

Livres pour la maman

La nourriture comme médicament
Jongler entre les médicaments, les hôpitaux, les médecins... c'est ce qu'a fait très longtemps Claude Berdoz. Un jour, elle a décidé d'entamer un voyage vers la guérison, celle de ses enfants d'abord et la sienne également. Et c'est en modifiant complètement l'alimentation de sa famille que les visites auprès des professionnels de la santé se sont espacées. *Déjouer les turbulences* raconte ce combat. De son côté, le docteur Laurent Chevallier prodigue des conseils pour se soigner grâce à une bonne alimentation. *Mes ordonnances alimentaires* passe en revue différentes maladies (du cancer à la fatigue chronique en passant par l'hypersensibilité) et les régimes à adopter dans chaque cas. *Les 100 aliments qui soignent* prend le problème dans l'autre sens et dresse la liste d'une centaine d'aliments et expose pour chacun d'entre eux leurs vertus.



Déjouer les turbulences, Claude Berdoz, 2009. *Mes ordonnances alimentaires*, Docteur Laurent Chevallier, Les liens qui libèrent, 2010. *Les 100 aliments qui soignent*, Véronique Liégeois, First Editions, 2010.

Livres pour les enfants

Des héros attachants

Qui a oublié *Martine*, *Emilie* ou même *Les Six compagnons*, les héros des livres de notre enfance? Retrouver le même personnage au fil de plusieurs histoires est rassurant et amusant. Les enfants s'attachent à leurs nouveaux amis et ils les découvrent un peu plus lors de chaque histoire. Les plus jeunes aimeront probablement la série du petit crocodile *Crocolou* aux dessins innocents et aux histoires simples. Pour les enfants qui commencent à lire, les mini-bandes dessinées de la collection *La Bande à Loulou* ne manquera pas de leur plaire tant elles se rapprochent de sa vie quotidienne.



Crocolou aime sa maman et *Crocolou aime les livres*, Ophélie Texier, Actes Sud Junior, 2010. *Ludo est amoureux* et *Rosalie fait sa star*, Stephan Valentin et Laurent Houssin, Collection La Bande à Loulou, Jouvence Jeunesse, 2010.

Livres proposés par Hélène Lelièvre