. Plusieurs générations s'y sont succédé jusqu'à ce que Sonya MacTavish hérite de cette demeure, sans savoir qu'elle est hantée par les fantômes des fiancées disparues, victimes d'un sort tragique. Refusant de se laisser abattre, Sonya fouille chaque pièce à la recherche d'indices de l'histoire cachée de ses ancêtres, tentant de reconstituer le passé, dénichant de petits trésors et découvrant les moments de joie qui ont survécu parmi les chagrins. [...]



ROMANS



Les belles de Lanaudière T.3 : Justine la sereine **Par Sylvie Froment** **Essor-Livres, 2026**

Joliette, 1918. Justine attend Amédée, un cousin de Julien parti à la guerre. Au retour du jeune homme, le jeune couple s'épouse. Le mariage sera heureux, mais des épreuves l'ébranleront : la crise économique, les maladies, les obstacles en tout genre l'attendent. Justine réussira-t-elle à conserver sa sérénité ?

Les éléments **Par John Boyne** **JCLattès, 2025**

D'une mère en fuite sur une île à un jeune prodige des terrains de football en passant par une chirurgienne des grands brûlés hantée par des traumatismes, et enfin, un père qui monte dans un avion pour un voyage initiatique avec son fils, John Boyne crée un kaléidoscope de quatre récits entrelacés pour former une fresque magistrale. Grâce à une prose envoûtante, John Boyne sonde les éléments et les êtres avec une empathie extraordinaire et une honnêteté implacable, nous mettant sans cesse au défi de confronter nos propres définitions de la culpabilité et de l'innocence.



ROMANS

OLIVIER
NOREK

LES GUERRIERS
DE L'HIVER

Roman

PRIX RENAUDOT
DES LYCÉENS 2024

PRIX JEAN GIONO
2024

Les guerriers de l'hiver

Par Olivier Norek

Michel Lafon, 2024

« Je suis certain que nous avons réveillé leur satané Sisu.

- Je ne parle pas leur langue, camarade.

-Et je ne pourrais te traduire ce mot, car il n'a d'équivalent nulle part ailleurs. Le Sisu est l'âme de la Finlande. Il dit le courage, la force intérieure, la ténacité, la résistance, la détermination... Une vie austère, dans un environnement hostile, a forgé leur mental d'un acier qui nous résiste aujourd'hui. ». Imaginez un pays minuscule.

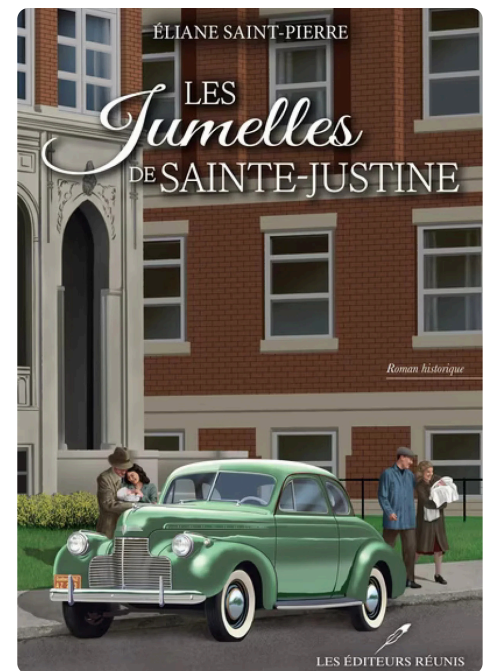
Imaginez-en un autre, gigantesque. Imaginez maintenant qu'ils s'affrontent. Au coeur du plus mordant de ses hivers, au coeur de la guerre la plus meurtrière de son histoire, un peuple se dresse contre l'ennemi, et parmi ses soldats naît une légende. La légende de Simo, la Mort Blanche. « Tu as sûrement entendu parler des Enfers ? Là, c'est pareil, mais le diable lui-même ne comprendrait pas ce qu'il se passe ici. »

Les jumelles de Sainte-Justine

Par Éliane Saint-Pierre

Les Éditions Réunies, 2025

Dans le Montréal effervescent des années 1960, deux jeunes femmes, que tout sépare, forgent leur destinée. Alionor Guérin, élevée dans un milieu bourgeois et artistique, arrive à percer comme chanteuse, malgré les exigences du métier, et profite des privilèges du vedettariat. À Saint-Césaire, Ginette Caron, issue d'un foyer ouvrier modeste, abandonne l'école pour travailler à l'usine, dans la ferme intention de devenir autonome. Les deux femmes composent avec les contraintes de leur environnement, les attentes familiales et leurs liaisons tourmentées. Leurs trajectoires se croisent, mais chacune lutte à sa façon contre les conventions pesant sur les femmes, à l'aube de la Révolution tranquille. Et si un secret venait ébranler leurs certitudes ?



ROMANS

L'obsession du rouge **Par Dany Laferrière** **Boréal, 2025**

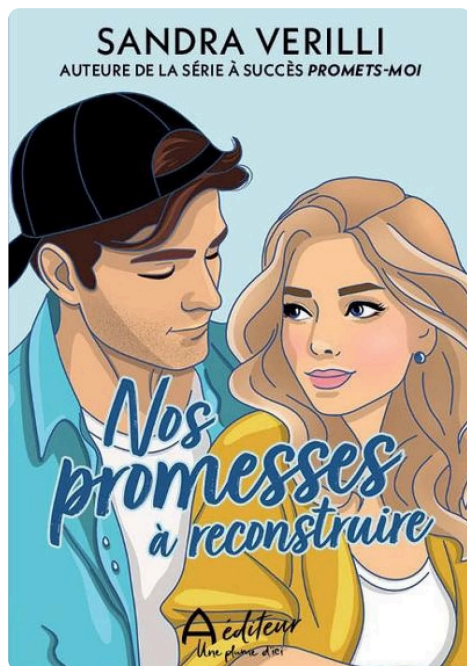
Comment cette histoire a-t-elle germé dans mon esprit? Je suis tombé par hasard sur une vidéo où Izo racontait qu'en choisissant d'être un vrai musicien il avait dû quitter son travail régulier qui consistait à tuer des gens pour l'argent, le pouvoir et aussi le plaisir que cela procure de se mesurer à Dieu. D'ailleurs, ajoutait-il, en s'étonnant de son propre record, « ça fait deux mois que je n'ai tué personne ». Ayant passé ma vie à écrire, à penser, et à dessiner tout en cherchant à faire le moins de mal possible, je me devais de lui rappeler que ce n'était pas suffisant, qu'il n'était pas seul au monde, enfermé dans ses fantasmes, et qu'il devrait payer chaque vie prise, chaque blessure infligée, chaque maison saccagée, et chaque destin ravagé. C'était sa dette. [...]

Mon nom ne suffit pas **Par Jodi Picoult** **Saint-Jean, 2026**

New York, 2013. La jeune dramaturge Melina Green vient d'écrire une nouvelle pièce inspirée par la vie de son aïeule, la poétesse Emilia Bassano. Mais à Broadway, où les hommes détiennent les clés du monde du théâtre, il est peu probable que son oeuvre soit un jour mise en scène. Alors que Melina hésite à soumettre la pièce à un festival, son meilleur ami décide de l'envoyer sous un pseudonyme masculin. En 1581, à Londres, la jeune Emilia Bassano est pupille d'aristocrates anglais. Dotée d'un esprit vif, elle possède également un formidable talent pour raconter des histoires, mais comme la plupart des femmes de son époque, elle n'a pas le droit de faire entendre sa voix. [...]



ROMANS



Nos promesses à reconstruire

Par Sandra Verilli

A Éditeur, 2025

Et si l'amour méritait une seconde chance ? Après avoir mené Montréal à la conquête de la coupe Stanley, le gardien de but Andrew O'Connell savoure la gloire, mais son coeur reste barricadé. Trois ans plus tôt, un drame l'a brisé, et depuis, il se refuse à tout engagement. Pour lui, les relations ne doivent être qu'éphémères. Ingrid Lemay, quant à elle, donne sans compter. Entre son bénévolat à l'hôpital pour enfants et son désir d'aimer pleinement, elle s'épuise dans une relation toxique qui la prive de sa lumière. Le destin les mettra pourtant sur la même route, bousculant leurs certitudes et réveillant des blessures qu'ils croyaient enfouies. Mais entre les promesses brisées, la peur d'aimer et le poids du passé, auront-ils le courage de se reconstruire ensemble ?

Un calme blanc

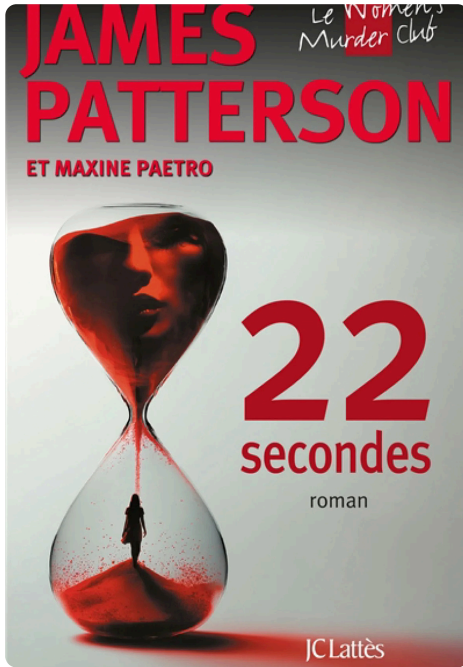
Par Ragnar Jónasson

La Martinière, 2025

Une star du polar qui disparaît. Un enquêteur passionné de littérature. Une affaire où la fiction pourrait bien dépasser la réalité. Un soir d'hiver en Islande, la célèbre romancière Elín S. Jónsdóttir s'évapore sans un mot. Pas de corps, pas d'indice, aucun signe de lutte. Est-ce une fugue ? Un enlèvement ? Ou un crime soigneusement dissimulé ? L'inspecteur Helgi comprend vite que pour retrouver Elín, il devra percer son univers. Derrière l'image parfaite de la « Reine du crime » se dessine bientôt une autre vérité. Mais la propre histoire de Helgi le rattrape bientôt.



ROMANS



Women's murder club. 22 secondes **Par James Patterson** **JCLattès, 2026**

Alors qu'une loi restreignant l'usage de certaines armes à feu est sur le point d'entrer en vigueur, ses opposants s'organisent en un mouvement de résistance national et des rumeurs circulent sur une cargaison de drogue et d'armes en route pour traverser la frontière mexicaine. Seulement, Lindsay Boxer a déjà fort à faire. À San Francisco, d'anciens flics sont retrouvés morts, les lèvres agrafées et un même avertissement gravé sur le corps : « Tu parles, tu meurs. » Serait-ce bientôt au tour de l'inspectrice ? Ou peut-être à celui de son mari, Joe Molinari ?

ROMANS GRAPHIQUES

Lore Olympus T.1 **Par Rachel Smythe** **Hugo BD, 2022**

Lore Olympus . Une réécriture contemporaine de l'une des histoires les plus connues de la mythologie grecque : celle de Perséphone et Hadès! Perséphone, jeune déesse du Printemps, est nouvelle au mont Olympe car sa mère, Déméter, l'a élevée dans le royaume des Mortels pour la protéger des tentations. Ayant promis à sa mère de devenir une vierge sacrée, elle est autorisée à aller à l'université et à vivre dans le monde glamour et trépidant des dieux. Lorsque sa colocataire, Artémis, l'emmène à une fête, sa vie bascule : elle y fait la connaissance d'Hadès et l'étincelle est immédiate avec le souverain charmant mais incompris des Enfers. Tout s'accélère alors....



ROMANS GRAPHIQUES



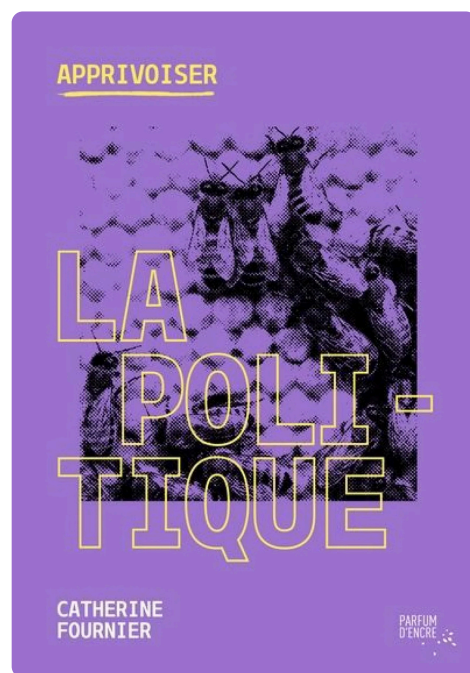
Lore Olympus T.2 **Par Rachel Smythe** **Hugo BD, 2022**

Lore Olympus . Être juste amis, est-ce vraiment possible? Perséphone et Hadès se plaisent, mais les obstacles s'accumulent : un journal people révèle qu'ils se connaissent, Menthe n'accepte pas que son histoire avec Hadès puisse se terminer et essaie de nuire à Perséphone et, surtout, Apollon rôde, prêt à la tourmenter dès que l'occasion se présente... La solution viendra-t-elle d'Héra et du contrat de stage qu'elle imagine pour que Perséphone travaille aux Enfers auprès d'Hadès ? Une chose est sûre, Perséphone n'est pas au bout de ses peines... Trouvera-t-elle les ressources nécessaires pour contre-attaquer ? Découvrez la suite de l'histoire d'amour qui va changer la face de l'Olympe !

DOCUMENTAIRES

Apprivoiser la politique **Par Catherine Fournier** **Parfum d'Encre, 2025**

Qui fait quoi dans nos gouvernements? Comment les lois et les règlements sont-ils votés? Quels sont les trucs pour se forger une opinion éclairée? Une constitution, ça mange quoi en hiver? La politique peut décourager à cause de sa complexité. Dans ce guide hyper accessible et non partisan, la mairesse et ex-députée Catherine Fournier est déterminée à briser cette barrière en nous amenant dans les coulisses de son monde et en rassemblant une foule d'informations essentielles à connaître sur les politiques canadienne, québécoise et municipale. Du contenu simple, morcelé et agréablement présenté, pour apprivoiser la politique tout en douceur et partir sur de bonnes bases.



DOCUMENTAIRES



Avancer sans s'épuiser

Par Émilie Viens

Un Monde Différent, 2025

AVEZ-VOUS L'IMPRESSION DE VOUS PERDRE DANS VOTRE QUOTIDIEN SURCHARGÉ ?

Un guide pour se reconnaître, se comprendre et, enfin, se choisir.

L'épuisement professionnel ne frappe pas du jour au lendemain. Il s'installe insidieusement : dans le bruit de nos journées trop chargées, dans l'exigence de nos ambitions, dans la pression de vouloir tout concilier parfaitement. Ce livre commence là, dans ce trop-plein. Dans ce moment de lucidité où l'on se demande : Est-ce que c'est juste ça, la vie ? À travers une narration profondément humaine, Émilie Viens nous livre les coulisses de son propre burnout et de sa reconstruction. Mais ce livre n'est pas seulement un témoignage : c'est un guide de transformation, conçu pour celles et ceux qui veulent comprendre ce qui les épuise, déconstruire leurs croyances limitantes, et rebâtir une vie alignée sur leurs valeurs.

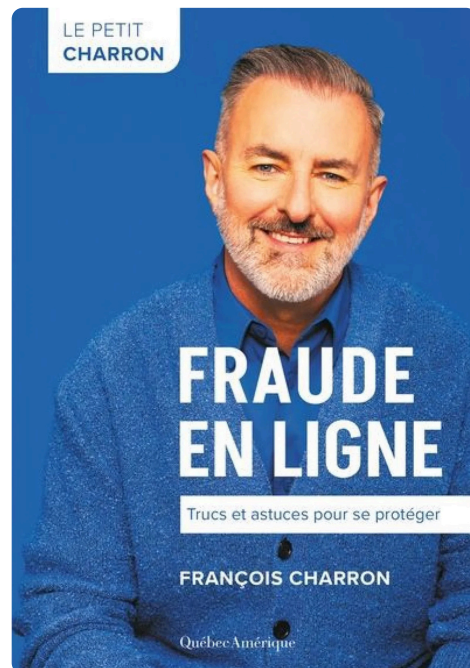
C'est un ouvrage qui allie introspection, outils concrets et inspiration.

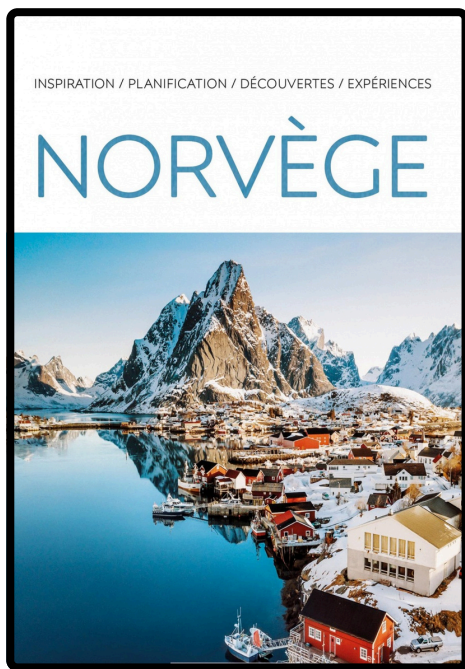
Fraude en ligne

Par François Charron

Québec Amérique, 2025

Finie l'époque où des « princes africains » nous offraient leur héritage par virement bancaire dans un courriel bourré de fautes! On vit maintenant en plein Far Web : la fraude en ligne explose et se raffine. Comment se méfier de cette (trop?) belle personne qui va tout faire pour que vous tombiez en amour avec elle, pour ensuite voler vos économies? Sans parler de l'intelligence artificielle, qui arme les arnaqueurs comme jamais!. Chaque jour, on fait face à des courriels d'hameçonnage et des tentatives de vol d'identité de mieux en mieux conçus; on n'est qu'à un lien malveillant de se faire prendre nos données en otage – à un clic de la catastrophe. Le coloré chroniqueur François Charron accompagne le grand public. Il démasque les fraudeurs et leur met des bâtons dans les roues grâce à l'arme la plus puissante qui soit : l'éducation. Dans ce livre, vous trouverez ses meilleurs conseils pour détecter les arnaques en aiguisant ce qu'il appelle votre « bullshit-o-mètre ». Il prouve aussi que faire de la prévention, ça peut être le fun!



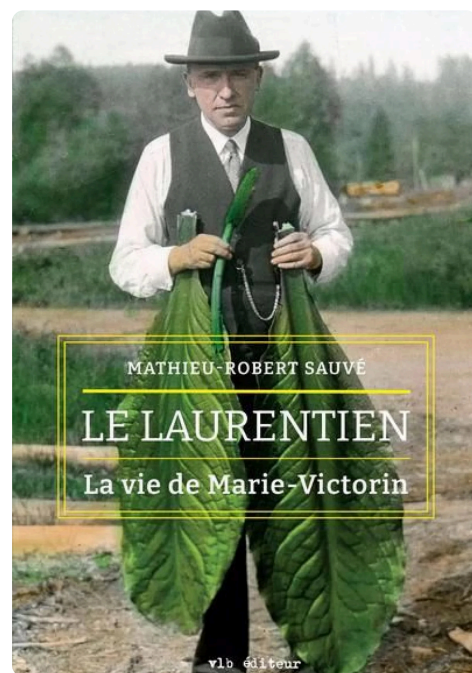


Guides Voir. Norvège Libre Expression, 2024

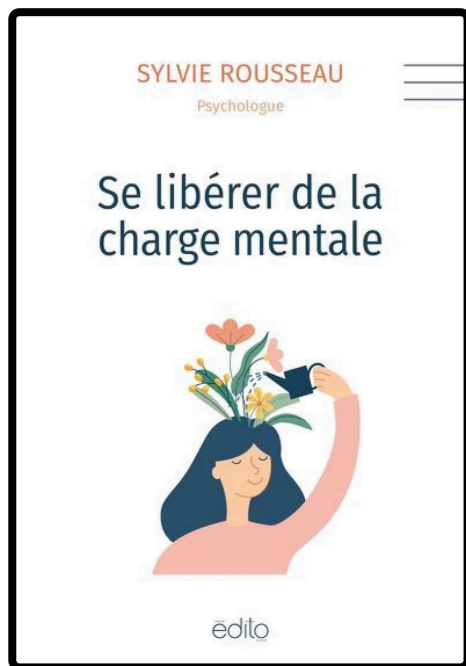
Héroïque et idyllique, la Norvège compte quelques-uns des plus beaux paysages d'Europe. Avec son littoral spectaculaire, ses incroyables merveilles naturelles, ses cités cosmopolites et ses villes traditionnelles, c'est un pays de contrastes. Quelle que soit votre destination, ce guide sera votre compagnon idéal. Vous y trouverez toutes nos bonnes adresses pour vous loger, vous restaurer et profiter pleinement de votre séjour !

Le Laurentien : la vie de Marie-Victorin Par Mathieu-Robert Sauvé VLB, 2025

LA VIE DE MARIE-VICTORIN, né Conrad Kirouac, commence à Kingsey Falls en 1885. Enfant de santé fragile, sa curiosité naturelle le mène vite vers les sciences du vivant. L'époque, mais aussi une foi authentique, lui font joindre les Frères des Écoles chrétiennes, congrégation vouée à l'enseignement primaire et secondaire. Mais le chercheur autodidacte qu'il est jouit bientôt d'un prestige et d'une autonomie qui lui ouvrent les portes d'une Université de Montréal fraîchement émancipée, dont il fonde le laboratoire de botanique. Intellectuel engagé tant pour l'éducation populaire que pour la recherche de pointe en français, homme des grands projets, l'auteur de la Flore laurentienne et maître d'œuvre du Jardin botanique de Montréal était un être charismatique et complexe. [...] On y découvre toutes les facettes d'un esprit libre, tour à tour espiègle et enfiévré, pénétrant et léger. Mais aussi, et surtout, on traverse les temps héroïques du Québec scientifique aux côtés d'un de ses bâtisseurs.



DOCUMENTAIRES



Se libérer de la charge mentale **Par Sylvie Rousseau** **Édito, 2025**

Avez-vous l'impression de courir après le temps? De ne jamais en faire assez?

Au fil de sa carrière, Sylvie Rousseau a rencontré des centaines de femmes à bout de souffle, accablées par la pression des nombreuses tâches et responsabilités avec lesquelles elles doivent quotidiennement jongler. A travers cet ouvrage, elle explore d'abord les divers contrecoups de la charge mentale sur la santé des femmes: fatigue, stress, culpabilité, trop-plein d'émotions, perte de liens sociaux et d'estime de soi... Elle propose ensuite des outils concrets pour reconnaître ses besoins et ses limites afin de mettre en place un dialogue et une organisation équitable au sein du couple. En douceur, elle invite chaque lectrice à prendre un pas de recul et à faire preuve d'autocompassion pour réduire le poids de la charge mentale au quotidien.

Stop au sucre **Par Isabelle Huot** **De l'Homme, 2026**

Pour en finir avec les rages de sucre et reprendre le contrôle sur votre santé!

Vous désirez perdre du poids, stabiliser votre glycémie, renverser votre prédiabète ou retrouver votre énergie? Dans cet ouvrage, la docteure en nutrition Isabelle Huot fait le point sur les dernières recherches concernant le sucre et ses effets indésirables. Fidèle à sa mission, elle propose une approche simple pour vous permettre d'adopter une alimentation à faible indice glycémique (IG) et améliorer votre santé globale.

Ce guide offre :

Des conseils concrets et faciles à intégrer à votre quotidien; Un menu équilibré, varié et savoureux sur 4 semaines; Des listes d'épicerie détaillées pour acheter les bons aliments; Un journal de bord hebdomadaire pour suivre vos progrès; Des stratégies pour faire des choix éclairés et tenir sur le long terme, sans frustration ni privation.

