



SANTÉ *Pratique*

SE PRENDRE EN MAIN

Deux guides pour préserver sa santé

L'UN A POUR AUTEUR LE DR SALDMANN, L'AUTRE L'ÉQUIPE DU SITE LANUTRITION.FR. CHACUN A LE MÊME OBJECTIF : PROFITER DE SON CAPITAL SANTÉ.

Le corps, notre plus grande ressource

Après *On s'en lave les mains* et *Le Grand Ménage*, ses ouvrages à succès, Frédéric Saldmann, cardiologue, nutritionniste et spécialiste de la médecine prédictive, réitère avec *Le meilleur médicament, c'est vous!* Derrière ce qui apparaît comme des évidences, à condition de "ne pas se comporter en assisté par rapport à sa santé, mais en entrepreneur actif", il donne un certain nombre de clés – à partir de preuves scientifiques – pour reprendre celle-ci en main et la consolider dans tous les domaines qui la composent : alimentation, poids, sommeil, transit, stress, mémoire... En voici quelques exemples.

→ **Les coupe-faim associant plaisir et efficacité** : le chocolat noir à 100% et le safran.

→ **Les miracles de l'escalier** : une personne qui monte et descend l'équivalent de 21 étages par jour maintient son poids durablement à un minimum de 2 kg en dessous du poids initial.

→ **Le somnifère naturel** : 30 ml de jus de cerise, deux fois par jour, améliorent le sommeil en augmentant le taux de sécrétion de mélatonine pendant la nuit.

→ **La stimulation du cerveau** : se servir le plus possible dans une journée de la main gauche (si vous êtes droitier) pour saisir une tasse ou appuyer sur un bouton d'ascenseur, par exemple. — B. T.



Plus de 700 produits passés au crible

Le top est la mayonnaise "Comme à la maison" de Bénédicte. Les pains d'un bon rapport qualité/prix sont chez Casino et Carrefour. Les surgelés qui valent mieux que les légumes frais... L'équipe de nutritionnistes et journalistes scientifiques du site indépendant Lanutrition.fr a établi son classement, rayon par rayon, en donnant la priorité aux aliments qui respectent la physiologie et renferment peu d'additifs, conservateurs et colorants. À consommer sans modération!

B. T.
Le meilleur médicament, c'est vous!, éd. Albin Michel, 259 p., 18,90 €. *Le Bon Choix au supermarché*, éd. Thierry Souccar, 320 p., 15,80 €.