



DE LA TÊTE AU VENTRE

Qu'est-ce qui peut bien nous pousser à vouloir à tout prix tester le dernier régime miracle de l'heure, à abandonner si facilement nos bonnes habitudes alimentaires, à fondre devant un gâteau triple chocolat ou à être physiquement incapable de résister à une portion de frites? Louise Thibault, nutritionniste, chercheuse et professeure à l'Université McGill, étudie les comportements alimentaires depuis plus de vingt-cinq ans. Dans son dernier ouvrage, *Quand le corps n'en fait qu'à sa tête*, elle nous éclaire sur notre relation consciente - et inconsciente - avec la nourriture. Une lecture instructive! (Les Éditions de l'Homme, 18 \$)



L'ÉRABLE: UN ATOUT POUR LES SPORTIVES!

En voie de devenir un superaliment, notre sirop d'érable? Peut-être bien, si l'on en juge par les récentes données scientifiques. Ses composés phytochimiques et sa forte teneur en nutriments en feraient notamment un excellent complice de nos séances d'entraînement! «Le sirop d'érable est une source d'énergie naturelle de glucides simples qui ont l'avantage de se métamorphoser facilement en glucose et d'agir comme carburant durant l'exercice», explique Mélanie Olivier, experte en nutrition sportive. À verser dans nos gourdes:

Boisson énergétique naturelle à l'érable

- 850 ml (3 1/2 t) d'eau froide
- 60 ml (1/4 t) de jus d'orange
- 60 ml (1/4 t) de sirop d'érable pur
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime
- 1 ml (1/5 c. à thé) de sel

(Source: Fédération des producteurs acéricoles du Québec)



BRUINES PURIFIANTES

» Géniales pour la maison, le bureau ou la voiture, elles assainissent l'air en quelques poche-pouche santé aux propriétés antibactériennes et antiparasitaires! À varier selon nos envies: Conifère, qui nous rappelle le temps des Fêtes et la campagne, Cannella, chaude, vive et épicée, et Agrumi, gorgée de fruits et de soleil. Bruines d'ambiance, de Lotus Aroma (16 \$ le 100 ml).



PLEIN LA VUE

Porteuses de lunettes, réjouissez-vous: il sera désormais possible de dévaler les pentes de ski en toute sécurité! Flexible et surdimensionnée, la nouvelle monture **Ultra Vision Lady**, de Gordini, peut être portée par-dessus les verres correcteurs. Et avec style! (De 70 \$ à 80 \$; gordini.ca)

Bio 101

En raison du coût plus élevé des aliments, on hésite souvent à acheter bio. Pour amorcer le virage progressivement, on commence par ces 12 fruits et légumes considérés comme les plus contaminés par les pesticides: les pêches, les fraises, les pommes, les bleuets, les nectarines, les cerises, les raisins, le céleri, les poivrons doux d'Amérique, les épinards, le chou (vert et frisé) et les pommes de terre. (Source: Environmental Working Group)