

brèves

Par Michel Thénard

BÉBÉ AU BIO DÈS LES 1^{ERS} REPAS



C'est ce que propose Julie Bacazac dans son ouvrage *Les premiers repas bio de mon bébé* (Editions Terre vivante). De la mise au sein aux premières purées

et compotes, elle explique comment alimenter sainement son nourrisson. Entre autres, elle insiste sur les bienfaits de l'allaitement maternel, conseille les laits de substitution. En soixante-dix recettes qui tiennent compte des saisons, elle propose une bonne diversification des aliments.

BON APPÉTIT AUX VÉGÉTARIENS

Dans son centième numéro *Alternatives Végétariennes* (www.vegetarisme.fr) proposent des recettes végétaliennes traditionnelles aux couleurs de l'Espagne, puis d'autres extraites du blog d'Anne Brunner (blogbio.canalblog.com). Quant au Maraboutchef, c'est un volume de soixante recettes végétariennes qu'il publie.

L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE : FONDAMENTAL !

Vous êtes fatigué, irritable ? Vous ressentez des brûlures d'estomac, des troubles intestinaux ou gastriques ? Vous avez des maux de tête ? Vous souffrez de douleurs musculaires ?... Les docteurs Philippe David et Frédéric Louis reviennent sur *L'équilibre Acido-Basique, une notion fondamentale* (Editions Résurgence). Flore intestinale Ré-générée + foie drainé + métabolisme re-stimulé, équilibre acido-basique ré-établi = vitalité maximale !

CRAQUER POUR DES BARRÉS À CROQUER...

Afin de bien préparer le petit-déjeuner, l'heure du thé ou parer le coup de barre, Rachel Khoo propose plus d'une soixantaine de recettes pour préparer des barres de céréales variées, un muesli de toutes les façons, des ganolas et des porridges. Les photos de Akikos Ida donnent l'envie d'essayer, mais surtout de goûter les flapjacks, les minçolets crumbles...

Dans la collection des "Petits Plats", faites-vous servir *Muesli et granola maison*. (Ed. Marabout).

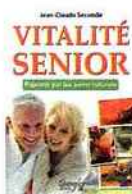
LE SILICIUM ORGANIQUE ?



"Le silicium est amené à révolutionner notre approche thérapeutique", écrit Pasteur. C'est à Bordeaux que Norbert Duffault découvrit le "déguisement

chimique" sous lequel le silicium est assimilable et présent dans l'organisme. Les premières études furent menées pour démontrer son étonnante efficacité : suites de maladies vasculaires, qualité des parois vasculaires, problèmes articulaires, tendineux, de la densité osseuse, cicatrisation des plaies, qualité de la peau... Dans un petit livret le Dr. R. Saubens Le Loch revient sur *Le silicium organique : vecteur de Vitalité* (Ed. Chariot d'Or) et s'applique à expliquer pourquoi il possède tant de propriétés et comment en tirer le meilleur parti.

SENIOR, GARDEZ VOTRE VITALITÉ !



C'est ce que vous propose Jean-Claude Secondé avec *Vitalité Senior* (Editions Dangles), dans lequel il explique comment rajeunir par des soins naturels. Pour

sa part, le Dr. Yves-Victor Kamami explique comment *Mincir avec la médecine anti-âge* (Editions du Dauphin), c'est-à-dire perdre des kilos en trop en augmentant son capital jeunesse.

POUR CUISINER NATURELLEMENT

Belle et pratique petite collection de recettes chez Dangles sous la direction de Jean-Luc Darrigol ! Entre 80 à 100 pages, c'est presque autant de recettes que Chantal et Lionel Clergeaud nous suggèrent : Gâteaux Bio, Les Gratins, Cuisine au miel..., et sans doute d'autres à venir. Par ailleurs, Jean-luc Darrigol crie « Danger » avec *l'Aspartame et autres édulcorants* (Editions Chariot d'Or) et propose des alternatives : miel, sirop d'érable, stévia...