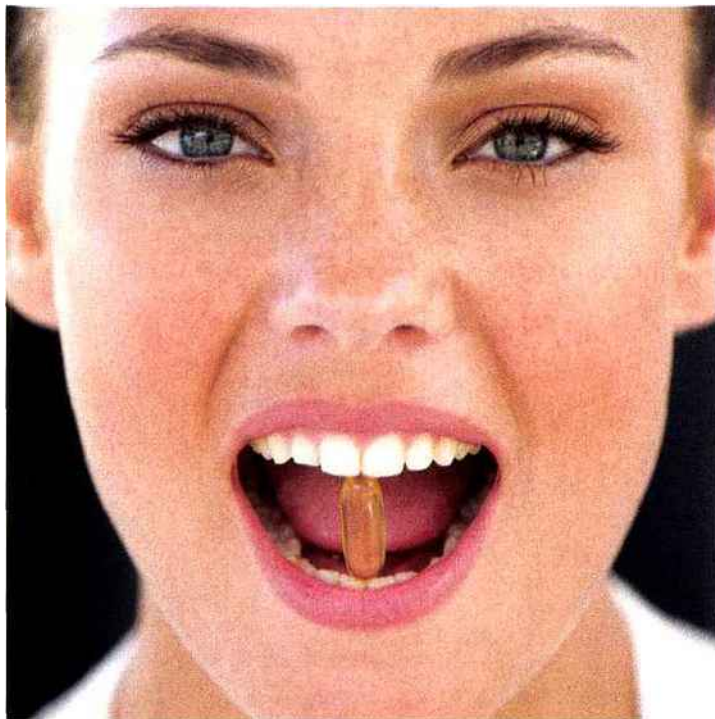




ÊTRE BIEN } vitalité



MIEUX CONNAÎTRE LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Ni posologie ni promesse d'action ne peuvent désormais figurer sur les boîtes des compléments alimentaires, selon une décision européenne entrée en vigueur en décembre 2012 pour protéger le consommateur. Il devient du coup difficile de se faire une idée précise de leur rôle et de leur efficacité. Avec deux médecins, Brigitte Karleskind, journaliste scientifique, s'est appuyée sur plus de trois mille études et détaille les bénéfices de ces substances, les doses couramment utilisées, les modes d'action ou encore les contre-indications, les effets indésirables... Un outil précieux pour chacun, sceptique ou convaincu. **MARIE-LAURENCE GRÉZAUD**

Guide pratique des compléments alimentaires de Brigitte Karleskind avec le Dr Bruno Mercier et le Dr Philippe Veroli, Thierry Souccar Editions, 448 p., 69 €. En vente uniquement sur lanutrition.fr.

L'ADRESSE

L'APPEL DE LA FORET

Rien de mieux pour se ressourcer que ce spa écologique au cœur de la forêt vosgienne. Initiation à la méditation et au *pranayama* en pleine nature, cours de yoga et de qi gong, pratique d'oxygénation avec le Bol d'air Jacquier, cuisine bio, soins holistiques... Ici, l'approche du bien-être est globale et en totale harmonie avec le lieu. M.-L.G.

La Clairière, bio & spahôtel, 63 route d'Ingwiller, 67290 La Petite-Pierre.
Rens. : 03 88 71 75 00 et la-clairiere.com.

BONS GESTES EN CUISINE

Elle est bonne jusqu'à quand ma blanquette ? À quelle température réchauffer des restes ? À quelle fréquence nettoyer mon frigo ? Les gestes du quotidien s'accomplissent sans y penser, et parfois les mauvaises habitudes prennent le pas. Un guide s'intéresse à toutes ces questions d'hygiène alimentaire. Une bonne idée pour éviter les pépins de santé, mais aussi le gaspillage. M.-L.G.

« Recueil de recommandations de bonnes pratiques d'hygiène à destination des consommateurs », à télécharger gratuitement sur alimentation.gouv.fr, famillesurales.org, leolagrange-conso.org ou esfriquet.org.

CORIANDRE PURIFIANTE

Après avoir testé plusieurs types de plantes, des chercheurs américains et mexicains¹ ont constaté que la coriandre séchée absorbe les métaux lourds de l'eau et peut donc remplacer le charbon souvent utilisé dans les filtres des canalisations. En usage domestique, des feuilles de coriandre séchées dans une mousseline purifient en quelques minutes l'eau d'une carafe. M.-L.G.

1. Équipe de recherche dirigée par Douglas Schauer, de l'Ivy Tech Community College de Lafayette, en collaboration avec l'université polytechnique de Francisco I. Madero.

