

# PRIMEURS printanières

Par Sophie Gagnon



## LA SANTÉ DU CERVEAU VIENT EN MANGEANT

Si on vous proposait 80 recettes simples et délicieuses susceptibles de réduire considérablement votre risque d'être touché par la maladie d'Alzheimer, seriez-vous intéressé?

En plus des recettes, ce livre explique

ce qu'est la maladie d'Alzheimer, le rôle de certains nutriments en matière de prévention et pourquoi il est important d'adopter dès maintenant de bonnes habitudes alimentaires. *Mieux manger pour prévenir l'Alzheimer*, Cinzia Cuneo et l'équipe nutrition de **soscuisine.com**, Les Éditions du Journal, 224 pages, 26,95 \$.



## À CŒUR OUVERT

Grand expert en prévention cardiovasculaire au Québec, l'auteur vulgarise les plus récentes recherches sur les maladies coronariennes et accidents vasculaires cérébraux (AVC), qui demeurent la première cause de mortalité au monde.

Une iconographie soignée nous fait comprendre le fonctionnement du cœur et ses conseils en matière de prévention nous font réaliser que quelques changements à nos habitudes de vie pourraient faire toute la différence. *Un cœur pour la vie*, Dr Martin Juneau, Les Éditions du Trécaré, 192 pages, 29,95 \$, en librairie le 27 février.



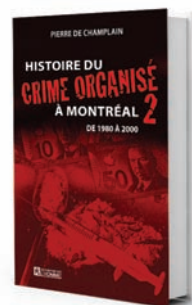
## C'EST BEAU, UN HOMME

Dans ce troisième ouvrage, Danielle Ouimet – qui incarne encore Valérie dans l'esprit des Québécois – lève le voile sur son intimité et raconte les expériences parfois douces, parfois amères, qui ont jalonné son parcours de grande amoureuse. Aujourd'hui, elle n'a plus d'homme à ses côtés, mais c'est avec franchise et sans amertume qu'elle parle de leur influence sur la femme qu'elle est devenue. *Mes amis, mes amours*, Les Éditions de l'Homme, 272 pages (cahier en couleurs de 16 pages), 29,95 \$.



## C'ÉTAIT À QUÉBEC, EN 1815...

Les amateurs de romans à forte teneur en aventure se délecteront de ce premier tome d'une saga mettant en vedette Ange-Élisabeth Boucher de Montizambert. En 1815, l'héroïne a 17 ans et est fiancée depuis le berceau au riche héritier d'un empire d'import-export. Alors que son fiancé étudie en Angleterre et que son père est « en pays sauvage », une nouvelle bouleversante l'incite à prendre une décision audacieuse. *L'année sans été (tome 1)*, Julie Lemieux, Les Éditions Hurtubise, 350 pages, 19,95 \$.



## LES MAINS EN L'AIR !

Après avoir consacré un premier tome à l'histoire du crime organisé de 1900 à 1980, l'auteur nous invite cette fois à plonger dans le monde interlope montréalais de la fin du XX<sup>e</sup> siècle, qui a vu naître l'ère des délateurs. Dans cet ouvrage bien documenté, rien n'est oublié de ces deux décennies particulièrement mouvementées : mafia, motards, gangs asiatiques et gangs de rue. *Histoire du crime organisé à Montréal – 2*, Pierre de Champlain, Les Éditions de l'Homme, 400 pages, 29,95 \$, en librairie le 22 février.



## ON N'A PAS LE CHOIX DE VIEILLIR

Judes Poirier, l'un des plus grands spécialistes du vieillissement au Québec, nous l'explique ici en long et en large, sans nous perdre dans des explications trop scientifiques. Détruisant au passage bien des recettes miracles et autres affirmations de la pseudoscience, il nous propose aussi des habitudes alimentaires, physiques et médicales éprouvées, qui nous permettront de garder la forme jusqu'à 100 ans... minimum! *Jeune et centenaire*, Judes Poirier, Les Éditions du Trécaré, 152 pages, 19,95 \$.

## DÉTENTE



### LÉO DÉRY ENQUÊTE

Avec ce roman policier ayant en toile de fond l'univers clandestin des années 1920, à Montréal, on fait connaissance avec un nouveau

détective privé, Léo Déry, un fin limier espiègle et charmant, dont les méthodes sont peu conventionnelles. Pour réussir à percer le mystère du meurtre de Judith Larocque, ardente militante du droit des femmes, il devra faire face à plusieurs complications. *La dernière nuit de Judith*, Philippe Beaudoin, Guy Saint-Jean Éditeur, 328 pages, 24,95 \$, en librairie le 22 février.



### PARCE QU'ON EST EN 2017

Les images sordides d'un homme tué parce qu'il est homosexuel ont été l'élément déclencheur de cette riche correspondance.

Tout en revisitant l'actualité québécoise et mondiale de l'homosexualité, les deux auteurs font un retour sur leur vie, avec une émouvante sincérité. C'est leur façon de dire aux personnes qui craignent de vivre leur vie au grand jour qu'on peut être heureux en étant soi-même. Complètement. *Moi aussi j'aime les hommes*, Simon Boulerice et Alain Labonté, Stanké, 183 pages, 22,95 \$, en librairie le 22 février.



### PLEINS FEUX SUR LE CLAN MARTEL

Vous serez immédiatement happé par ce roman historique poignant se déroulant durant la grande noirceur.

Dans le premier tome, Hélène Martel replonge dans son adolescence, en 1940, alors qu'elle voue une vive admiration à sa sœur Fabi et que se produit l'explosion nébuleuse d'un barrage sur le lac. Cet incident aura un impact majeur sur sa famille et sur la grosse papetière contrôlée par les Anglais. *La famille du lac – Fabi*, Gilles Côtés, Guy Saint-Jean Éditeur, 352 pages, 24,95 \$.