

ÉQUILIBRE DE VIE

Objectif Équilibre : prendre une pause pour avoir un meilleur équilibre de vie

Bibliothèque adulte

Quoi de neuf sur le sommeil? : bien dormir pour mieux se porter au quotidien

Anne Le Pennec avec Sylvie Royant-Parola

Anti-stress : 3 semaines pour voir la vie en zen

Sioux Berger

Trouver la sérénité avec le training autogène : apprenez à vous relaxer en quelques minutes, en tout lieu, en toutes circonstances

Delia Grasberger

Le massage, au-delà de la relaxation : les pouvoirs thérapeutiques du toucher
Dr Michel Lorrain

Modern mindfulness : how to be more



Bibliothèque jeunesse et ado

100 activités yoga : 3 à 12 ans
Shobana Vinay

Léon le hérisson médite dans la nature
Louison Neilman

J'accueille mes émotions
Virginie Limousin

J'ai une vie saine
Sally Hewitt

J'apprends à dormir : aidez votre enfant à bien dormir de 0 à 18 ans
Évelyne Pannetier

Bibliothèque Saul-Bellow
3100, rue Saint-Antoine
514 872-3802

Bibliothèque de Saint-Pierre
183, rue des Érables
514 634-3471, poste 826



/bibliothequesdelachine

www.ville.montreal.qc.ca/lachine



bibliomontreal.com



Une sélection de ressources pour vous aider à relever le défi!

BIBLIOTHÈQUES
DE LACHINE
ON GRANDIT AVEC VOUS!

relaxed, focused, and kind while living in a fast, digital, always-on world
Rohan Gunatillake

Switch off : how to find calm in a noisy world
Angela Lockwood

SAINE ALIMENTATION

Objectif 5 : manger 5 portions de fruits et de légumes



Bibliothèque adulte

Cuisine, santé, bonheur : 115 recettes pour de délicieux repas et une vie meilleure
Oprah Winfrey avec Lisa Kogan

Manger mieux et meilleur de zéro à 100 ans : saveurs et santé
Pr Henri Joyeux et Jean Joyeux

Manger mieux pour vivre mieux
James Wong

La cuisine efficace des familles actives : quoi manger avant, pendant et après le sport
Cinzia Cuneo, Pearle Nerenberg et l'équipe de nutrition de SOS Cuisine.com

500 of the healthiest recipes & health

Bibliothèque jeunesse et ado

Pourquoi manger des brocolis et des épinards alors qu'on a très très envie de manger des glaces et des frites?
Voinchet, Tony

Mon enfant ne mange pas
Arnault Pfersdorff

Explique-moi... les aliments
Ricardo

Bouffe de filles et Bouffe de gars
Catherine Girard-Audet

J'aime pas ça! J'en veux encore!

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Objectif 30 : bouger au moins 30 minutes par jour



Bibliothèque adulte

Body positive attitude
Ely Killeuse

Anatomie & 100 étirements essentiels / texte, Guillermo Seijas ; traduction, Nathalie Renevier

Manger, bouger, dormir : une mise au point en 30 jours pour retrouver la santé
Tom Rath

Bouger à votre rythme [enregistrement vidéo]
Josée Lavigueur

Pilates : mon programme pour sculpter ma silhouette et affiner ma taille
[Sissako Bakary](#)

Bibliothèque jeunesse et ado

Les sports racontés aux enfants
Alberto Bertolazzi

J'aime bouger
Sally Morgan

From head to toe
Eric Carle

Bouger c'est la santé : être bien dans sa peau
Scot Ritchie

Pourquoi dois-je faire du sport?
Kate Knighton

*tips you'll ever need : to improve your
health, boost your energy, stimulate
your brain and stay young Hazel
Courteney*

Nadia Gagnier

One pot pour mes potes
Isabelle Guerre

*Yoga & pilates for everyone Françoise
Barbira-Freedman*

Hop hop jump!
Lauren Thompson

The teenage body book
Kathy McCoy