



infos bien-être }

## Quoi de neuf dans la bibliothèque wellness?



**Enfin, des recettes de desserts pour diabétiques**  
L'auteure, pâtissière chevronnée, a testé les recettes sur son mari diabétique, qui les trouve aussi bonnes que les vraies. Cake au citron, brownies, glace, cheesecake, fraiser, galette des rois...  
A vous de jouer!

### LA RECETTE QUI BLUFFE

#### Muffins aux pépites de chocolat (6 pièces):

> Séparez les jaunes des blancs de 2 œufs. Tamisez la composition farineuse suivante: 30 g de gluten, 20 g de farine T55, 10 g de farine de blé T150, 24 g de farine de coco, 21 g de farine de lupin. Coupez 40 g de chocolat en morceaux taille pépite. Faites fondre 30 g de beurre à feu doux et réservez.  
> Battez les jaunes d'œuf avec 12 g de Tagatasse et 6 g de xylitol puis incorporez le beurre fondu. Mélangez la composition farineuse et la levure chimique. Ajoutez à la préparation à base de jaunes d'œufs petit à petit, la composition farineuse, 4 cl de lait, 4 cl d'eau.  
> Battez les blancs en neige et incorporez-les en 3 fois à la préparation. Préchauffez le four à 175°C. Remplissez 6 moules à muffins au 3/4 puis enfournez 20 à 25 mn.

**La pâtisserie pour diabétiques, c'est permis, Annabelle Orsatelli, éd. Albin Michel.**

Texte Anne Defandre / Photo Corbis

### Non aux tensions!

**La promesse:** ne plus se laisser submerger par les émotions négatives, dénouer, grâce à la sophrologie, tensions et blocages, aider à la récupération physique et émotionnelle, rétablir la confiance en soi et l'optimisme, favoriser la créativité.

**Au programme:** des exercices concrets et faciles à faire pour retrouver la sérénité en tout lieu.

**Le plus:** cet ouvrage est accompagné d'un CD de relaxation où chaque piste correspond à une séance de sophro en musique. Le saviez-vous? Cela aide aussi à mieux respirer!

**La sophrologie c'est malin, Carole Serrat (sophrologue), éd. Quotidien Malin.**



## << 6 astuces pour lutter contre les nausées quand on est enceinte

- > Lavez-vous les dents avec un dentifrice à la fraise si la menthe vous révolte.
- > Grignotez du gingembre confit.
- > Buvez du vrai cola sans bulle.
- > Essayez les bracelets anti-nausée vendus contre le mal des transports.
- > Fractionnez les repas.
- > Privilégiez les aliments au goût neutre (riz, pâtes, viande blanche, etc.).

**Le cahier grossesse des paresseuses, Frédérique Corre Montagu et Soledad Bravi, éd. Marabout.**

3 femmes enceintes sur 10 ne passent pas par la case «nausées».



## MANQUEZ-VOUS DE FER?

Voici quelques symptômes qui doivent vous mettre en alerte:

- > Une grande fatigue générale.
- > Une faiblesse musculaire.
- > Une dépression, de l'irritabilité.
- > Un fléchissement des capacités intellectuelles.
- > Des palpitations, vertiges, céphalées.
- > Un essoufflement et difficulté à faire des efforts.
- > Une chute de cheveux, ongles rayés, gerçures aux lèvres.
- > Une pâleur de peau.



**Pour en savoir plus sur le rôle des nutriments: Les vitamines, minéraux et oligothérapie, Jean-Luc Darrigol (naturopathe), éd. Grancher.**