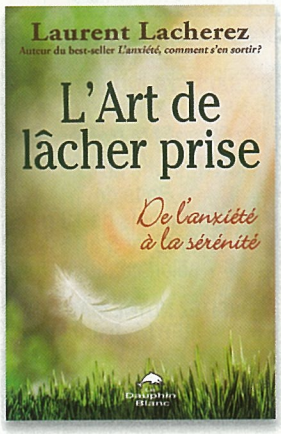
Lire, c'est bon pour ma santé ! PAR JULIE NIQUETTE



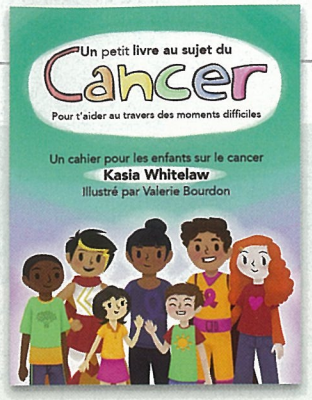
L'ART DE LÂCHER PRISE – DE L'ANXIÉTÉ À LA SÉRÉNITÉ

par **Laurent Lacherez**

L'auteur du succès de librairie *L'anxiété, comment s'en sortir ?* nous revient avec un livre qui porte sur une expression plus facile à dire qu'à faire : le lâcher-prise. Plusieurs le conseillent et tentent eux-mêmes d'y parvenir, mais est-ce vraiment possible ? L'auteur nous guide au travers des pages et nous soutient dans le processus nécessaire au réel lâcher-prise. Comme cela avait été le cas pour son premier livre, le tout est accessible, bien ancré dans la réalité et livré avec simplicité. En bon guide qu'il est, il questionne son lecteur et suscite la réflexion. Bonne rencontre avec la philosophie du lâcher-prise !

L'ART DE COMMUNIQUER EN PLEINE CONSCIENCE par **Thich Nhat Hanh**

J'ai beaucoup apprécié ce livre d'un des maîtres zen les plus connus et respectés au monde, Thich Nhat Hanh. Les exemples donnés s'appliquent bien à la société actuelle, et les réflexions proposées sont accessibles, inspirantes et motivantes. Elles incitent à effectuer des changements, petits ou grands. Le principe de *L'art de communiquer en pleine conscience* est simple : la communication est une forme de nourriture aussi essentielle à notre bien-être que les aliments que nous ingérons. Cette manière unique de voir la communication jette un éclairage différent sur notre relation avec soi et les autres. L'auteur nous invite à nous arrêter un peu pour reprendre contact avec l'être que nous sommes. Il offre également des trucs afin de parvenir à une meilleure écoute, de même que six mantras utiles dans vos relations. Voici un livre à découvrir pour ajouter bonheur, conscience et compassion à votre quotidien et, incidemment, à celui de votre entourage.



UN PETIT LIVRE AU SUJET DU CANCER

par **Kasia Whitelaw**

Lorsqu'elle était petite, l'auteure de ce livre a vécu un événement marquant : sa maman a reçu un deuxième diagnostic de cancer. Cette expérience a été très marquante pour Kasia. Subséquemment, elle a décidé de faire une différence pour les enfants dont un membre de leur famille est atteint du cancer. Le livre a été créé afin d'accompagner les jeunes dans cette épreuve. L'auteure spécifie : « *Un petit livre au sujet du cancer* doit être utilisé comme un cahier d'activités, un journal, qui permet aux enfants de s'exprimer et de comprendre ce que le cancer veut dire pour eux. » Voilà une belle occasion d'exprimer leur peine, leur frustration, leur incompréhension aussi. Cela peut également aider les parents à amorcer un dialogue avec l'enfant. Bravo à Kasia et à l'illustratrice Valerie Bourdon pour cette initiative ! Vous pouvez vous procurer un exemplaire de ce produit au Centre de bien-être de l'Ouest-de-l'Île pour personnes atteintes de cancer en envoyant un courriel à info@wicwc.org ou en composant le 514 695-9355.

Bonnes nouvelles PAR DINO HALIKAS, ND.A.

Marie-Hélène Proulx

Valérie Conway

Deux petits nouveaux se joignent à Vitalité. Ce sont, je crois, deux personnes avec des compétences qui permettront d'ajouter encore plus de profondeur à notre magazine. Marie-Hélène Proulx est journaliste et détient une maîtrise en philosophie et une deuxième en sexologie. Elle a œuvré dans le milieu communautaire pendant plusieurs années, et elle a aussi écrit de nombreux articles sur le sujet au cours des dernières 10 années, ayant obtenu deux bourses de journalisme du Conseil québécois du loisir. Elle tentera de nous éclairer dans une première série d'articles sur les liens qu'on pourrait établir entre la sexualité et ses effets positifs ou non sur la santé. Notre deuxième collaboratrice est Dre Valérie Conway, experte en sciences et technologie des aliments, qui a participé activement à la recherche dans le domaine des aliments fonctionnels et nutraceutiques pendant plusieurs années. Valérie possède une grande rigueur scientifique jumelée à des connaissances poussées des bienfaits des constituants alimentaires sur le bon fonctionnement de l'organisme. Elle nous présentera une série d'articles sur les diètes qui sont populaires en ce moment, mais qui sortent parfois des sentiers battus.

Pour faire suite à l'un de nos sujets de janvier dernier sur la cigarette électronique, la Coalition québécoise pour le contrôle du tabac accueille avec optimisme les nouveaux résultats de l'Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire (ETADJES) de l'Institut de la statistique du Québec. Ces résultats ont été publiés le 25 novembre dernier et indiquent un progrès significatif quant au tabagisme chez les jeunes Québécois.

Pour consulter la version complète du communiqué, incluant les références, cliquez : **www.cqct.qc.ca/Communiques_docs/2014/PRSS_14_11_25_Reactions_ETADJES_2013.pdf**

Bonne Saint-Valentin