



Association de la
fibromyalgie
des Laurentides

Catalogue de livres disponibles en location



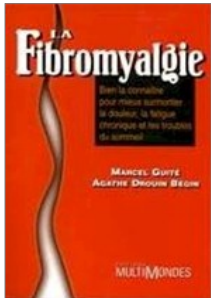
SOMMAIRE

- ♦ Fibromyalgie et douleur chronique — p. 1
- ♦ Développement personnel — p. 3
- ♦ Alimentation — p. 8

CONDITIONS DE PRÊT

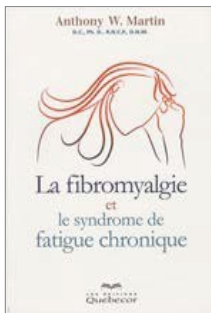
- ♦ Les prêts sont d'une durée de 4 semaine maximum.
- ♦ Un dépôt de 5 \$ est exigé en consigne pour chaque emprunt. Le dépôt sera **remboursé** si le matériel est retourné en **bon état, sans dommage**.
- ♦ **Merci de ne pas plier les pages ni écrire dans les documents.** En cas de **perte ou de détérioration**, l'Association se réserve le droit de demander le **remboursement complet** du document.

FIBROMYALGIE ET DOULEUR CHRONIQUE



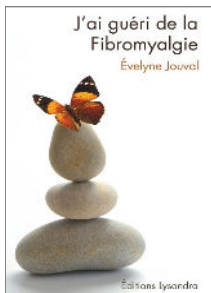
La Fibromyalgie de Marcel Guité et Agathe Drouin Bégin

Un livre très complet donnant la synthèse de l'information la plus récente pour connaître, comprendre et surmonter cette maladie des temps modernes : La fibromyalgie. Bien la connaître pour mieux surmonter la douleur, la fatigue chronique et les troubles du sommeil. Écrit par deux victimes de la fibromyalgie avec les conseils de spécialistes.



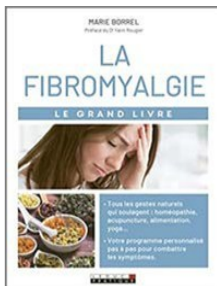
La fibromyalgie et le syndrome de fatigue chronique de Anthony W. Martin

Cet ouvrage vise à démasquer et à démystifier cette maladie. Il fournit des renseignements essentiels concernant le syndrome de fatigue chronique et la fibromyalgie. De plus, l'auteur propose une méthode éprouvée pour vous aider à vous refaire une meilleure santé en six semaines.



J'ai guéri de la fibromyalgie d'Évelyne Jouval

La fibromyalgie est une maladie classée par la médecine traditionnelle comme étant invalidante, neurodégénérative et évolutive, sans cause et sans traitement et sans possibilité de guérison. Et pourtant, si on pouvait en guérir ? Au sortir d'un combat de dix années, Évelyne Jouval, à travers son témoignage, prouve que c'est possible.



Le grand livre de la fibromyalgie de Marie Borrel

Tout savoir sur la fibromyalgie et ses symptômes. Les médecines naturelles qui marchent. L'alimentation qui limite les manifestations de la maladie. Des recommandations pour construire votre programme sur mesure et vous apporter une véritable amélioration.



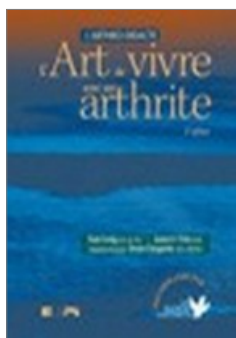
Fibro kaléidoscope : la maladie qui nous en fait voir de toutes les couleurs— Collectif de l'Asso. de fibromyalgie - Région de Québec

Recueil de témoignages. Au fil des pages, on remarque qu'il y a presque autant de façons de ressentir cette maladie que de personnes atteintes. Mais toutes ont fait preuve d'un immense courage et d'une résilience admirable, malgré un parcours difficile. Avec une grande générosité, elles nous livrent, chacune à sa manière, un message d'espoir.



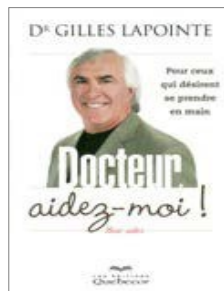
Fibromyalgie, quand tu nous tiens ! Ouvrage collectif sous la direction de Paule Mongeau, psychologue

Dans ce livre, vous aurez toutes les indications nécessaires pour que les douleurs et les inconvénients associés soient choses du passé. Comme en témoignent plusieurs personnes, chercheurs scientifiques et intervenants, il est possible de libérer son corps d'inconforts qui ont tenu prisonnier votre système musculaire et ont réduit



L'arthrodidacte : L'art de vivre avec son arthrite de Kate Lorig et James F. Fries.

Ce guide donne de façon détaillée les moyens que l'arthritique peut lui-même mettre en œuvre afin de soulager la douleur, de maintenir ou d'accroître la mobilité et de prévenir les lésions osseuses.



Docteur : aidez-moi! du Dr. Gilles Lapointe

Acquérir une meilleure qualité de vie grâce aux conseils et trucs pratiques de cet ouvrage. Apprenez à aller plus loin dans votre cheminement personnel, à augmenter votre potentiel, à trouver votre équilibre et à construire votre propre bonheur.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



La guérison en ECHO, un appel de l'indéfini

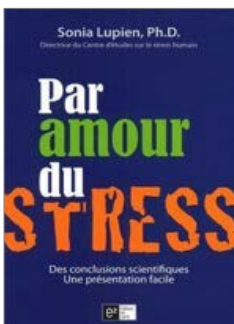
de Jean-Charles Crombez, médecin, psychiatre et professeur titulaire à la faculté de Médecine de l'Université de Montréal.

Ce premier livre d'une trilogie consacrée à l'approche ECHO intéressera toutes les personnes désireuses de découvrir une nouvelle façon de prendre leur santé en main. Il est destiné aux personnes en détresse, submergées par des événements pénibles (deuils, maladies, ou agressions), à celles qui sont plongées dans des symptômes chroniques et douloureux. Il s'adresse à leur mal-être, que celui-ci s'exprime par diverses plaintes et somatisations ou par des patholo-



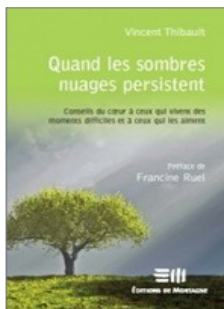
La méthode Tools : Les outils pour transformer vos difficultés en confiance en soi, joie de vivre et force intérieure de Phil Stutz & Barry Michels.

Créée par deux psychothérapeutes américains qui souhaitent apporter des réponses concrètes et immédiates à leurs patients, *La méthode Tools* s'adresse à tous ceux qui ont perdu confiance en leur capacité à tenir leurs résolutions, à atteindre plus. Contrairement aux méthodes traditionnelles, elle ne renvoie pas l'individu à son passé, ne se complaît pas en analyses, mais le conduit à poser les premiers pas... Comment? En transformant les obstacles en autant d'opportunités pour passer à l'action.



Par amour du stress de Sonia Lupien, PhD.

Dans un style simple, imagé et humoristique, l'auteure présente les résultats de 20 années d'études scientifiques sur le stress: ses causes, ses symptômes et ses conséquences à long terme sur le corps humain. Elle propose aussi des méthodes surprenantes et à portée de tous pour le contrôler.



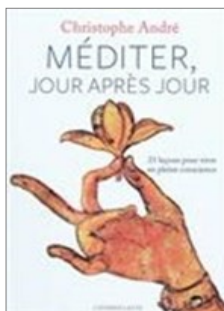
Quand les sombres nuages persistent de Vincent Thibault

Il nous arrive à tous de connaître des moments difficiles. Mais chacun à droit au bonheur. Cet ouvrage, à la façon d'une lettre ouverte, est une incitation à apprécier pleinement le potentiel que renferme la vie et à changer de perspective. C'est sur un ton amical – parfois juste assez taquin – que sont écrits ces quelques mots encourageants.



Ces émotions qui tuent de Don Colbert, M.D.

Ce livre permet de comprendre le lien entre l'esprit, l'âme et le corps, d'apprendre à maîtriser les émotions capables de déclencher le processus de la maladie, d'identifier ces émotions dévastatrices et d'en connaître la source et ses manifestations.



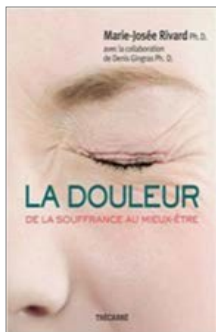
Méditer, jour après jour de Christophe André

Livre + CD : Ces 25 leçons de méditation incitent à vivre l'instant présent, à respirer, à habiter son corps, à s'accepter, à donner un espace à ses émotions, à aimer, etc. Le CD contient des petites méditations guidées de 5 à 15 minutes.



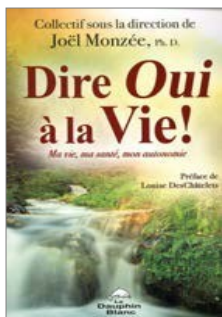
Sérénité : 25 histoires d'équilibre intérieur de Christophe André

Un médecin psychiatre livre des témoignages autour de la recherche de la sérénité. Il propose de découvrir, d'accepter et de maîtriser ses humeurs et ses états d'âme.



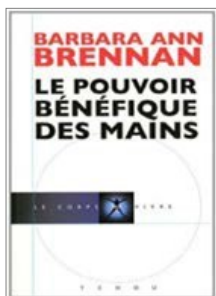
La douleur, de la souffrance au mieux-être de Marie-Josée Rivard, PhD. Psychologue

Comment garder l'espoir d'une vie normale et agréable quand on souffre? Voilà le défi que doivent relever à chaque instant des milliers de personnes aux prises avec une douleur chronique. Mais aussi ceux qui les entourent. Abondamment illustré de photos et de figures, cet ouvrage explique dans un langage précis et accessible ce qu'est le phénomène tant psychologique que physiologique de la douleur.



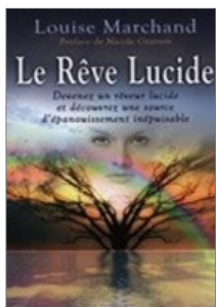
Dire Oui à la Vie! de Joëlle Monzée et al.

Collectif sous la direction de Joël Monzée, les auteurs poursuivent la réflexion sur les liens qui unissent la santé physique et psychologique, les émotions et les pensées, le rationnel et l'imaginaire, à travers le péripète de la vie. Ils offrent des pistes concrètes pour permettre à chaque lecteur de trouver des outils pour améliorer sa qualité de vie, notamment par une meilleure santé physique et psychique.



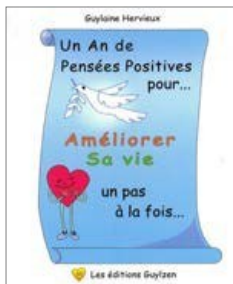
Le pouvoir bénéfique des mains de Barbara Ann Brennan

Le corps humain est environné par un champ d'énergie (aura) à travers lequel nous faisons l'expérience de la réalité, de la santé et de la maladie. C'est en contrôlant ce champ d'énergie que nous pouvons agir sur nous-mêmes et nous guérir.



Le Rêve Lucide : devenez un rêveur lucide et découvrez une source d'épanouissement inépuisable de Louise Marchand

L'auteure nous partage des techniques simples mais efficaces pour atteindre plus rapidement cet état de lucidité qui nous permet de bénéficier des avantages du rêve conscient.



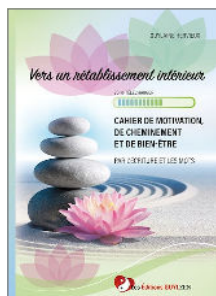
Un an de pensées positives pour améliorer sa vie un pas la fois de Guylaine Hervieux

Ce livre vous aidera à faire de nombreuses prises de conscience qui mèneront à une transformation en vous, où s'installeront la joie, le bonheur, la paix et l'amour.



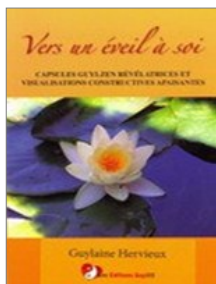
Se détendre par le coloriage de Guylaine Hervieux

Le dessin, le coloriage, les méditations, les textes de réflexion et de motivation sont des moyens privilégiés pour vous élever au-dessus des préoccupations du quotidien, tout en permettant à notre corps et notre esprit d'en bénéficier. Osez-vous vous permettre cette petite douceur, ce répit?



Vers un rétablissement intérieur de Guylaine Hervieux

L'auteure vous invite à découvrir votre monde intérieur grâce à vos réflexions et à votre écriture. Un an de conseils, d'outils et de fraîcheur pour vous guider dans ce voyage au cœur de votre être. L'auteur vous accompagne avec douceur et doigté, aidé en cela par



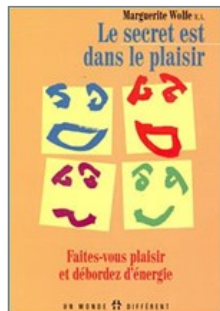
Vers un éveil à soi de Guylaine Hervieux

Ce livre vous fait prendre conscience de comportements et de raisonnements bien enracinés que vous pouvez modifier très facilement dès que l'éveil s'installe en vous. Plus vous serez proche de vos sentiments, émotions et valeurs et que vous comprendrez votre système d'analyse, meilleur sera votre cheminement de vie.



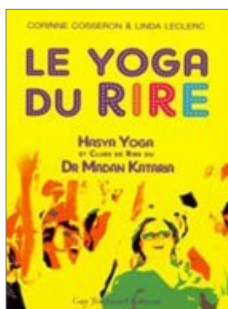
Choisir de guérir sa vie : comment devenir maître de son cheminement de Guylain Hervieux

Pourquoi est-ce si difficile de changer? Ce livre est un mode d'emploi permettant à chacun d'atteindre un équilibre bienfaisant. Parce que cœur, âme et esprit ne font qu'une seule et même entité en vous.



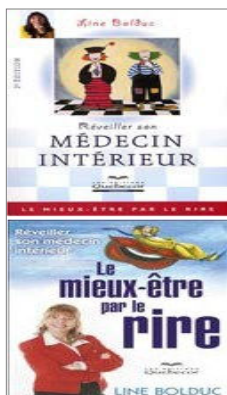
Le secret est dans le plaisir de Margaret Wolfe

Certaines personnes semblent réussir tout ce qu'elles entreprennent. À elles seules, elles abattent souvent plus de travail que toute une équipe. Leurs secret? Le plaisir qu'elles éprouvent dans chacune de leurs actions se transforme aussitôt en énergie.



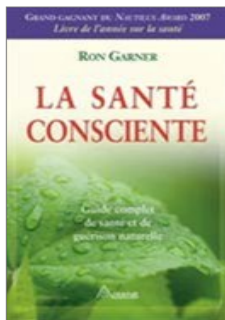
Le Yoga du rire de Corinne Cosserson et Linda Leclerc

Ce guide présente l'histoire, la pratique et les applications du yoga du rire, discipline fondée en Inde en 1995. Il explique le lien entre le yoga et le rire, les bienfaits du yoga qui diminue le stress et stimule le système immunitaire. Avec des exercices variés et des exemples de séances à pratiquer par tous les publics.



Médecin intérieur et Le mieux-être par le rire : Réveillez son médecin intérieur de Line Leduc

Voici des guides qui vous aideront à prendre soin de votre santé par le rire et le plaisir. Ils vous permettront de maintenir facilement une bonne santé mentale et physique. Vous apprendrez à faire jaillir en vous la joie, la santé et l'émerveillement tout au long de votre vie. Ainsi, vous détiendrez les clefs de votre propre bonheur.



La santé consciente de Ron Garner

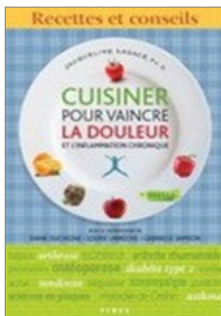
Malgré tous les soins de santé modernes, la maladie nous accable plus que jamais. La santé consciente met l'accent sur les causes de la maladie et les moyens de la prévenir. Ce livre démystifie le fonctionnement du corps, les raisons pour lesquelles ce dernier à la maladie et les façons de vaincre les problèmes de santé. Seul, notre corps peut guérir vraiment.



Sortir du deuil : Surmonter son chagrin et réapprendre à vivre de Anne Ancelin Schützenberger et Éveline Bissone Jeufroy

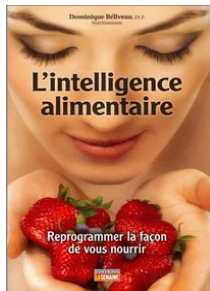
La vie est faite de changements et de pertes de tous ordres dont nous devons faire le deuil : décès, ruptures ou licenciement, etc. Pour sortir du deuil, il est nécessaire et vital, de se ressourcer, de lâcher prise, de par- donner et d'accepter. Pour y parvenir, voici certaines techniques passant par un même chemin : se faire plaisir, bien s'entourer, reconstituer un stock de «vitamines» émotionnelles.

ALIMENTATION



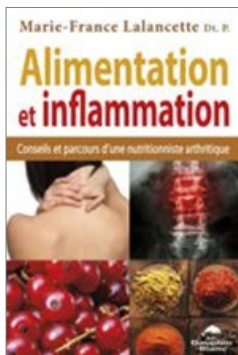
Cuisez pour vaincre la douleur et l'inflammation chronique de Jacqueline Lagacé, Ph. D.

Recettes et conseils : Arthrose, lupus, eczéma, arthrite rhumatoïde, psoriasis, ostéoporose, diabète type 2, colite, acné, tendinite, migraine, fibromyalgie, gastrite, sclérose en plaques, maladie de Crohn, asthme. Avec la collaboration de: Diane Duchesne, Louise Labrèche et Gabrielle Samson.



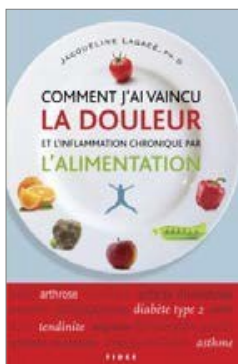
L'intelligence alimentaire : reprogrammez la façon de vous nourrir de Dominique Béliveau

L'auteure expose une reprogrammation alimentaire divisée en six étapes. Le livre, loin de présenter une diète miracle, vise à améliorer les comportements alimentaires qui créent des déséquilibres et transformer la relation que nous entretenons avec la nourriture.



Alimentation et inflammation, conseils et parcours d'une nutritionniste arthritique de Marie-France Lalancette, Dt.P.

Si vous n'êtes pas encore certain que l'alimentation peut vous aider à pré- venir et même réduire l'inflammation, ce livre vous en convaincra assurément ! Les stratégies alimentaires proposées sont simples. Vous découvrirez avec étonnement et bonheur que l'alimentation anti- inflammation peut rimer avec soulagement sans compromettre le plaisir, car le plaisir, c'est la santé !



Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation de Jacqueline Lagacé, Ph. D.

Alors qu'elle lutte contre l'arthrite/arthrose qui la fait souffrir sévèrement et la prive presque entièrement de l'usage de ses doigts, Jacqueline Lagacé découvre le régime hypotoxique du docteur Seignalet. Estimant n'avoir plus rien à perdre, elle décide de le suivre. Les résultats sont spectaculaires. En dix jours, la douleur a disparu et en seize mois, elle recouvre totalement l'usage de ses doigts.



Une alimentation ciblée pour préserver la santé de l'intestin de Jacqueline Lagacé, Ph. D.

Le présent ouvrage vulgarise les connaissances scientifiques les plus récentes concernant les liens entre les aliments consommés et les maladies inflammatoires chroniques. L'auteure indique comment et pourquoi les choix alimentaires sont en très grande partie responsables de l'équilibre ou du déséquilibre fonctionnel de l'intestin et, conséquemment, de la santé globale. Elle explique aussi l'impact de la diète hypotoxique sur les maladies chroniques et apporte

Ensemble, vers un mieux-être !



Association de la fibromyalgie des Laurentides

Tél. : 450 569-7766 — Sans frais : 1 877 705-7766

701, rue Saint-Georges, Saint-Jérôme QC J7Z 5C7

info@fibrolaurentides.org — www.fibrolaurentides.org
