

Bloc~notes

Ça balance

Choisir son pèse-personne n'est pas une mince affaire. Top 3 des balances dernier cri.



ÉCOLO Pile dans la tendance, cette balance qui se recharge grâce à l'énergie solaire. Mieux, elle accepte aussi la lumière artificielle de la salle de bains!

● Pèse-personne HS-302, Tanita, 49,90 €.

DESIGN L'écran indépendant et mobile permet de lire facilement les données. A placer où vous voulez à portée de vos yeux.

● Pèse-personne, Oregon Scientific, 99 €.



HIGH-TECH Les variations de poids ne sont pas toujours significatives. Pour mieux les comprendre, Tefal a lancé le Bodysignal, un système d'affichage en rose ou vert, selon que l'on perd du muscle ou de la graisse. Nouveau, le graphique des dernières pesées.

● Bodysignal glass, Tefal, 69,49 €.



DES RECETTES GOURMANDES

Après *Objectif Minceur*, le Dr Jean-Michel Cohen, nutritionniste, propose la première collection de recettes gourmandes dédiées à la santé. Son challenge : retrouver la ligne en mangeant sainement et... avec plaisir. Pari

tenu avec *100 recettes pour mincir sans effort*. Les îles flottantes à la fraise, les noix de Saint-Jacques rôties aux noisettes ou la tatin d'endives au foie gras nous ont convaincues. La démarche est positive! A suivre, *100 recettes préférées des Français* et *100 recettes plaisirs légers au chocolat*. On les attend en se léchant d'avance les babines. Editions Flammarion, 15 €.



La digestion, c'est aussi



Les spas ne se contentent plus de proposer des bains bouillonnants aux urbains stressés. Ils se mêlent aussi de notre confort digestif. De plus en plus de centres proposent des cures détox qui associent soins et conseils diététiques. Aux thermes Sextius à Aix-en-Provence, la diététicienne concocte un programme rigoureux, en vue d'une meilleure assimilation des aliments. Le principe : ne consommer que des fruits

3.1 KG C'EST LE POIDS QUE NOUS AVONS PRIS EN 12 ANS⁽¹⁾. ATTENTION À CE QUE ÇA NE VIRE PAS À L'OBSESSION : **1/3** DES FEMMES DE POIDS NORMAL SE TROUVENT TROP GROSSES⁽²⁾.

● (1) Enquête ObEpi-Roche-TNS SOFRES, 2009/(2) Etude Nutrinet santé.

Stevia débarque dans les rayons : vraie ou fausse bonne nouvelle ?



Cette plante, utilisée par les Indiens Guarani du Paraguay, a fait grand bruit au moment de son autorisation. Son pouvoir sucrant est 300 fois supérieur à celui du saccharose tout en n'apportant aucune calorie. Aujourd'hui, elle débarque dans les rayons sous forme de sucrètes pour le café (Pure Via). Reste plus qu'à s'habituer à son arrière-goût légèrement réglissé. Si le conditionnement en stick vaut le coup (22 kcal aux 100 g), attention à ne pas avoir la main trop lourde sur la poudre (368 kcal aux 100 g). Stevia arrive aussi dans les sodas (Fanta Still) et dans les tablettes de chocolat (Villars). Avis aux amateurs, comparez les étiquettes!

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE : DR LAURENT CHEVALLIER*

Nous avons encore beaucoup d'interrogations sur la toxicité de l'aspartame. De nombreuses études ont semé le doute. La Stevia semble plus sûre, mais je m'interroge tout de même sur son origine. Si elle vient de Chine, quelle garantie aurons-nous sur les produits chimiques utilisés? Les fabricants pourraient aussi en faire un argument de vente, même si elle est présente en faible quantité dans le produit. Enfin, sur le plan médical, les édulcorants sont totalement inutiles. On n'a jamais vu des gens maigrir avec les faux sucres! Je conseille d'utiliser plutôt des fruits ou un peu de miel. *Médecin nutritionniste.

leur rayon

« doux » (pomme, abricots...) au petit déjeuner, éviter les fruits après les repas, et faire les bonnes associations d'aliments: riz blanc avec du poisson gras, poisson blanc avec des légumes ou légumineuses... En parallèle, des soins drainants (notamment un passage dans la banya, version russe du sauna) aident à chasser les toxines.

● Cure Détox et Minceur, Thermes Sextius, Aix-en-Provence, tél. : 04 42 23 81 82.

X DÉCODAGE Savez-vous qu'une quiche lorraine est deux fois plus grasse qu'une pizza ?

Pour en savoir plus, rendez-vous sur la « machine à décoder les aliments mystérieux » sur le site mangerbouger.fr/madam. Conçu par l'INPES et le ministère de la Santé, il dévoile les teneurs en lipides et en sel des aliments.

MERCI CHEF !

COURS DE CUISINE VERSION DÉTOX

L'Atelier des chefs lance des cours de cuisine détox, afin de prouver que l'on peut conjuguer plaisir et bien-être avec un apport calorique modéré. Le principe: plus de poissons, d'épices, de jus de légumes à la place des sauces

crémées, moins de viande, de sucre et de sel. Loin d'être tristounets, les menus réveillent les papilles: ravioles au chèvre frais, curry de volaille exotique, macarons à l'ananas. On est pressées de les mettre en pratique à la maison! Tél. : 01 53 30 05 82. A partir de 72€ les 2 h. www.atelierdeschefs.fr

BOUILLON MADE IN JAPAN

Voici des bouillons 100% naturels, sans additifs, très peu salés, riches en nutriments. A boire tels quels grâce à leur sachet à infuser ou à utiliser comme aide-culinaire. C'est Joël Robuchon lui-même qui a importé le concept du Japon. Un résultat à la hauteur de sa réputation: 3 fois plus de protéines et 2 fois moins de sel que les bouillons

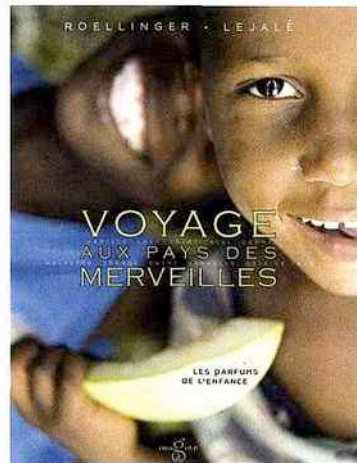


classiques, avec moins de 20 Kcal par bol. Bouillon Ariaké de Joël Robuchon, 3,79€ les 5, Monoprix.

RÊVES D'ÉPICES

Vanille, cacao, poivre, safran... Le grand cuisinier Olivier Roellinger et le romancier Christian Lejalé sillonnent la planète pour rencontrer les hommes et les femmes qui produisent ces trésors. Pour chaque épice, cet ouvrage

propose trois recettes inédites et une histoire pour rêver le monde. Les Parfums de l'enfance, 1^{er} tome de ce Voyage aux pays des merveilles nous parle des 10 produits qui marquent de leur empreinte les premières années de la vie. ● Imagine & Co, 49€.



Isabelle de Baleine, Nadine Ker Armel, Charlotte Moreau

Une salière santé

Entre le sel et le poivre, vous trouverez peut-être bientôt ce condiment spécial fibres. Il suffira de saupoudrer son plat pour rehausser sa teneur en fibres de 5 à 10 g. Une addition intéressante, car on a du mal à atteindre les 25/30 g recommandés par jour. Sans goût et pratique, il soulage les intestins paresseux.

● Extra 5, une idée de Roquette, fournisseur de l'industrie agro-alimentaire, www.nutriose.com

L'AVIS DU NUTRITIONNISTE : DR JEAN-MICHEL LECERF*

Cette fibre bien connue peut effectivement faire grimper nos apports en fibres, souvent insuffisants. Elle a de vrais effets positifs sur le confort digestif et la flore intestinale et pourrait aider les personnes qui souffrent de constipation ou de ballonnements. C'est aussi un bon atout minceur, car il agit sur la satiété: on a moins faim après. Cette supplémentation n'agit pas immédiatement, comme on l'a longtemps cru, les effets se feront sentir au bout de quelques jours. *Chef du service nutrition, Institut Pasteur de Lille.

