

BIEN-ÊTRE & santé

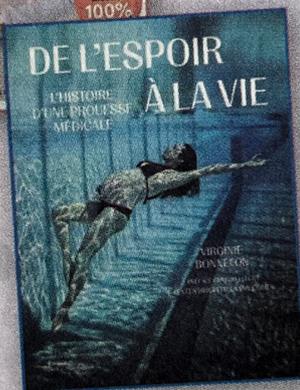
AVRIL 2024

Le coin des livres

→ À DÉVORER

Sur Instagram et TikTok, ce sont plus de 530 000 followers qui se délectent des conseils nutrition d'Ysaline Benakli. En librairie, la jeune et jolie diététicienne-nutritionniste consigne ses bons tuyaux en matière de plats équilibrés faciles à préparer. Au menu ? 80 idées de recettes santé gourmandes (40 plats, 10 petits déjeuners, 10 entrées, 10 desserts et 10 collations) pour toute la famille, destinées à toutes celles et ceux qui veulent être bien dans leur assiette sans se ruiner ni se prendre la tête.

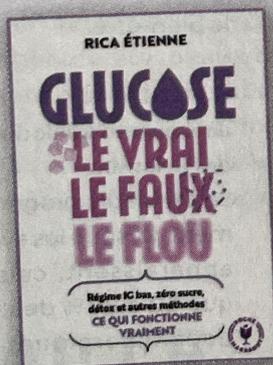
Je mange équilibré sans me priver, d'Ysaline Benakli (Marabout, 16,90€).



→ L'ESPOIR FAIT VIVRE

Le syndrome de Mayer-Rokitansky-Küster-Hauser (MRKH) est une affection congénitale rare qui se caractérise par l'absence d'utérus et des deux tiers supérieurs du vagin. En être atteinte comme Déborah Berlioz, c'est voir – logiquement – ses rêves de maternité s'effondrer. À moins que les prouesses médicales permettent à la championne de natation synchronisée de bénéficier de la toute première greffe d'utérus. Une épopée aux allures de miracle que l'on suit pas à pas avec les images poignantes de Virginie Bonnefon et la plume subtile de Brigitte-Fanny Cohen.

De l'espoir à la vie, de Virginie Bonnefon et Brigitte-Fanny Cohen (Éditions de La Martinière, 29€).



→ IN GLUCOSE VERITAS

Au chapitre de la santé et de la minceur, bon nombre de méthodes à la mode font du sucre l'ingrédient à abattre. Mais la quête d'un IG bas – comprenez indice glycémique bas – conduit-elle au Graal promis ? La seule réponse fiable à cette question se trouve dans l'enquête menée par la journaliste Rica Étienne au pays du « zéro sucre ».

Glucose: le vrai, le faux, le flou de Rica Étienne (Marabout Poche, 7,90€).