

## MÉLISSA THEURIAU

“J’ai fait des choix compliqués”

### TEST

Qu’est-ce qui vous motive au travail ?

Un peu de JALOUSIE ne nuit pas au couple

DOSSIER À 40, 50, 60 ANS

# BIEN VIEILLIR

*Sans se mentir*

AVEC LA FONDATION  
NICOLAS HULOT  
ET PSYCHOLOGIES  
Agissez pour le climat !

IMAGE DE SOI  
Mieux vaut  
MINCIR  
que maigrir

*Frédéric  
Lenoir :*  
*Pourquoi tant  
d’émotions face  
aux religions ?*







ÊTRE BIEN } équilibre

# MANGER SAIN

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD



Bio, local, équilibré... Avec l'arrivée du printemps, manger frais nous fait envie. Et si on en profitait pour mettre un peu d'éthique dans nos menus ?

## S'INITIER EN ATELIER

Des ateliers culinaires animés par des jeunes femmes engagées proposent une cuisine saine et respectueuse. Un peu de théorie mais surtout de la pratique. Et, à la fin, un repas convivial à partager. **What's for dinner** : du bon sens transmis au travers de plats bio et savoureux, c'est la philosophie d'Amandine Geers. Les ateliers ont lieu à Paris. Tarif : 67 € ([whats-for-dinner.info](http://whats-for-dinner.info)). **Doo... eat!** : en Gironde et à Paris, Dounia Silem vient à vous (en entreprise, à domicile...) pour vous familiariser avec une cuisine saine et parfois sans gluten. Tarif : à partir de 75 € ([doo-eat.fr](http://doo-eat.fr)). **Super naturelle** : végétarienne dans l'âme, Ôna Maiocco n'a pas son pareil pour cuisiner les plantes sauvages. Tarif : 80 € ([super-naturelle.com](http://super-naturelle.com)).

## ACCORDER SAVEUR ET SAISON

« En médecine chinoise, certains aliments sont liés au printemps », souligne Bertrand Bimont, ostéopathe et créateur des Laboratoires Bimont<sup>1</sup>. De saveur acide, ils renforcent l'énergie du foie et de la vésicule biliaire. C'est le cas du citron, mais aussi de légumineuses et de légumes (haricot rouge, céleri, carotte, radis, chou,

chou-rave, pomme de terre), de fruits (ananas, kiwi, agrumes) et de protéines (sardine, truite, bœuf, canard). Le thérapeute conseille de les manger à la cinquième saison chinoise, c'est-à-dire au tout début du printemps.

<sup>1</sup> *Compléments issus de la pharmacopée chinoise ([laboratoiresbimont.fr](http://laboratoiresbimont.fr)).*

## CUISINER EN LIGNE

Pour nous aider à cuisiner végétal, des marques proposent, sur leurs sites, des recettes conçues à partir de leurs produits : des plats sans gluten sur [gerble.fr](http://gerble.fr), la cuisine « flexitarienne » (un peu de viande de temps en temps) de la naturopathe Laurence Salomon sur [bjorg.fr](http://bjorg.fr) ou celle d'Ôna Maiocco sur [sojade.fr](http://sojade.fr).

**L'OBJET** : cette vaisselle épurée biodégradable, conçue par Shinichiro Ogata, chef réputé et designer japonais, mettra vos petits plats santé en valeur. Lot de six assiettes Wasara en fibres de canne à sucre et de roscau, 10,90 €, en exclusivité chez Merci, 11, boulevard Beaumarchais, 75011 Paris, et sur [merci-merci.com](http://merci-merci.com).

