

RÉFÉRENCES EN ALIMENTATION

Voici, pour vous, quelques livres et références si vous souhaitez approfondir vos connaissances en ce qui a trait à l'alimentation. Bonnes lectures !

Désaulniers Louise et Lambert-Lagacé Louise. **Le végétarisme à temps partiel**, Éditions de l'Homme, Canada, 2001. *Les principaux principes nutritionnels présentés simplement, avec conseils alimentaires et recettes. Un excellent livre, facile à utiliser.*

Edgson Vicki et Marber Ian. **Docteur nutrition : des aliments-santé pour le corps et l'esprit**, Guy Trédaniel éditeur, France, 2000 (traduction de **The Food Doctor - Healing Food for Mind and Body**, 1999). *Joliment illustré sur papier glacé, ce livre présente une foule de notions d'une manière un peu morcelée, mais facile à lire.*

Ferland Guylaine. **Alimentation et vieillissement**, Les Presses de l'Université de Montréal, Canada, 2003. *Un véritable guide alimentaire qui analyse les liens entre nutrition et phénomènes de vieillissement.*

Hausman Patricia et Benn Hurley Judith. **Les aliments qui guérissent**, Modus Vivendi, Canada, 2002. *Plus de 100 entrées par ordre alphabétique, mêlant aliments nutritifs (abricot à yaourt) et problèmes de santé relativement courants (accidents vasculaires cérébraux à ulcère). Il y a aussi de bonnes recettes.*

Holford Patrick. **La bible de la nutrition optimale**, Marabout, France, 2001 (traduction de **The Optimum Nutrition Bible**, 1997). *Une prise de position claire en faveur des compléments et suppléments alimentaires (une alimentation saine « rééquilibrée »); les principes nutritionnels y sont très bien expliqués. Un livre substantiel.*

Melançon François. **Un médecin dans votre cuisine**, Guy Saint-Jean éditeur, Canada, 2001. *Un médecin audacieux qui n'a pas peur des prises de position (notamment sur les OGM) et qui nous dit de manière pratique comment orienter notre alimentation pour nous garder en bonne santé.*

Dr. Angelo Tremblay. **Prenez le contrôle de votre poids. Le livre numérique de la nutritionniste Hélène Baribeau !** *Les bonnes attitudes et habitudes à adopter pour un poids santé.*

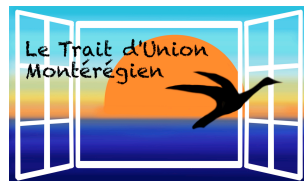
SITES WEB

- Fondation des Maladies du Cœur : <http://ww1.fmcoeur.ca/Page.asp?PageID=1285&FoodCategoryID=4&FoodItemID=172>
- Harmonie Santé www.harmoniesante.com
- Ordre Professionnel des Diététistes du Québec: <http://www.opdq.org>
- Santé Canada : www.santecanada.ca/etiquetagenutritionel
- Santé Canada : www.santecanada.ca/nutrition (2003)
- www.biendanssapeau.ca.

Merci à nos partenaires : le Collectif de défense de droits de la Montérégie, Denise St-Pierre, Sophie De Grandpré, Françoise Pelletier, Élyse Grenier, Joannie Lachance, Martine Lemelin et les membres du Trait d'Union Montérégien.

Vous avez aimé ce document ? Consultez les autres documents et les capsules vidéos sur le site Internet du Trait d'Union Montérégien :

www.tumparraine.org



Le Trait d'Union Montérégien
1195, rue St-Antoine, bureau 208
St-Hyacinthe
450 223-1252
www.tumparraine.org



Ce projet a été réalisé grâce au soutien financier de Forum jeunesse Montérégie est

