



CONTES BIEN-ÊTRE

Non, les contes ne sont pas uniquement réservés aux enfants. La preuve avec ce recueil pour découvrir la richesse de la vie. Au fil des pages, les 30 contes de Malek A. Boukerchi (dit le guetteur de rêves) invitent à la réflexion

sur la vie... La fin de chaque histoire est à gratter pour découvrir une leçon de vie ! Ce sont les enfants qui vont être jaloux !

« Contes à gratter pour découvrir la richesse de la vie », de Malek A. Boukerchi, éd. Jouvence, 7,90 €.

Coup de CŒUR

YOGA & PILATES

Comment soulager une lordose ? Vous souffrez d'une fibromyalgie ? Miranda Mattig Kumar, qui dirige le studio Swiss Yoga & Pilates, à Genève, vous guidera, pas à pas, avec des exercices illustrés, adaptés à votre besoin. Pratique, cet ouvrage vous permettra, grâce à des explications anatomiques détaillées, de mieux comprendre votre corps et d'améliorer votre santé. Un beau livre pour compléter votre collection.

« Yoga & Pilates thérapie », de Miranda Mattig Kumar, éd. Le courrier du livre, 24,90 €.



LA CUISINE AU SERVICE DE NOTRE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Déjà en 1825, Brillat-Savarin soulignait la relation étroite entre le fait de manger et l'individu avec cette maxime : « Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es. » En effet, faire la cuisine c'est bien plus que faire à manger ! Le choix de certains aliments au détriment d'autres, la complexité (ou pas !) de leur préparation, les quantités cuisinées (certains en font toujours trop), la façon de se tenir à table (manger avec les doigts n'est pas réservé qu'aux enfants !), le plaisir de faire une belle présentation... Il faut se rendre à l'évidence, la cuisine révèle un peu de notre intimité. C'est à partir de ce constat que les choses bougent dans le domaine culinaire. Des ateliers cuisine d'un nouveau genre et des livres de cuisine avec des recettes à réaliser selon ses états d'âme pointent le bout de leur nez... À suivre.

Pour en savoir plus :

- Des ateliers : www.papilles-creatives.com
- Un livre : « Cook thérapie », de Eva Harlé, photographies par Aline Princet, Hachette cuisine, 12,90 €.



BEAUX ET BONS

Plus de 40 recettes dans leurs versions les plus naturelles pour fondre de plaisir : sans lait, sans gluten ou végétal, et bien sûr, sans colorants artificiels. Les grands classiques de la cuisine française sont ainsi revisités avec en prime des techniques, astuces et tutos illustrés pas à pas.

« Gâteaux chics & nature », de Linda Louis, éd. La Plage, 24,95 €.