



cardinal

Spring 2020





L'ANXIÉTÉ SANS COMPLEXE

7 semaines pour l'appivoiser naturellement

Anxiety is certainly one of the most common evils of our time. But how can we manage to acknowledge this complex emotion as a friend rather than an enemy?

By sharing her personal experience and drawing on her professional expertise, general practitioner Sophie Maffolini invites readers to embrace their anxiety through a seven-week journey. Demystifying anxiety and providing mindfulness tools to manage it naturally—that's the challenge Sophie has set herself. And she brilliantly takes it on in this book.

L'anxiété sans complexe, in summary:

- A highly anticipated title after the success of *Méditer sans complexe* (2017, 15K ex.).
- Dr. Sophie Maffolini is active as a lecturer and on social media, where she has a large following (81K on FB, 18K on Instagram).
- A sweet and reassuring universe; a simple and accessible method.
- Anxiety is affecting more and more people. This book offers a seven-week program to reconcile yourself with your anxiety.

COVER: Soft

FORMAT: 7.5" x 9.75"

PAGES: 192—to be confirmed

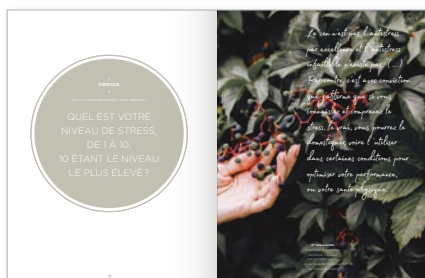
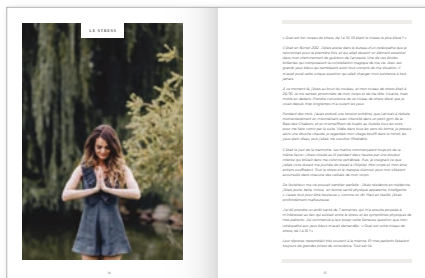
PUBLISHED: April 21, 2020

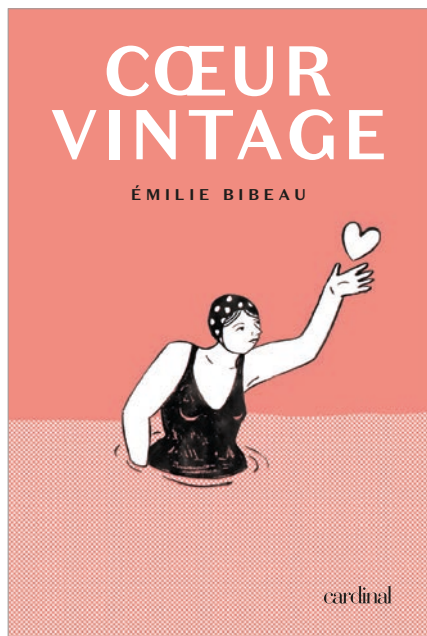
PRICE: CA\$29.95

ISBN: 978-2-924646-85-5

Sophie Maffolini

Dr. Sophie Maffolini has been practising general medicine in Canada's Far North with aboriginal populations since 2013. Having developed anorexia during her medical studies, Sophie heals mainly through mindfulness meditation. Open to the world and to other cultures, she has a nomadic lifestyle and is interested in approaches complementary to conventional medicine that she discovers here and elsewhere. She advocates a holistic approach to health and sees it as her mission to teach mindfulness, this life-changing experience. *L'anxiété sans complexe* is her second book after *Méditer sans complexe* (2017).



**COVER:** Soft**FORMAT:** 4.5" x 6.75"**PAGES:** 88—to be confirmed**PUBLISHED:** April 7, 2020**PRICE:** CA\$19.95**ISBN:** 978-2-924646-87-8

CŒUR VINTAGE

"The words of others are needed everywhere, all the time, because there is nothing in the world like the meeting of two human beings, one of whom has tuned in the same feeling of distress or wonder as the other, but has put better words on it. The mutual recognition of a feeling: the great basis of humanity, the end of loneliness, the breath of air of the synchronized swimmer, your January hot shot, your king-sized bed in Tokyo."

The actress Émilie Bibeau offers us this intimate notebook, a book to keep close to the heart. This little gem records the consolatory words of the author, but also those of women and men of letters. Through the wisdom of Dany Laferrière, Alain de Botton, Simone de Beauvoir, Malraux or Julian Barnes, Émilie tells how it is possible to bandage a scratched heart. *Cœur vintage* was first a series of radio columns on the airwaves of Ici Radio-Canada Première, then a show presented at the theatre *La Licorne*.

Cœur vintage, in summary:

- A greatly anticipated first book for Émilie Bibeau.
- A precious object full of comforting words.
- A careful design and poetic illustrations by Valérie Darveau.

Émilie Bibeau

Actress Émilie Bibeau performs as much on our stages as on television and in films. Several times nominated for a Gémeaux Prize, she also reads for the show *Plus on est de fous, plus on lit* on Ici Radio-Canada Première. *Cœur vintage* is her first book.





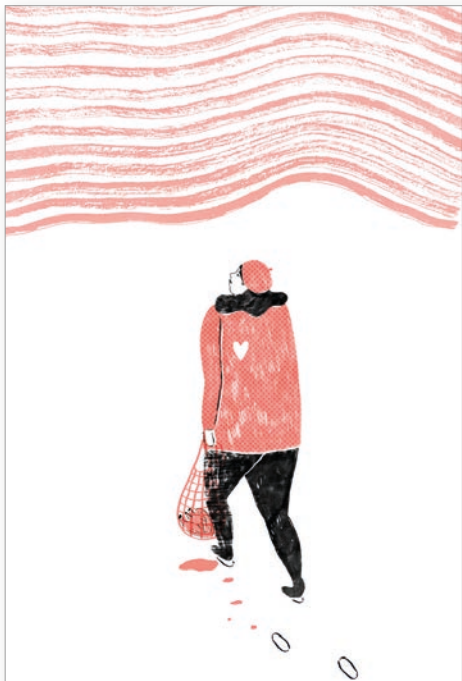
2

Les mots des autres

Ça s'est passé un matin où, toi pis ta cellulite, vous en alliez tranquillement au marché Jean-Talon. Un matin où tu parlais dans un but précis, que t'as oublié en cours de route d'ailleurs, comme ça t'arrive des fois.

Parce que tu t'es mise à errer avec du Lou Doillon dans tes oreilles en te faisant des vidéoclips tristes dans ta tête et en t'imaginant que toi aussi t'es une française brindille à la vie trépidante et au toupet toujours parfait.

31



3

Ce gai luron de Cioran

Novembre, sa lumière de marde, l'odeur brûlée des calorifères rackés de l'été pis les métros toujours en panne sont arrivés dans ta vie ce matin sans crier gare. Chaque année tu te fais avoir, t'oublies qu'un jour tu te lèves pis que c'est novembre et que c'est pas facultatif.

Tu t'es donc sagement préparé un thé vert détox en te faisant croire que ça a un réel pouvoir purifiant sur ton organisme et qu'assurément, ça annulera les quatre derniers jours de junk grasse

47

CARO KÉTO

80 délicieuses recettes pour faire
le plein d'énergie

"I love food too much to want to deprive myself!"

For more than two years, Caroline Dumas (founder of SoupeSoup restaurants) has converted to the ketogenic diet and is full of energy! But have no fear, Caroline is not one to settle for sad and tasteless dishes. Gourmet and inventive, she presents in this book the most delicious way to take up the ketogenic diet in order to lose weight and fill your energy tank!

Caro Kéto is a colourful book filled with 80 simple and flavourful recipes! Pork chops with cream, braised beef à la grecque, bagels with candied salmon, avocado-lime tarts, lemon cake; discover a generous cuisine and find the pleasure of eating the foods you love, without guilt!

Caro Kéto, in summary:

- The ketogenic diet is the trend of the day. The dishes created by Caroline Dumas are fresh, simple and invigorating.
- The book presents a simplified ketogenic cuisine for everyone, whether you're the only one on a diet or the whole family also goes keto.
- Each recipe is photographed by Dominique Lafond (*The Broken Crust*, *SoupeSoup*).

Caroline Dumas

Founder of *Soupesoup*, Caroline Dumas—now the owner of Caroline and Bloomfield restaurants—is known for her simple and tasty cuisine. In no time, she is able to concoct a plate brimming with flavour. A fan of the ketogenic diet for more than two years now, she has developed irresistible dishes that allow her to indulge while staying in shape and having enough energy to lead her busy life as a mom, chef-owner and entrepreneur.



COVER: Soft

FORMAT: 7.5" x 9.75"

PAGES: 208—to be confirmed

PUBLISHED: April 14, 2020

PRICE: CA\$29.95

ISBN: 978-2-924646-99-1



Côtelettes de veau à la ratatouille

Pour 4 personnes Préparation 5 minutes Cuisson 20 minutes
Calories 135 Kcal Glucides 4g Protéines 10g

INGRÉDIENTS

4 CÔTELETTES DE VEAU
1 C.A. AIL (20 ML) D'huile d'olive
1 GROSSE Échalote, EN CHIFFES
2 A.S. BRANCHE DE THYM

Ratatouille

1 C.A. AIL (20 ML) DE BEURRE
1 GROSSE Échalote, TRANCHE EN RONDELLES
1 PORTON (AUNE) OU ORANGE, COU-
TÉE EN DÉS
1 SEL CARRÉE ET POIVRE DU MOULIN
1 PETITE AUBERGINE PELLE OU NON, COU-
TÉE EN DÉS
1 COURGETTE, COUPÉE EN DÉS
1 POMME CANNELLE, COUPÉE EN 2
BOULLES VERTES MARINÉES
1 TRAIT DE VINAGRE DE XÈRES

ETAPES

Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).
Cassez les côtelettes dans l'huile avec l'ail et le thym dans une poêle antiadhésive, à feu moyen-vif, 2 minutes de chaque côté.
Déposez sur une plaque de cuisson et faites cuire au four de 5 à 7 minutes selon l'épaisseur. Réservez au chaud.
Chauffez le beurre dans la même poêle, à feu moyen-élevé, faites cuire l'échalote et le poivron 2 minutes. Assaisonnez. Ajoutez l'aubergine et poursuivez la cuisson 2 minutes. Incorporer la courgette et les tomates, poursuivre la cuisson 2 minutes. Ajouter les olives, rectifier l'assaisonnement et arroser d'un trait de vinaigre.
Servir les côtelettes garnies de ratatouille.

Tarte au

Cette tarte aux pe-
bouchée de fraise
si on la congèle at

Pour 8 personnes
Calories 135 Kcal Glucide

Pâte à tarte

INGRÉDIENTS
2 TASSES (500 ML) DE MOZZA-
RELLA
1 C.A. AIL (20 ML) DE FROM-
AGE À LA CRÈME
1 TASSE (250 ML) DE FROMAGE
DANEMARK
1 C.A. AIL (20 ML) DE FROMAGE
DANEMARK
1 ŒUF, BATU

Appareil

1 TASSE (250 ML) DE CRÈME
1 TASSE (250 ML) DE FROMAGE
DANEMARK
1 TASSE (250 ML) DE FROMAGE
DANEMARK
1 TASSE (250 ML) DE FROMAGE
DANEMARK
1 TASSE (250 ML) DE FROMAGE
DANEMARK

Épinards halloumi

Voilà un repas minute qui se convertit bien à la
sauce végétale si on remplace le halloumi par du tofu!

Pour 4 personnes Préparation 5 minutes Cuisson 10 minutes
Calories 135 Kcal Glucides 4g Protéines 10g

INGRÉDIENTS

4 TRANCHE(S) DE FROMAGE
HALLLOMI (2 CM D'ÉPAISSEUR)
4 FROMAGES CROQUANTS DIFFÉRENTS
(POUR LA GARNITURE, S'ACCROCHENT)
1 TASSE (250 ML) D'huile d'olive
1 C.A. AIL (20 ML) DE FROMAGE
DANEMARK
1 ŒUF, BATU
1 TASSE (250 ML) DE FROMAGE
DANEMARK
1 TASSE (250 ML) DE FROMAGE
DANEMARK
1 TASSE (250 ML) DE FROMAGE
DANEMARK

ETAPES

Chauffez une poêle à sec pendant 1 minute à feu moyen-vif.
Déposez les tranches de halloumi et le poivron (si désiré).
1-2 minutes de chaque côté. Réservez.
Faites chauffer l'huile avec le sel dans la même poêle. Ajoutez
l'échalote et le poivron, assaisonnez et faites cuire 1 minute.
Ajoutez le poivron et l'ail si désiré. Poursuivez la cuisson 2
minutes. Versez la crème, incorporez les épinards, cuisez douce-
ment jusqu'à ce qu'ils tombent. Ajoutez le halloumi, chauffez
1 minute.
Répartissez dans les assiettes, garnissez du poivron (si désiré) et servez.

NOTE

Remplacez par du tofu si vous êtes végétarien. Les ingrédients
sont les mêmes, mais le halloumi est remplacé par du tofu.

C'est une recette rapide et facile!

pour les personnes allergiques au gluten et au lactose.

On peut remplacer la farine d'avoine par un mélange de deux parts égales
de farine d'avoine et de farine de sésame ou de farine de sésame seule.

kéto entre amis

DES RECETTES POUR RECEVOIR SIMPLEMENT
DANS L'ABONDANCE ET LE PLAISIR

100 % POULET

Du four au BBQ

Chicken is really my favourite meat. Super easy to prepare and not too expensive, it's a real delicious all-rounder. I love everything about chicken: wings, breasts, thighs, drumsticks, skin . . . nothing gets lost!

In this 100% chicken book, I invite you to taste over 60 new recipes that will allow you to enjoy chicken **from the oven to the BBQ!**

Discover the wings arrabbiata, the lime-chipotle drumsticks, the best butter chicken in the world, the general Tao chicken fingers, the basil chicken salad or my chicken with pure happiness sauce!

Marinades, good ideas for weekdays and BBQ and above all, just simple and tasty recipes. That is what 100 % poulet is about!

100 % poulet, in summary:

- Everyday recipes with a rebel twist tested and approved for the whole family.
- A book divided by chicken "parts" including some recipes to make with pre-cooked chicken.
- Several hundred appetizing photos by Antoine Sicotte + an elegant hardcover.
- The Rebel Chef books (6, with over 40,000 copies sold) are always eagerly awaited in supermarkets and bookstores.

Antoine Sicotte

A rebel, rocker and family man with a passion for vintage guitars and good times, Antoine Sicotte brings his joy of living to food. But Antoine is not just a chef, he is an enthusiastic self-taught, culinary explorer for whom cooking is a real playground. He does not hesitate to dive into the action to satisfy his curiosity by experimenting with the flavours that stimulate and inspire him. With his six books in stores and a flourishing career as a photographer and TV host, Antoine Sicotte's life is as spicy as his recipes!



COVER: hard

FORMAT: 8.5" x 10.875"

PAGES: 208—to be confirmed

PUBLISHED: May 5, 2020

PRICE: CA\$36.95

ISBN: 978-2-924646-89-2



PREVIOUS TITLES:



Papa popote
Le cuisinier rebelle



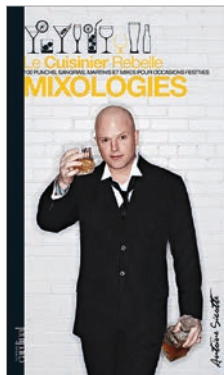
Le cuisinier rebelle
Road trip BBQ



Le cuisinier rebelle en feu



Le cuisinier rebelle
Amuse-gueules



Le cuisinier rebelle
Mixologies



COVER: Hard

FORMAT: 5.75" x 9"

PAGES: 272

PUBLISHED: September 24, 2019

PRICE: CA\$39.95



WIKI, GIFS & LSD

An A-to-Z encyclopedia of the anecdotes that gave us the Internet

Did you know that the invention of the Internet happened at a small, forgotten CERN site along the France-Switzerland border? Or that Airbnb secured funding by selling cereal boxes with cartoon depictions of Barack Obama and John McCain? And were you aware that LSD played a considerable role in the birth of Silicon Valley?

The Internet is brimming with little-known stories, some unusual, others fascinating, and all of them exciting. Personal journeys, unlikely encounters, and out-of-the-box ideas have all helped shape the world wide web into what it is today.

Matthieu Dugal and Fabien Loszach took a trip through time to unearth the many oddities that have contributed to the Internet's rich history. An unconventional read, this comprehensive reference book is a new kind of encyclopedia, one sure to delight tech buffs and lovers of great storytelling alike.

Matthieu Dugal

Matthieu Dugal has more than 20 years of experience in media, working as a journalist, columnist, and radio and TV personality. He is currently the host of a tech and science program that airs on *Radio Canada Première*, one of Canada's national public broadcaster's French-language radio stations.

Fabien Loszach

Fabien Loszach is VP of strategic planning at Forsman & Bodenfors Montreal. Fabien has more than ten years of experience in the field of communications and now teaches the discipline at two distinguished universities in Quebec, Université du Québec à Montréal and Université de Sherbrooke. In 2016, he wrote a book titled *50 questions pour expliquer le Web à mon père*, published by Éditions Cardinal.



ALTAVISTA

Est-ce que les féministes, qui revendiquent plus de place pour les femmes dans les emplois en science, technologie, ingénierie et mathématiques (les STEM) devraient rendre hommage au bébé d'un père ignoble, alcoolique, coureur de jupon notoire et agresseur ? C'est plus compliqué que cela. Il plus fascinant aussi.

Ce bébé, c'est Augusta Ada King-Noel, comtesse de Lovelace (dit Ada Lovelace) : une femme qui est tout bonnement considérée, avec son mentor, le mathématicien Charles Babbage, comme la mère de l'informatique et des algorithmes.

Mais comment en est-elle arrivée là ?

La mère d'Ada Lovelace, Anne Isabella Noel Byron (appelée Lady Byron), a eu de la chance. Il en fallait pour naître femme en 1794 au sein d'une famille aussi riche et aussi libérale pour vous donner la meilleure éducation, prodigieuse notamment par un homme aux idées radicales : William Frend. Par idées radicales, entendons « idées radicales pour un homme vivant à la fin du XVIII^e siècle », comme ne pas reconnaître l'autorité de l'Église d'Angleterre.

La grand-mère de l'informatique, en quelque sorte, développe très jeune des aptitudes en sciences. On dira de Lady Byron non seulement qu'elle était très douée mais qu'elle ne se cachait pas pour le montrer. Mais elle fut aussi figure de femme austère et réservée. L'histoire entendue que c'est précisément cette rigidité qui agaçait Lord Byron, peu habitué de voir des femmes lui résister. Après un mariage confédéré, une course et houleuse union, Ada Lovelace naît le 10 décembre 1815. Elle sera la seule fille légitime du poète.

Lord Byron est un père absent et un mari ignoble. Après avoir entretenu une liaison avec sa demi-sœur, dont il tombe follement amoureux, il tente à plusieurs reprises de violer sa femme après son accouchement. Les agissements de son mari poussent cette dernière à demander le divorce, quelques semaines après la naissance de leur fille. Lady Byron quitte la maison familiale et meurt moins de dix ans plus tard en Grèce. Ada ne le verra jamais plus. Pour Lady Byron, le lien entre la littérature, l'abolition et la vie dissuade et n'est plus à faire. Sa fille ne tient loin des artistes et se dirige vers les sciences. Il elle est très douée. À 17 ans, Ada fait la connaissance du mathématicien Charles Babbage, qui prend rapidement la place du père absent. La rencontre la stimule au plus haut point, mais peu après, la jeune femme se marie, accouche de trois enfants et s'installe

attendre encore un an pour la voir revenir aux mathématiques. À la fin des années dix, Charles Babbage travaille sur un projet aux limites de la science fondamentale et des applications pratiques, qu'on pourrait comparer aux grands programmes de la Defense Advanced Research Projects Agency (DARPA), la branche de recherche du Pentagone. Mieux : les concepts, prototypes et croquis de ces machines, constitutives de riges de culture et de vous destinées à imposer dans des milieux mêmes aussi complexes qu'éligants, feront le rigi d'acteurs de science fiction d'obédience steampunk, dont William Gibson. Dans son magistral ouvrage « The Difference engine », l'auteur met en scène une Angleterre victorienne où des ordinateurs primitifs sont partout. Le jeu vidéo et le cinéma s'inspirent aussi de ce univers avec des productions telles que Dishonored, Bioshock ou encore le très beau « La cité des enfants perdus » de Jean et Cécile... »

BIG DATA

Big Data est à ce titre emblématique. Depuis des années, de l'œuvre même de ceux qui emploient ce terme, sa définition demeure floue mais aucune alternative communautaire n'est proposée.

BINGE WATCHING

NETFLIX AND GUILT

L'idée de Charles Babbage et de son associé Joseph Clement est de supporter la mesure en automatisant les calculs qu'ils produisent. Au cours, l'ère des « machines à vapeur », les machines, l'équipe de Babbage conçoit des machines mécaniques appelées « machines à différences » et « machines analytiques », qui ne servent jamais à leur, mais préfigurent les ordinateurs. Mieux : les concepts, prototypes et croquis de ces machines, constitutives de riges de culture et de vous destinées à imposer dans des milieux mêmes aussi complexes qu'éligants, feront le rigi d'acteurs de science fiction d'obédience steampunk, dont William Gibson. Dans son magistral ouvrage « The Difference engine », l'auteur met en scène une

4

Encyclopédie mondiale de web

7

Encyclopédie mondiale de web

ADA KING-NOEL, COMTESSE DE LOVELACE

GRAND MÈRE DE L'INFORMATIQUE

Est-ce que les féministes, qui revendiquent plus de place pour les femmes dans les emplois en science, technologie, ingénierie et mathématiques (les STEM) devraient rendre hommage au bébé d'un père ignoble, alcoolique, coureur de jupon notoire et agresseur ? C'est plus compliqué que cela. Il plus fascinant aussi.

Ce bébé, c'est Augusta Ada King-Noel, comtesse de Lovelace (dit Ada Lovelace) : une femme qui est tout bonnement considérée, avec son mentor, le mathématicien Charles Babbage, comme la mère de l'informatique et des algorithmes.

Mais comment en est-elle arrivée là ?

La mère d'Ada Lovelace, Anne Isabella Noel Byron (appelée Lady Byron), a eu de la chance. Il en fallait pour naître femme en 1794 au sein d'une famille aussi riche et aussi libérale pour vous donner la meilleure éducation, prodigieuse notamment par un homme aux idées radicales : William Frend. Par idées radicales, entendons « idées radicales pour un homme vivant à la fin du XVIII^e siècle », comme ne pas reconnaître l'autorité de l'Église d'Angleterre.

La grand-mère de l'informatique, en quelque sorte, développe très jeune des aptitudes en sciences. On dira de Lady Byron non seulement qu'elle était très douée mais qu'elle ne se cachait pas pour le montrer. Mais elle fut aussi figure de femme austère et réservée. L'histoire entendue que c'est précisément cette rigidité qui agaçait Lord Byron, peu habitué de voir des femmes lui résister. Après un mariage confédéré, une course et houleuse union, Ada Lovelace naît le 10 décembre 1815. Elle sera la seule fille légitime du poète.

Lord Byron est un père absent et un mari ignoble. Après avoir entretenu une liaison avec sa demi-sœur, dont il tombe follement amoureux, il tente à plusieurs reprises de violer sa femme après son accouchement. Les agissements de son mari poussent cette dernière à demander le divorce, quelques semaines après la naissance de leur fille. Lady Byron quitte la maison familiale et meurt moins de dix ans plus tard en Grèce. Ada ne le verra jamais plus. Pour Lady Byron, le lien entre la littérature, l'abolition et la vie dissuade et n'est plus à faire. Sa fille ne tient loin des artistes et se dirige vers les sciences. Il elle est très douée. À 17 ans, Ada fait la connaissance du mathématicien Charles Babbage, qui prend rapidement la place du père absent. La rencontre la stimule au plus haut point, mais peu après, la jeune femme se marie, accouche de trois enfants et s'installe

14

Encyclopédie mondiale de web

*Je produirai
une poésie
mathématique
plus
philosophique
et de
nature plus
élevée que celle
que nous
connaissions.*

—Ada Lovelace

4CHAN

Est-ce que les féministes, qui revendiquent plus de place pour les femmes dans les emplois en science, technologie, ingénierie et mathématiques (les STEM) devraient rendre hommage au bébé d'un père ignoble, alcoolique, coureur de jupon notoire et agresseur ? C'est plus compliqué que cela. Il plus fascinant aussi.

Ce bébé, c'est Augusta Ada King-Noel, comtesse de Lovelace (dit Ada Lovelace) : une femme qui est tout bonnement considérée, avec son mentor, le mathématicien Charles Babbage, comme la mère de l'informatique et des algorithmes.

Mais comment en est-elle arrivée là ?

La mère d'Ada Lovelace, Anne Isabella Noel Byron (appelée Lady Byron), a eu de la chance. Il en fallait pour naître femme en 1794 au sein d'une famille aussi riche et aussi libérale pour vous donner la meilleure éducation, prodigieuse notamment par un homme aux idées radicales : William Frend. Par idées radicales, entendons « idées radicales pour un homme vivant à la fin du XVIII^e siècle », comme ne pas reconnaître l'autorité de l'Église d'Angleterre.

La grand-mère de l'informatique, en quelque sorte, développe très jeune des aptitudes en sciences. On dira de Lady Byron non seulement qu'elle était très douée mais qu'elle ne se cachait pas pour le montrer. Mais elle fut aussi figure de femme austère et réservée. L'histoire entendue que c'est précisément cette rigidité qui agaçait Lord Byron, peu habitué de voir des femmes lui résister. Après un mariage confédéré, une course et houleuse union, Ada Lovelace naît le 10 décembre 1815. Elle sera la seule fille légitime du poète.

Lord Byron est un père absent et un mari ignoble. Après avoir entretenu une liaison avec sa demi-sœur, dont il tombe follement amoureux, il tente à plusieurs reprises de violer sa femme après son accouchement. Les agissements de son mari poussent cette dernière à demander le divorce, quelques semaines après la naissance de leur fille. Lady Byron quitte la maison familiale et meurt moins de dix ans plus tard en Grèce. Ada ne le verra jamais plus. Pour Lady Byron, le lien entre la littérature, l'abolition et la vie dissuade et n'est plus à faire. Sa fille ne tient loin des artistes et se dirige vers les sciences. Il elle est très douée. À 17 ans, Ada fait la connaissance du mathématicien Charles Babbage, qui prend rapidement la place du père absent. La rencontre la stimule au plus haut point, mais peu après, la jeune femme se marie, accouche de trois enfants et s'installe

4

Encyclopédie mondiale de web

Dans le terrier du lapin blanc.

THE PIRATE BAY

Est-ce que les féministes, qui revendiquent plus de place pour les femmes dans les emplois en science, technologie, ingénierie et mathématiques (les STEM) devraient rendre hommage au bébé d'un père ignoble, alcoolique, coureur de jupon notoire et agresseur ? C'est plus compliqué que cela. Il plus fascinant aussi.

Ce bébé, c'est Augusta Ada King-Noel, comtesse de Lovelace (dit Ada Lovelace) : une femme qui est tout bonnement considérée, avec son mentor, le mathématicien Charles Babbage, comme la mère de l'informatique et des algorithmes.

Mais comment en est-elle arrivée là ?

La mère d'Ada Lovelace, Anne Isabella Noel Byron (appelée Lady Byron), a eu de la chance. Il en fallait pour naître femme en 1794 au sein d'une famille aussi riche et aussi libérale pour vous donner la meilleure éducation, prodigieuse notamment par un homme aux idées radicales : William Frend. Par idées radicales, entendons « idées radicales pour un homme vivant à la fin du XVIII^e siècle », comme ne pas reconnaître l'autorité de l'Église d'Angleterre.

La grand-mère de l'informatique, en quelque sorte, développe très jeune des aptitudes en sciences. On dira de Lady Byron non seulement qu'elle était très douée mais qu'elle ne se cachait pas pour le montrer. Mais elle fut aussi figure de femme austère et réservée. L'histoire entendue que c'est précisément cette rigidité qui agaçait Lord Byron, peu habitué de voir des femmes lui résister. Après un mariage confédéré, une course et houleuse union, Ada Lovelace naît le 10 décembre 1815. Elle sera la seule fille légitime du poète.

Lord Byron est un père absent et un mari ignoble. Après avoir entretenu une liaison avec sa demi-sœur, dont il tombe follement amoureux, il tente à plusieurs reprises de violer sa femme après son accouchement. Les agissements de son mari poussent cette dernière à demander le divorce, quelques semaines après la naissance de leur fille. Lady Byron quitte la maison familiale et meurt moins de dix ans plus tard en Grèce. Ada ne le verra jamais plus. Pour Lady Byron, le lien entre la littérature, l'abolition et la vie dissuade et n'est plus à faire. Sa fille ne tient loin des artistes et se dirige vers les sciences. Il elle est très douée. À 17 ans, Ada fait la connaissance du mathématicien Charles Babbage, qui prend rapidement la place du père absent. La rencontre la stimule au plus haut point, mais peu après, la jeune femme se marie, accouche de trois enfants et s'installe

18

Encyclopédie mondiale de web

Leurs jours d'été ont été.



DOING OUR BEST

A book about surviving parenthood

“How do you balance your career with having a big family?”

“What are some things I can do to keep the romance alive in our relationship after having three children?”

“How do you raise a child when you live with Asperger’s syndrome?”

“How do I raise my family in the city?”

These different questions have very different answers. But what each has in common is that they demonstrate an unwavering concern for the well-being of one’s family.

Founders of the website *TPL Moms*—Quebec’s most-visited parenting website—twin sisters Caroline and Josiane Stratis take to the pages of this book to address these concerns (and then some) by sharing 30 intimate and personal parenting stories. *Doing Our Best—A book about surviving parenthood* is a funny, inspirational and moving journey about being a mom, as told by the moms who’ve lived it.

In this book, you’ll find all sorts of tips and tricks from the sisters as they share stories about how they overcame some of the challenges faced while parenting. More than just a book, this handy resource contains tons of practical, hands-on advice for any mom—or mom-to-be.

JOSIANE AND CAROLANE STRATIS

Carolane and Josiane Stratis are entrepreneurs who have made their mark on the Quebec media landscape thanks to the popularity of their immensely successful blogs, *Ton Petit Look* (which focuses on fashion and lifestyle) and *TPL Moms*, a blog that covers all topics of parenting. Their first two books, *Guide pour une vie adulte épanouie* and *Les filles sont-elles folles?* (both published by Éditions Cardinal) each sold an impressive 15,000 copies.



COVER: Soft

FORMAT: 7.5" x 9.75"

PAGES: 160

PUBLISHED: October 15, 2019

PRICE: CA\$29.95





TON PETIT LOOK

Guide to a Beaming-ish Adult Life

In this anniversary book of TPL, the Stratis twins propose exclusive texts on work, money, social networks, pop culture, life in an apartment, fashion, beauty, friendship, sexual life and general love. In 115 testimonies and practical articles, they explain why our body is just fine the way it is, show us how not to be victims (of fashion or of people) and talk about the challenges of life, big and small. In short, it's the bible of how to become an awesome adult.

COVER: Paperback
FORMAT: 7.5" x 9.75"
PAGES: 144
PUBLISHED:
February 15, 2017
PRICE: CA\$26.95



TON PETIT LOOK II

Are the Girls Crazy?

After the success of their first book *Ton Petit Look—Guide pour une vie adulte (genre) épanouie*, the Stratis sisters come back with a second volume full of new, touching and witty texts. In this book, the famous bloggers focus on mental health, a topic that is close to their heart. With infinitely intimate testimonies that challenge taboos and texts brimming with practical (but too rarely available) information, the authors lift the curtain on mental health and provide an opportunity to reflect on many of its aspects, such as its impact on daily life and social relations. In this book, wonderful illustrations both express and enhance the tone of quiet girl talk between friends (#LaVibeTPL), a tone that has become *Ton Petit Look's* (TPL) trademark both on the Web and on the shelves.



COVER: Paperback
FORMAT: 7.5" x 9.75"
PAGES: 224
PUBLISHED:
November 4, 2015
PRICE: CA\$26.95





COVER: Soft with flaps
FORMAT: 5.5" x 8"
PAGES: 224
PUBLISHED: March, 2019
PRICE: CA\$24.95

YOU CAN'T SAY THAT ANYMORE

The rise of the SJW in the age of social media

"Social justice warrior," or SJW, is an expression coined by an Internet subculture. It's a derogatory term for a new kind of activist, one who is easily offended and does not hold back from voicing dissent via their keyboard. The SJW is said to overreact and respond—hastily—to anything they may consider racist, misogynistic, or classist. In short, the SJW is known for being far too politically correct and overly sensitive.

If you've ever wondered what motivates this new-school digital activist and how their ideologies fit into the 21st century's cultural landscape, then this is the read for you.

Journalist Judith Lussier has been called an SJW herself and as such felt compelled to investigate the rise of social justice activism. Her book will look at when things are taken too far and how those who are so keen to defend and protect their ideals can sometimes wind up harming themselves in their pursuit of justice.

Judith Lussier

Judith Lussier is an author, journalist, columnist and TV commentator. She holds a bachelor's degree in communications and political science from l'Université de Montréal. Lussier's work is centred on social issues, notably women's rights and sexual identity. She covers these topics extensively, plus many others, in her column for *Métro*, a free, daily newspaper with widespread circulation in Montreal. Judith has written several bestselling books including *Sacré dépanneur!* (Héliotrope), *Petit manuel du travail autonome* (La Presse) and *L'aide à la procréation au Québec* (VLB). She can often be seen as a guest on the VRAK TV series *ALT* as well as a Facebook live series called *On se fera pas d'amis*. Judith co-hosts a series about feminism produced for Télé-Québec's website.





« Chez les *justice w*
on estime
générale
que les répercus
sont plus import
que l'intention. »



« C'est quoi,
la violence ?
La pauvreté,
c'est violent.
Déposséder quelqu'un
de sa terre, c'est violent.
Laisser quelqu'un avoir
faim, c'est violent. »

– Jaggi Singh





COVER: Soft
FORMAT: 7.5" x 9.75"
PAGES: 224
PUBLISHED: April 17, 2019
PRICE: CA\$29.95

DIVING INTO FREEDOM

Sights, stories, and seafood:
 tastes and tales from a life at sea

While pursuing a brilliant career as a criminal lawyer, Montreal's Valentine Thomas chose to leave it all behind for a life of adventure in keeping with her true calling. Speargun in hand, the globetrotting explorer and snorkeler has since experienced a profound inner transformation, made important discoveries about the state of our oceans, and radically changed the way she eats. In this beautifully inspiring book, she takes us along on a dazzling journey around the globe to discover the world's most beautiful seascapes, sharing with us the story of her transformation, as well as succulent and environmentally-friendly recipes that are easy to prepare!

Diving into Freedom, in summary:

- The first book by this rising Instagram star (211,000 subscribers)
- A book-experience that combines sensory pleasures with an inspiring journey and ecological awareness
- Presents 50 recipes and tricks to easily prepare seafood
- Contains many exceptional colour photographs of heavenly landscapes

Valentine Thomas

Valentine Thomas was born in 1987 in Montreal's Plateau Mont-Royal neighbourhood. After studying criminal law, she moved to London where she worked as a financial analyst for six years. In 2010, she was introduced to freediving fishing in Egypt. Within a few years, she became one of the best-known spearfishers in the world and was featured in the *Daily Mail* and *Business Insider*. In 2013, she broke the world record for spearing the biggest Atlantic Jack off Ascension Island; the same year, she broke another world record for free diving for more than five minutes. Valentine has been sharing her underwater photographs on Instagram since 2012 and now has over 211,000 subscribers. In February 2018, she hosted a Ted Talk entitled *Tomorrow, I could die*. In August 2018, she captivated tens of thousands of listeners as a guest on the world-renowned podcast, *The Joe Rogan Experience*.





STEAK SALSA VERDE

INGRÉDIENTS

1 COUTEAU DE CUISINE
1 PLANCHE À DÉCORTER
1 PETIT BOL
QUELQUE BRÈCHE

1 STEAK DE BOEUF
1 POISSON DE MERLUISSE, JACHES FRAÎCHES
1 POISSON DE CORONARDE, JACHES FRAÎCHES
2 TOMATES EN GROSSE MÛRE, JACHES FRAÎCHES
1 CÉLÉRIE, JACHES FRAÎCHES
2 Oignons verts, JACHES FRAÎCHES
2 CAROTTES, JACHES FRAÎCHES
2 GONFLES D'AIL, JACHES FRAÎCHES
1 PAIN DE PAIN, JACHES FRAÎCHES
1 C. À SOUPES, JACHES FRAÎCHES

1. Dans le bol, mélanger la menthe, le coriandre, les tomates, les oignons verts, l'ail, le jus de citron. Réserver.

2. Gérer le steak jusqu'à ce qu'il soit saignant.

3. Laisser reposer 5 minutes sur la planche à découper, puis trancher et servir directement sur la planche.

4. Verser la salsa verte juste avant de servir.



B

J'ai
Café
me pa
devant
de et
la saveur. On les trouve au Home Depot, au Lowes ou en ligne pour seulement 20 \$, ils sont vivifiants, et on les nettoie simplement en les coupant à l'eau courante et en les essuyant avec une serviette propre.



Quelques jours après mon retour à Londres, j'ai décidé de tout quitter pour changer de vie.



LE LIVRE CÔTÉ DU BORD

Aujourd'hui, mes parents commencent à comprendre ma démarche, mais il reste encore du chemin à faire : des formulaires d'inscription à l'université sont laissés nonchalamment sur la table de cuisine...

Je comprends que je vis de cette image que j'entretiens sur les plateformes sociales. Mais je n'aspire pas à devenir célèbre. Ce que je veux vraiment, c'est brasser les gens, entamer une réflexion avec eux. Dire aux femmes qu'elles ont le droit d'embrasser leur féminité et d'aller jouer dehors ou d'affronter des requins. Dire à tous qu'il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour changer de vie. Au fond, j'ai envie de convaincre les gens qu'ils ont le droit de croire en leurs rêves, et qu'il est permis de sortir du moule qu'on leur impose pour changer les choses autour de soi.

Aujourd'hui, j'ai 31 ans. Il viendra sans doute un jour où j'aurai besoin de me poser, de fonder une famille. Mais il me reste encore beaucoup à apprendre et à accomplir. Je reste ouverte à l'inattendu, voire l'improbable : on ne peut pas savoir si quelque chose nous convient tant qu'on ne l'a pas essayé. On dit que c'est en sortant de sa zone de confort qu'on découvre ce que l'on aime et qu'il n'est vraiment, j'en suis la preuve : je me (re)trouve chaque jour un peu plus.

**COVER:** Hard**FORMAT:** 8.5" x 10.875"**PAGES:** 288**PUBLISHED:** September 26, 2018**PRICE:** CA\$39.95**OVER 25,000 FACEBOOK SUBSCRIBERS**

THE ICE ADVENTURER

From one pole to the other, and to the farthest reaches of the ocean, Mario Cyr (diver, cameraman, explorer, businessman and speaker) has known for more than forty years exactly how to capture breathtaking pictures of hundreds of species.

This photographic adventure novel is an extraordinary dive into the artful life of the ice adventurer.

The Ice Adventurer is . . .

- A coffee table large format book with a hardcover
- 288 pages of photos of animals, landscapes and extraordinary adventures
- An adventure novel filled with exciting anecdotes

Documentary movie produced by gebrueder
beetz filmproduktion in Germany

«Faszination Arktis-Tauchgang unter dünnem Eis»
premiered on **July 25th, 2019**

Mario Cyr

Foreword: Denis Villeneuve

Texts: Nancy Chiasson

Mario Cyr has been a part of over 150 documentaries produced by Discovery Channel, National Geographic, IMAX, Radio-Canada, the BBC and Disney. Born in Îles-de-la-Madeleine (the Magdalen Islands), the seafaring world is a great passion of his, and he is an expert in cold water diving. Nicknamed the "Spielberg of the deep sea," he allows us to see the impossible. With his already more than 500 conferences/shows, Cyr captivates people here, in Europe and even in Asia.







COVER: Soft
FORMAT: 7.5" x 9.75"
PAGES: 256
PUBLISHED: February 6th, 2019
PRICE: CA\$29.95

JOURNEY IN THE VERY HEART OF YOURSELF

**Mindfulness, Breathing, Meditation:
 40 Keys to Transform Your Life**

There is no need to go to the other side of world to find the answers to your existential questions. Whether we feel the need to recharge our batteries or wish to experience a great transformation, Annie Langlois invites us on an introspective journey, with 40 stops, along an itinerary in as many small chapters to understand our true essence and find our way to self-realization.

- 40 exercises (keys) based on lessons learned from yoga and meditation
- An inspiring book with a lot of blissful, magnificent pictures
- A well-known author, appreciated in the industry of well-being: her platform *Mon Yoga Virtuel* has over 55,000 members.
- More than 5,000 copies from her first book *Ma retraite yoga à la maison* sold
- More than 14,000 Instagram followers
- Over 37,800 Facebook subscribers

Annie Langlois

Co-founder and president of the interactive yoga platform *Mon Yoga Virtuel*, Annie Langlois is a certified yoga teacher. Living between Bali and Quebec, she has been hosting yoga retreats everywhere around the globe for several years.





JOUR → 5 L'ÉQUIPE DE SOUTIEN

5 -

Choisir de partir en voyage, c'est accepter d'en devenir transformé. De là l'importance de vous assurer que vos proches respectent ce choix et qu'ils ne demeureront pas attachés à l'ancienne version de vous-même. Vous constaterez sans doute que ce n'est pas simple, car le changement suscite souvent la peur. Vous devez expliquer votre objectif aux personnes qui vous entourent et insister sur l'importance de leur soutien à travers ce périple. Vous avez choisi de faire ce voyage et cela démontre que vous vous êtes choisi. Si vous n'avez pas l'habitude de vous placer au centre de votre vie, il se peut que votre entourage réagisse.

Accueillez-les simplement et rassurez-les en leur expliquant ce qui motive votre choix. Vous pouvez même les inviter à essayer de faire de même et voir comment ils se sentiront par la suite.

Source : arthealogyblog.com

Au cours de votre voyage, vous vivrez des hauts et des bas. Vous aurez peut-être besoin de trouver une oreille attentive de temps à autre. Je vous conseille donc de vous créer un groupe de soutien composé de quelques personnes en qui vous avez confiance et votre démarche de développement personnel. Le cas échéant, communiquez avec vos expériences.



13 -

« L'équilibre, c'est se sentir à sa place. » (Stephen Carrière)

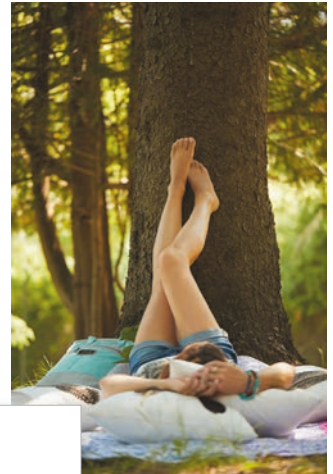


JOUR → 13 L'ÉQUILIBRE

L'équilibre est une notion dont on entend souvent parler, mais en comprenons-nous réellement l'importance ? On justifie souvent nos déséquilibres par le manque de temps. Dans le monde d'aujourd'hui où tout s'accélère, où la pression sur les individus ne cesse d'augmenter et où de plus en plus de gens sont accablés par le stress, ce n'est pas seulement l'équilibre entre le travail et la famille qui est difficile à trouver. Si vous êtes un parent, par exemple, vous vous efforcez constamment de trouver l'équilibre entre les besoins de votre famille et vos propres besoins – faire de l'exercice, lire, rendre visite à des amis, prendre un bon bain chaud, être seul... – tout semble devenu compliqué ! Et si vous êtes un célibataire sans enfant, vous avez très probablement vous aussi bien du mal à trouver le parfait équilibre entre votre travail, votre vie sociale et le temps nécessaire pour vous ressourcer. Même lorsque l'on voyage, on a souvent tendance à vouloir tout

pas devoir consacrer trop d'énergie à certaines au détriment d'autres qui nous tiennent à cœur. Ces sphères peuvent être divisées en deux catégories : les internes (le mental, l'émotionnel, la santé globale) et les externes (le travail, la vie sociale, la vie familiale, les divertissements). Malheureusement, souvent, les gens se concentrent trop sur certaines sphères au détriment d'autres, ce qui crée un déséquilibre. Lorsque vous êtes équilibrés, habituellement, vous vous sentez bien, calme, enraciné, heureux, lucide et motivé.

Enfin, il est important de comprendre que l'atteinte de l'équilibre est un projet de vie qui demande du travail et des ajustements sur une base régulière. C'est un cheminement constant. Ce n'est pas



91



Orange

énergie
enthousiasme
prosperité
sophistication
changement
stimulation



Jaune

bonheur
rire
plaisir
optimisme
besoin d'attention



Rose

romance
amour
douceur
calme



Rouge

amour
romance
chaleur
énergie
excitation
intensité



Vert

naturel
fraîcheur
croissance
argent
santé
tranquillité
harmonie
calme
fertilité



Bleu

calme
sérénité
froid
sagesse
fidélité
vérité
concentration



Mauve

royauté
richesse
sophistication
sagesse
exotisme
spiritualité
respect
mystère



Marron

fiabilité
amitié
prosperité
sécurité
nature

Blanc

pureté
innocence
propreté
espace vaste
neutralité

Noir

autorité
puissance
force
intelligence
deuil

Gris

neutralité
intemporalité
côté pratique

Chaque couleur a une signification symbolique. Après avoir créé votre mandala (et non avant, car c'est votre imagination et votre intuition qui doivent guider vos choix de couleurs), je vous invite à consulter la grille de la symbolique des couleurs ci-haut. Gardez à l'esprit que certaines couleurs peuvent avoir des significations différentes selon le contexte.

(Source : arthealogyblog.com)

Source : arthealogyblog.com



125

MEDITATING WITHOUT COMPLEX

28 Days of Mindfulness

Meditating Without Complex offers easy to understand information and guides the reader through a complete 4-week meditation program to integrate mindfulness into their everyday life.

The author shares her experience and her thoughts to help people find their balance. Without ignoring the benefits of traditional medicines, she suggests additional solutions to better understand to one's physical and mental health.



COVER: Soft
FORMAT: 7.5" x 9.75"
PAGES: 280
PUBLISHED: March 28, 2018
PRICE: CA\$29.95

81K FOLLOWERS ON FACEBOOK



LA POSITION DES MAINS

La meilleure position pour vos mains est celle dans laquelle elles se placent spontanément, soit sur vos genoux, soit au centre de vos cuisses. Laissez vos mains se disposer simplement, comme elles ont envie d'être. Les paumes vers le ciel favorisent un état d'accueil. À la fin de chaque méditation, prenez un temps pour revenir en position assise et ramenez les mains en prière au cœur: remerciez-vous d'avoir pris ce temps pour vous.

Méditer couché

La méditation couchée peut être très relaxante, il suffit de vous étendre sur le dos sur un tapis de yoga, sur le sol ou sur un lit dans la posture Savasana, avec appuie la posture du cadavre. Vos bras sont ouverts de chaque côté du corps à une distance confortable. Vos paumes sont tournées vers le ciel. Vos jambes sont étendues, un peu plus larges que la largeur des hanches. Vos pieds s'écartent doucement vers l'extérieur.

Le défi de la posture couchée est de rester éveillé lors de votre méditation. Respirez-vous. Le but de la méditation est de s'éveiller et non de s'endormir. Il peut être tentant de méditer couché dès le réveil en restant dans son lit, mais cela peut être très risqué car le sommeil. Même chose lorsque vous méditez couché avant d'aller dormir.

Un petit truc: si vous souhaitez méditer couché le matin, est de sortir de votre lit, de prendre un verre d'eau, de bouger (étirez des éléments ou du sport) et de méditer ensuite, afin de bien commencer la journée.

Sans complexe!

Si vous avez des limitations physiques et que le fait d'être couché longtemps sur le dos est trop inconfortable, vous pouvez adapter votre posture (par exemple en appuyant un oreiller sous les genoux ou sous la nuque). Vous pouvez aussi utiliser un oreiller pour les yeux (adore!) et une couverture pour favoriser l'introspection.

* Consultez votre médecin pour des problèmes de souffrance d'arthrite. Souvent, il vous est recommandé de ne pas méditer, mais il est recommandé de méditer assis à un autre moment du jour afin bien s'éveiller pour retourner travailler.

HIGHLIGHT TITLE

THREE TIMES A DAY

DESSERTS

From mesmerizing cakes, chic and easy brunch ideas, fruit desserts, mouth-watering creations featuring vegetables and pulses, original snacks and bars: Marilou shares her love for sweet treats through more than 100 delicious and healthy recipes to wow the whole family. Indulge your sweet tooth with the chocolate marshmallow brownie, the vegan caramel, the best chocolate chip cookies and the chocolate bark made with . . . Miss Vickie's chips!

In response to her audience's enthusiasm for her dessert recipes, Marilou's third book only features desserts. This volume boasts beautiful photos taken by Alexandre Champagne and offers 288 pages of delicious, exclusive desserts.



AUTHORS: Marilou & Alexandre Champagne

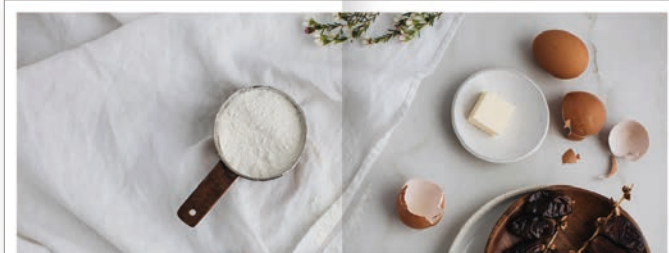
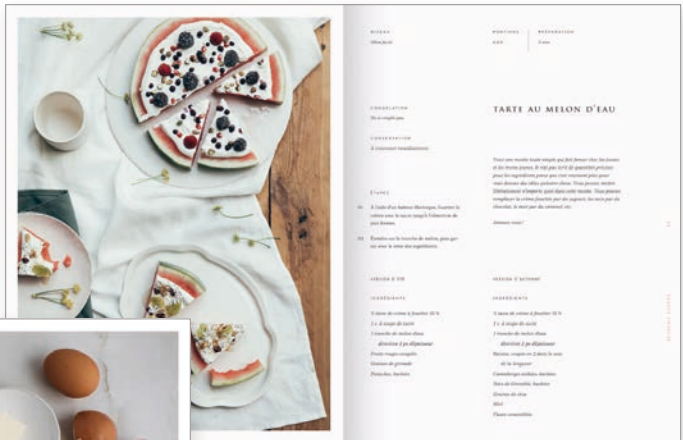
PAGES: 288 pages

FORMAT: 212.7 mm x 276.2 mm
(8 3/8 in. x 10 7/8 in.)

PUBLISHED: August 15, 2018

COVER: Hard

SRP: CA\$34.95



THREE TIMES A DAY

VOLUME ONE

Trois fois par jour is a merging of two lovers' passions: Marilou's talent for cooking and presentation, and Alexandre Champagne's for photography.

In their debut book, they share 99 new, easy and delicious recipes. Stunningly photographed, the cookbook will immerse you in the couple's lovely universe lled with amour, colour and beauty.

OVER 200,000 COPIES SOLD

AUTHORS: Marilou & Alexandre Champagne

PAGES: 320 pages

FORMAT: 212.7 mm x 276.2 mm
(8 3/8 in. x 10 7/8 in.)

COVER: Hard

SRP: CA\$34.95

- 110 new recipes
- The perfect present

RIGHTS SOLD:
World English



THREE TIMES A DAY

VOLUME TWO

After the immense success of their first book published in 2014 and after publications in the United States, in English Canada and in France, Marilou and Alexandre Champagne are back with *Trois fois par jour*: deuxième tome. The most awaited book of fall 2016 features more than 110 exclusive recipes accompanied by stunning photographs, all wrapped in a warm and elegant design. The reader will discover an exceptional 320 pages organized in practical categories (gift, small budget, food lover, to host, quickly ready, gluten free, lactose free, vegetarian and Alex's choice).

OVER 100,000 COPIES SOLD

- 110 new recipes
- The perfect present

RIGHTS SOLD:
World English, France,
Germany, USA



AUTHORS: Marilou & Alexandre Champagne

PAGES: 256 pages

FORMAT: 212.7 mm x 276.2 mm
(8 3/8 in. x 10 7/8 in.)

COVER: Hard

SRP: CA\$34.95

NAKED!

The Benevolent Dictionary of Sexuality

From A to Z, *Naked! The Benevolent Dictionary of Sexuality* highlights themes related to the discovery of sexuality, BUT ALSO on identity, relationships with others and self-image. An essential dictionary to open discussion, to take the drama out of painful matters, to explain, and to reassure; the reference tool for teachers and all the parents who won't be able to do without anymore! Myriam Daguzan Bernier answers with rigor, kindness, and no taboos at all to many questions the teenagers are asking themselves.

- More than 150 words with: word origin, definition and concrete examples related to current topics
- Practical informations and resources for young people
- A respectful and inclusive approach, connected to actual reality
- Colourful illustrations by Cécile Gariépy

Myriam Daguzan Bernier

Illustrations: Cécile Gariépy

Graduated in art history as well as in higher education pedagogy and a sexology student at Université du Québec à Montréal, Myriam Daguzan Bernier has been writing in numerous Quebec media—BazzoMAG, Châtelaine, Clin d'oeil, Nightlife, Huffington Post and La Gazette des femmes—and spends a lot of time snooping through books and on the web, looking for relevant and enlightening information about sexuality-related issues. This is her first book . . . and will certainly not be the last!



COVER: Soft with flaps

FORMAT: 6.75" x 9.5"

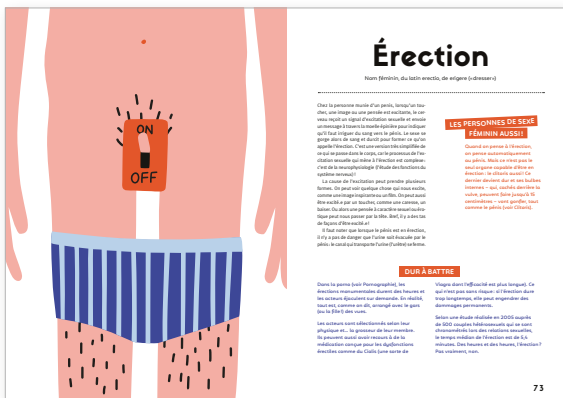
PAGES: 272

PUBLISHED: March 27, 2019

PRICE: CA\$34.95

RIGHTS SOLD:

France, Germany



Alexithymie

Nom féminin, du grec α- (sans-),
leiaō (« mort ») et thymos (« émotion », « humeur »)

L'alexithymie est un trouble qui se manifeste par la difficulté à trouver les mots pour exprimer ses émotions. Tout est refoulé et gardé en dedans. La personne s'isole, évite de faire face à ses émotions, ne parvient pas à expliquer ce qui se passe à l'intérieur d'elle. Et lorsqu'elle s'exprime, elle se base sur des faits concrets ou encore des symptômes physiques qu'elle peut décrire, sans parvenir à les lier à des émotions précises. On estime qu'environ 20 % de la population générale serait alexithymique.

On a souvent tendance à penser que les femmes s'expriment plus et mieux que les hommes. Mais

les émotions, c'est quelque chose de fondamentalement humain, ça n'a pas de sexe ou de genre. Il est vital pour toute personne de pouvoir les explorer et les exprimer.

Et on peut le faire de plusieurs façons. Pour certaines personnes, ce sera plus facile par écrit, en tenant un journal intime. Pour d'autres, ça passera en co-activer la t'se.

qui correspondent à nos dictionnaires. Pourquoi

20% de la population générale serait alexithymique.

Amitié

Nom féminin, du latin amicitias, dérivé de amicus (« ami »)

Même si l'influence des pairs débute dès la maternelle, le cercle d'amis prend une importance capitale à l'adolescence. Parce que c'est durant cette période qu'on commence à mieux se définir, en s'inspirant de personnes qui ne sont pas nos parents. À cet âge, les messages passent beaucoup mieux quand ils viennent de nos amis (« que ne pas parents ! »). Car même si on aime beaucoup sa famille, notre

réseau se développe et d'autres modèles. Les gens donc n'ont pas l'essentiel dans sonalité, mais aussi dans sociaux qu'on entendrait. Par contre, il faut savoir (et surtout) avec ses amis, on a souvent envie de po

Fertilité

Nom féminin, du latin fertilitas

À l'puberté, les jeunes hommes et les jeunes femmes deviennent capables de procréer et les personnes avec un sexe masculin peuvent produire un sperme viable pour féconder un ovule.

Le corps devient alors fertile, c'est-à-dire qu'il peut concevoir un enfant avec l'apport des deux sexes. Féminin (ovules matures) et masculin (spermatozoïdes viables).

Fesse

Nom féminin, du latin populaire fissa (« fente ») et fendere (« fendre »)

Les fesses fascinent... et ça ne date pas d'hier ! Une des histoires les plus marquantes concernant cette partie du corps nous remonte en Europe au début des années 1800, alors qu'une jeune esclavée noire, Saartjie Baartman, de son vrai nom Sawtche, était exhibée dans des foires pour ses attributs fessiers imposants. La jeune femme avait une silhouette atypique, c'est-à-dire que ses fesses présentaient une accumulation importante de graisse, ce qui lui conférait un postérieur extrêmement volumineux. Reconvenue aujourd'hui comme un des personnages marquants de l'histoire du colonialisme* et un exemple frappant du racisme de l'époque, Sawtche est aussi appelée la « Vénus hottentote » (en référence à un peuple pasteur et nomade de l'Afrique du Sud-Ouest).

Comme tout ce qui a trait au corps est inévitablement touché par la mode, les fesses passent aussi au bistouri ! Actuellement, la tendance est aux postérieurs larges et rebondis comme ceux de Nicki Minaj et de Kim Kardashian, qui ont subi quelques chirurgies esthétiques (voir définition) pour obtenir ces formes.

Mais des fesses, il y en a de toutes les sortes : grosses, petites, larges, étroites, rebondies, plates, alouette ! Il n'y a pas de modèle précis à suivre, et surtout pas de mode d'emploi de la fesse.

* La sexualisation, c'est un système qui rend légitime le fait d'occuper, de dominer et d'exploiter des territoires (et les gens qui y vivent) pour servir à une fin politique. On peut aussi parler d'une domination par un peuple sur une autre culture.

DE L'ART QUI FESSE

Depuis 2015, les artistes monténégrins Frédéricque Moreau et Émilie Mercier photographient... des fesses ! Leur projet 100% fesses montre la diversité des corps féminins. Peu importe l'origine ou l'âge. L'idée, c'est de s'aimer un peu plus et d'apprécier tous les corps, quels qu'ils soient leur âge, leur gabarit et leur forme. 100fessesproject.com

98



Condom

Nom masculin, de l'anglais condom, du latin condere (« cacher », « protéger »)

Beaucoup de gens choisissent de ne pas utiliser de condom lorsqu'ils ont une relation sexuelle. Les raisons en sont variées : le condom peut diminuer les sensations lors de la pénétration et stopper l'érection ; il sent le latex et peut laisser une odeur sur le sexe ; il faut l'acheter ; mais à la spontanéité et l'instinct y penser ou en avoir à portée de main lorsque l'occasion d'une relation sexuelle se présente. Mais, le condom demeure la protection LA PLUS efficace pour se protéger des ITSS (voir définition).

En plus, il constitue un excellent moyen de contraception, peu cher et très accessible. Décider de mettre un condom, c'est aussi prendre sa santé sexuelle en main. C'est d'éviter des maux de tête, du stress et de l'inégalité de si on ne connaît pas trop le passé sexuel de son partenaire.

Il se peut que la personne avec qui on souhaite vivre une relation sexuelle refuse d'utiliser un condom. Quelques éléments à se remémorer lorsque une situation de ce genre se présente :

- Sans condom, c'est plus stressant, surtout si on n'est pas certain de ne pas avoir d'ITSS ou que son ou sa partenaire n'en a pas. Porter le condom diminue le stress et permet de se concentrer sur l'essentiel : le plaisir !
- Une grossesse non désirée, ce n'est vraiment pas facile à gérer. Le condom peut aider à éviter cette situation délicate.

Si on trouve que le pose du condom brise la spontanéité et fait baisser un peu le niveau d'excitation, c'est aussi un bon rappel qu'il n'y a pas que la pénétration qui est agréable ! Plein d'autres gestes, caresses et zones excitantes peuvent être explorés avec les mains, les doigts, la langue, etc. Le condom semble un frein à la relation sexuelle ? Utilisons-le alors comme un moteur de changement et d'exploration en jouant délicatement avec !

Voir aussi ITSS.

Le condom demeure la protection la plus efficace pour se protéger des ITSS.

CONDOM MASCULIN OU FÉMININ ?

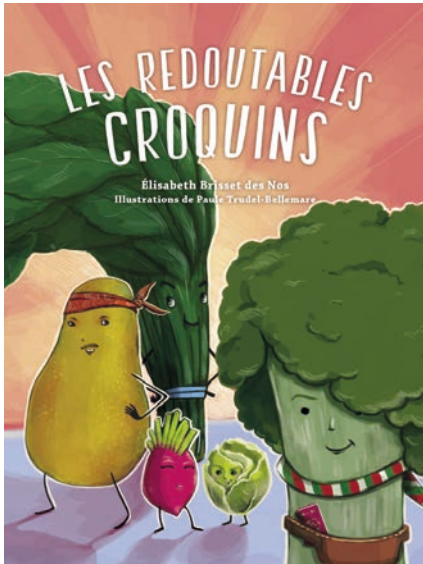
	C'EST QUOI ?	LES + ET LES -
CONDOM MASCULIN (OU EXTÉRIEUR)	C'est une espèce de « ballonne » transparente la plus souvent faite en latex*, qui se déroule sur le pénis, laissant au-dessus du gland un petit espace pour récupérer le sperme et les sécrétions. Lors de la relation sexuelle, le latex empêche le contact direct du pénis avec le vagin, l'anus ou la bouche et agit comme une protection. Quand la personne qui porte le condom ejacule, le sperme demeure dans celui-ci. (* Attention : allergie ou latex possible ! Une consultation ne comprenant pas de latex sera dispensée en pharmacie.)	Ce protège contre les ITSS, ce n'est pas cher et ça se trouve partout (pharmacies, dépanneurs, infirmerie de l'école, CLSC, distributrice à l'école, etc.). Ce peut diminuer les sensations lors de la relation sexuelle. L'utilisateur demande un peu de pratique : il faut savoir l'enlever de l'emballage sans le déchirer et bien le dérouler sur le pénis, dans la bon sens, afin qu'il soit bien installé et tienne en place.
CONDOM FÉMININ (OU INTÉRIEUR)	C'est une sorte de tube de latex transparent avec un anneau à chaque bout. On insère le premier anneau dans le fond du vagin et le second vient se poser sur la vulve. Comme ça, le pénis peut entrer dans le vagin et être recouvert du plastique qui protège et empêche un contact direct.	Ce protège aussi des ITSS et c'est un moyen efficace de contraception. Ça peut faire du bruit et ça peut glisser dans le vagin pendant la relation sexuelle. C'est un peu plus cher, mais ça peut se commander à la pharmacie ou sur Internet facilement – si la pharmacie n'en propose pas. C'est aussi un peu plus compliqué à installer.

LES REDOUTABLES CROQUINS

If your young readers enjoyed *Les Croquins*, they're in for a treat, since Giovanni Broccoli makes a comeback! The children's best-liked delicious character embarks on a journey around the world to meet the mighty Croquins—mighty fruits and vegetables feared by food lovers! From Omar Onion to Mehdi Spinach, Mexico to Iran via Italy, Giovanni will soon discover that these fruits and vegetables may have a bad reputation, but they are healthy and tasty when prepared well. They have a heart of gold, too! This funny story is packed with twists and turns to teach children to love these valuable ingredients.

Les Redoutables Croquins: an overview

- A great adventure takes place in eight different countries;
- Families will admire the virtues of disliked fruits and vegetables;
- Eight recipes designed to stretch family fun.



COVER: Hard

FORMAT: 7" x 9.375"

PAGES: 64

PUBLISHED: April 24, 2019

PRICE: CA\$24.95



Paul n'aime pas prendre de bain, car il absorbe l'eau comme une éponge et perd son goût. Mais veut aussi ne pas trop le cuire. De cette façon, il est étonnamment bon.

Prochaine destination : la Belgique. Giovanni va rejoindre une cousine qui ne se laisse pas marcher sur les pieds. C'est...



Antanfois, le papa de Doris vivait en Chine. Il était très adonné de sa fille. Sa peau était verte et elle était... Quant à ses quartiers, ils étaient pâles et un peu secs. Mais surtout, il était énorme et aussi lourd que deux distanciers!

Grâce à un capitaine de bateau, le papa de Doris a voyagé dans les Caraïbes. C'est là qu'il a rencontré un orange dont il est tombé amoureux. Ensemble, ils ont eu la petite Doris, un nouveau fruit moitié pamplemousse, moitié orange. Même si son vrai nom est « pample», Doris se fait toujours appeler pamplemousse, comme son papa.

Doris habite maintenant en Floride, car elle adore le climat chaud et humide. C'est là que l'on trouve les plus grands vergers de pamplemousses du monde entier!



OMAR OIGNON

DU MARC

Omar est un gros oignon rond. Il ressemble à un rocher avec sa queue de cheval et sa hachochette. Quand on le coupe, Omar libère une espèce de gaz qui fait pleurer les voisins.

Pourtant, Omar s'est pas du tout à cuire. Il est plutôt felleux. Il porte plusieurs manteaux les uns par-dessus les autres, en plus d'être recouvert d'une peau de papier. C'est la chaleur du soleil qui le rend doux et sucré.

Même s'il vit sous terre, comme Sarah Radis, Omar s'est pas une racine. Il est un bulbe, une sorte de réservoir qui quitte la force nécessaire pour faire pousser ses beaux cheveux verts. Mais attention : s'il a trop froid, Omar fait une fleur. Il dépense alors son énergie et devient épiquet.

LES CROQUINS

Les Croquins is aimed at children aged 4 to 7. This fully illustrated book presents 10 little stories told by 10 personified fruits and vegetables. Giovanni Broccoli, Henri Kiwi, Mei Peach, and friends hail from Mexico, Algeria, Canada, and Italy. Each character jokingly and deliciously talks about their backgrounds, their healthy goodness, and their growth. The book comes with 10 easy-to-do recipes for children.

A unique proposal for the culinary literature landscape, *Les Croquins* contributes to children's development of knowledge and positive thoughts about fruits, vegetables, and home cooking.

Les Croquins: an overview

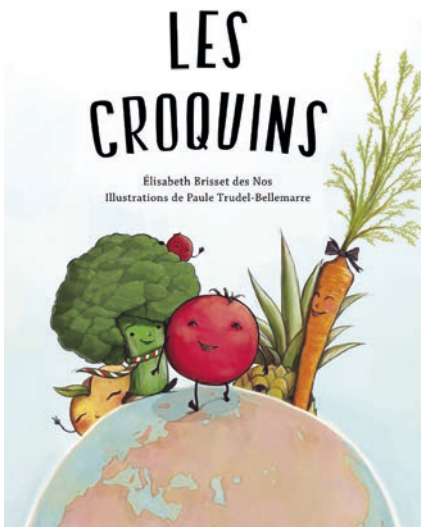
- A beautifully illustrated children's book;
- A novel learning tool;
- Easy-to-do recipes including fruits and vegetables.

Elisabeth Brisset des Nos Author

Élisabeth holds a master's degree in communication studies. She has particularly worked as a researcher, copywriter, and publicist in the health field. She is a superb cook and an avid traveler, convinced that education is key to a healthy diet.

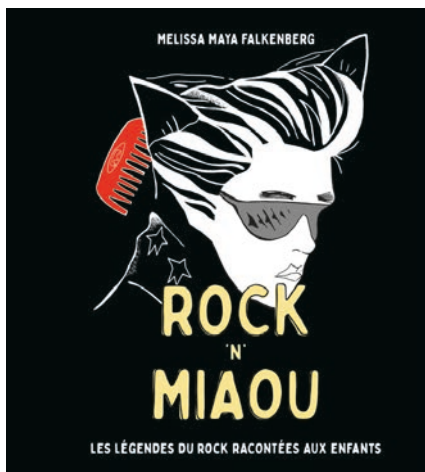
Paule Trudel-Bellemare Illustrator

Paule studied animation drawing and design illustration in New York. She now works for fashion and children's publications in the comfort of her own home. Her illustrations give a nice touch to school textbooks, textiles, children's books, magazines, and fashion and decorating blogs.



COVER: Hard
FORMAT: 7" x 9.375"
PAGES: 80
PUBLISHED: May 3, 2017
PRICE: CA\$24.95





COVER: Hard
FORMAT: 8" x 9"
PAGES: 56
PUBLISHED: April 10, 2019
PRICE: CA\$24.95



ROCK'N'MEOW

Stories of the rock icons for kids

Rock stars told to children aged 4 to 7

Did you know that with his first paycheck, Elvis offered a pink Cadillac to his mother? That Patti Smith likes to walk around Coney Island? That people threw tomatoes at Bob Dylan when he chose to plug in his guitar? What if all these stars were cats, what would they look like? The little stories of the great rock'n' roll stars are told to children by Melissa Maya Falkenberg in a pretty illustrated book, full of kittens that will delight the youngest and revive the memories of the older ones.

A music lover, the journalist, columnist, animator and mother of two young children illustrated by light touches and with a lot of delicacy the experience of these mythical figures. A family reading!

- Eight stories for eight rock'n' roll stars!
- A smooth first introduction to the world of rock
- Stories to share memories with your family!
- And why not read the book while listening to music?

Melissa Maya Falkenberg

Animator-reporter, designer, columnist and author, Melissa Maya Falkenberg is a well-known figure in television and radio as well as in print and digital media. In 2011, the influential radio show *Folk toi folk moi*, which she has been hosting for the past five years, became a series and received many awards and nominations. At the same time, she built the Radio-Canada web radios (3,000 French songs) and co-founded the Home Sweet Home studio, which allows musicians to record directly at her house in Rosemont. As an author, she signed the books *Québec western* and *Montréal toujours*. This is his first incursion into the world of children books.



Alexandra Valiquette
Rights Director & Acquisition Editor
avaliquette@quebec-amerique.com
quebec-amerique.com/foreignrights

Amélie Charbonneau
Director of Business Development
acharbonneau@qa-international.com
qa-international.com

The Québec Amérique Group publishes 100 titles a year,
from picture books to adult fiction, essays, biographies,
cookbooks and dictionaries, with a backlist of over 2,000 titles.

7240 Saint-Hubert Street,
Montreal, Quebec, Canada H2R 2N1