

ÉQUILIBRE DE VIE

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

Bibliothèque adulte

Le sommeil et vous : mieux dormir, mieux vivre

Diane B. Boivin

La respiration anti-stress : dans la vie quotidienne et au travail

Villien, Florence

1001 solutions naturelles pour relaxer

Susannah Marriott

Les meilleures techniques de massage du monde

Victoria Jordan Stone

Zen in 10 simple lessons

Lee, Anthony Man-Tu

Bien-être et santé : la leçon de l'Asie : harmonie du corps et de l'esprit.

Broquet

Introducing mindfulness : a practical guide

Watt, Tessa.



Bibliothèque jeunesse

Les routines de vie chez l'enfant de 0-5 ans (DVD)

Table de concertation petite enfance de Dorval-Lachine

Jeux de relaxation : pour des enfants détendus et attentifs

Nicole Malenfant

Mon petit livre pour rester zen

Anne Baudier

Mon enfant dort bien : guide du sommeil de 0 à 5 ans

Amy Thomé



Le bonheur, c'est quoi?

Oscar Brenifier

Chill : stress-reducing techniques for a more balanced, peaceful you

Deborah Reber

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!

2017

SAINE ALIMENTATION

Objectif 5 : manger 5 portions de fruits et de légumes

Bibliothèque adulte

La bible de la cuisine santé : [légère, simple, rapide

Broquet

Nutrition et bien-être mental

Veronica Van der Spek

Aliments santé, aliments danger : toute la vérité sur les aliments que vous mangez

Sélection du Reader's Digest

C'est bon pour moi!

Dale Pinnock

Nourrir son cerveau : manger intelligemment

Louise Thibault

Complete family nutrition

Jane Clarke

The best things you can eat

Dave Grotto



OBJECTIF 5

Bibliothèque jeunesse

Histoires de manger

Catherine Dolto

Collection « Bien manger »

Vic Parker

Bouffe de filles et Bouffe de gars

Catherine Girard-Audet

La boîte à lunch : une histoire à savourer

Chris Butterworth

Fearless feeding : how to raise healthy eaters from high chair to high school

Jill Castle

Garden to table : a kid's guide to planting, growing, and preparing food

Katherine Hengel

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Objectif 30 : bouger au moins 30 minutes par jour

Bibliothèque adulte

En forme de 9 à 5

Shirley Archer

Coachez votre corps : 200 exercices et programmes pour être en forme

Christophe Geoffroy

30 minutes par jour pour vivre plus

Karine Larose (DVD)

Cardio plein air : s'entraîner à ciel ouvert

Danielle Danault

En pleine forme : conseils pratiques pour s'entraîner et persévérer

Guy Thibault

Goddesses never age : the secret prescription for radiance, vitality, and well-being

Christiane Northrup, M.D.



OBJECTIF 30

Bibliothèque jeunesse

J'aime bouger

Sally Morgan

Bouge avec Galette

Lina Rousseau

Je découvre le yoga

Gilles Diederichs

Sport mania : activités et expériences délirantes pour sportifs extrêmes!

Sarah Hines-Stephens

Pourquoi dois-je faire du sport?

Kate Knighton

Hop hop jump!

Lauren Thompson

