

Une nutrition équilibrée et une bonne qualité du sommeil pour une meilleure vie.

Delecroix, Nathalie / Delecroix, Jean-Marie.
100 conseils avisés pour bien manger.

Chevallier, Laurent, 1955-

Les 100 meilleurs aliments pour votre santé et la planète.

Sélection du Reader's Digest
Alimentation prévention : la nouvelle médecine alimentaire, avancée scientifique.

Aliments santé, aliments danger : de A à Z, le guide essentiel d'une nutrition saine.

Rinzler, Carol Ann.

Bien manger, bien se nourrir pour les nuls.

Breton, Marie, 1962-

Bien manger sans se serrer la ceinture : comment en avoir plus pour son argent.
641.552 B844b

Bourre, Jean-Marie, 1945-

Bien manger : vrais et faux dangers.

Martin Bordeleau, Lucile, 1924-

Les bonnes combinaisons alimentaires : pour une alimentation saine anticholestérol et anticancer.

613.26 M383b

Dufour, Anne, 1971-

Ma santé par l'alimentation : [les bienfaits de l'équilibre acido-basique].

615.854 D861m

Vondermans, Christel, 1976-

Bien manger pour bien grandir : une alimentation saine pour les 0 à 12 ans

Trégan, Céline, 1955-

La santé au supermarché : comment faire les bons choix et économiser.

641.3 T786s

Rémésy, Christian

L'alimentation durable : pour la santé de l'homme et de la planète.

Holford, Patrick.

La bible de la nutrition optimale.

Cohen, Jean-Michel

Bien manger en famille.

DesGroseilliers, Julie

Dis-moi qui tu es, je te dirai quoi manger.

Serog, Patrick.

Les enfants, à table! : comment transmettre à vos enfants de bonnes habitudes alimentaires.

Perlmutter, David, 1954-

The grain brain cookbook : more than 150 life-changing gluten-free recipes to transform your health

Moro-Buronzo, Alessandra

Ma santé dans mon assiette : le guide des aliments sains.

Le Billon, Karen

French kids eat everything (and yours can, too) : how our family moved to France, cured picky eating, banished

snacking and discovered 10 simple rules for raising healthy, happy eaters.

Béliveau, Richard, 1953-

L'alimentation anti-âge : bien manger pour bien vivre longtemps.

Lalancette, Marie-France.

Adieu régime, bonjour la vie! : pour en finir avec le culte de la minceur.

Rath, Tom

Eat move sleep : how small choices lead to big changes.

Genechten, Guido van, 1957-

The big eating book.

Béliveau, Richard, 1953-

Eating well, living well : an everyday guide for optimum health.

Cormier, Nicole

The everything guide to nutrition : all you need to keep you and your family healthy.

Robbins, John.

The food revolution : how your diet can help save your life and our world.

Kotsopoulos, Peggy.

Kitchen cures : revolutionize your health with foods that heal.

613.2 K87k

Pollan, Michael.

Food rules : an eater's manual.

Rodriguez, Barbara

The organic nanny's guide to raising healthy kids : how to create a natural diet and lifestyle for your child.

Perlmutter, David, 1954-

Grain brain : the surprising truth about wheat, carbs, and sugar -- your brain's silent killers.

613.26 P451g

Masson, Robert, 1931-

Les nouveaux dogmes en nutrition.

Kaplan, Marion, 1956-

Nutrition consciente : la bible de l'alimentation du corps et de l'esprit.

Van der Spek, Veronica.

Nutrition et bien-être mental : pourquoi et comment notre alimentation influence notre cerveau?

613.2 V241n

Weber, Joel

The Men's Health big book of food & nutrition.

613.2081 W371m

Clarke, Jane, 1966-

Complete family nutrition

Dukan, Pierre, 1941-

Dictionnaire Dukan, diététique & nutrition.

Dement, William C. (William Charles), 1928-

Avoir un bon sommeil.

3.79 D376a

The promise of sleep : a pioneer in sleep medicine explores the vital connection between health, happiness, and a good night's sleep.

ABC des troubles du sommeil

Gerin, Sandrine.

Bien dormir, c'est facile.

Müller, Marie-France, 1945-

Bien dormir, enfin : pour un sommeil naturel et réparateur.

Gay, Martine

Bien dormir, source d'énergie : sous les ailes du sommeil.

Bertrand, Jean-Luc, 1955-

Comment être bien dans sa peau toute sa vie.

Gratton, Nicole, 1951-

Dormez-vous assez? : insomnie, dette de sommeil, cure de repos.

Dae, Michel.

Dormir sans médicaments : [les secrets du bon sommeil au naturel].

Billiard, Michel.

Le guide du sommeil : comment bien dormir.

Idzikowski, Christopher

Learn to sleep well : a practical guide to getting a good night's rest.

Drouilly, Daïna.

Mieux dormir : de l'urgence au défi

Langevin, Brigitte, 1964-

Mieux dormir-- j'en rêve! : stratégies pour mieux dormir adaptées à la femme et l'homme modernes.

Harrold, Glenn

Deep sleep every night [sound recording] : combines powerful hypnotherapy techniques with state of the art digital sound.

Epstein, Lawrence (Lawrence L. J.)

The Harvard Medical School guide to a good night's sleep.

Lipman, Frank, 1954-

Spent : end exhaustion and feel great again.

Galvez, Roger

Apprendre et guérir en dormant : hypnopédie et hypnophonothérapie.

Randall, David K.

Dreamland : adventures in the strange science of sleep.

Mayer, Pierre, 1963-

Dormir, le sommeil raconté : apprivoiser son sommeil pour être en meilleure santé.

613.794 M468d

Pilard, Patrick.

Homéosommeil : tout sur l'insomnie et son traitement, des conseils pratiques, votre carnet de santé homéopathique.

Gratton, Nicole, 1951- / Morneau, Daniel

Comment bien dormir [enregistrement vidéo] = How to sleep well.

Dormez-vous assez? : insomnie, dette de sommeil, cure de repos.

Emet, Joseph

En pyjama avec Bouddha : dormez mieux en sept semaines grâce à la méditation.

**Bibliothèque
Saul-Bellow**
800, rue Sherbrooke
514 634.3471, poste 339

**Bibliothèque
de Saint-Pierre**
183, rue des Érables
514 634.3471, poste 826

www.lachine.ca



**Une nutrition
équilibrée et une
bonne qualité du
sommeil pour une
meilleure qualité
de vie**