

# MODES & TRAVAUX

SPÉCIAL  
RENTREE

NOS BONS  
PLANS  
GRATUITS!

108  
IDÉES  
à réaliser!

**AMBIANCE**  
UNE JOLIE TABLE  
ESPRIT MOISSON

**PATRON**  
LA P'TITE ROBE  
TRÈS COUTURE

**PAS À PAS**  
LES ACRAS  
COMME AU RESTO

**VINTAGE**  
NOS MARQUES  
CULTES FONT  
LA DÉCO!

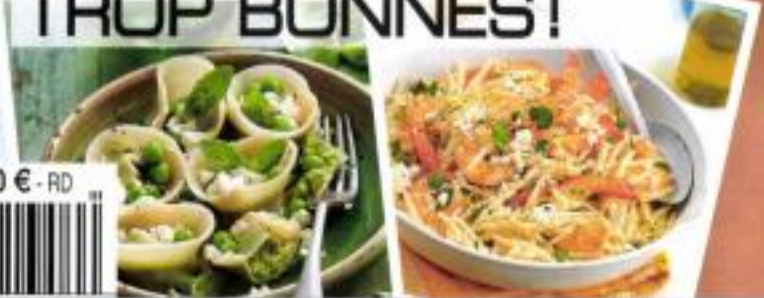
**MODE**  
MES BASIQUES  
EN 3 VERSIONS

**ULTRA-FACILE**  
COOKIES FONDANTS

parfums d'Italie...

# ON RAFFOLE DES PÂTES!

# 40 RECETTES TROP BONNES!



**BLUFFANT!**  
Je fais mon îlot



Jolis lampions



C'est 100% récup'



2,20€ sept. 2013 - n° 1354

D : 6 € - BEL : 2,70 € - ESP : 3,00 € - GR : 3,00 € - IRL : 3,00 € - JAP : 3,00 € - KOR : 3,00 € - LUX : 2,70 € - NL : 4,50 € - NORV. : 3,00 € - PAYS-BAS : 3,00 € - PRT : 3,00 € - RUS : 3,00 € - SUE : 3,00 € - SUI : 3,00 € - UK : 3,00 € - USA : 3,00 € - AUT : 3,00 € - CAN : 4,00 € - CHN : 4,00 € - FRA : 3,00 € - GER : 3,00 € - HONK KONG : 3,00 € - IND : 3,00 € - ISRAËL : 3,00 € - JAPON : 3,00 € - MALAISE : 3,00 € - MEXIQUE : 3,00 € - NÉPAL : 3,00 € - NORVÈGE : 3,00 € - PAYS-BAS : 3,00 € - PÉROU : 3,00 € - Pologne : 3,00 € - Portugal : 3,00 € - République tchèque : 3,00 € - Roumanie : 3,00 € - Royaume-Uni : 3,00 € - Russie : 3,00 € - Singapour : 3,00 € - Suède : 3,00 € - Suisse : 3,00 € - Taïwan : 3,00 € - Thaïlande : 3,00 € - Turquie : 3,00 € - USA : 3,00 € - Vietnam : 3,00 €

MONDADORI FRANCE

M 01054 - 1354 - F : 2,20 € - RD





## (Ça bouge) Nutrition

### Tous à l'eau!

VOUS AVEZ SOIF D'EN SAVOIR PLUS SUR CE LIQUIDE BIENFAITEUR? PAR ICI...

PAR NADÈGE CARTIER

L'eau est la seule boisson vitale. Elle assure une bonne répartition des nutriments dans l'organisme, permet l'élimination des déchets du métabolisme et régule la température du corps.

#### De l'eau, rien que de l'eau?

Tisanes, thé, café sans sucre (idéalement deux par jour maximum), à raison d'un litre et demi par jour en tout, c'est bien! Les jus de fruits, les sodas... ne désaltèrent pas vraiment et renforcent même la sensation de soif. L'eau est une boisson minceur et santé avec 0 calorie, contre 48 kcal/100 ml en moyenne pour un jus de fruits ou un cola. Ainsi, seules les eaux aromatisées ne contenant ni sucre, ni édulcorant (souvent à l'arôme naturel de citron ou citron vert) sont à boire régulièrement. Certaines, dites « peu sucrées », peuvent contenir un morceau de sucre par verre!

#### De l'eau, mais quelle eau?

De l'eau du robinet, à condition qu'elle soit filtrée (un filtre sur le robinet est plus efficace qu'une carafe filtrante) car certaines eaux potables contiennent nitrates et métaux lourds en fortes quantités. Or, le plomb a des effets délétères sur le système nerveux central, la fertilité et la bonne santé des reins! Optez pour les eaux de source de type Mont Roucous ou Rosée de la Reine; peu minéralisées, elles ne fatiguent pas les reins, déjà mobilisés par l'élimination des substances solides des minéraux contenus dans les aliments et sont donc parfaites pour une consommation quotidienne.

#### SI JE COUPAIS MON JUS DE FRUITS AVEC DE L'EAU?

C'est mieux, car les jus du commerce contiennent entre 1,5 et 4 morceaux de sucre par verre de 200 ml! « Certains acides de fruits peuvent être déminéralisants le matin et ralentir la digestion quand ils sont associés aux céréales, précise Anne-Laure Jaffrelo, naturopathe. Mieux vaut boire un jus de fruits en guise de collation vers 17h, quand les fruits aqueux sont bien métabolisés. »



#### De l'eau, quand et comment?

Dès le matin, à jeun, un grand verre d'eau chaude agit comme une douche intérieure qui hydrate, réveille les organes en douceur et relance les transits paresseux; trop froide, elle oblige le corps à compenser la baisse soudaine de la température intracorporelle. Le reste du temps, on boit régulièrement et à température. Et aux repas, on boit peu et à température ambiante, pour ne pas ralentir la digestion.

#### De l'eau gazeuse, c'est possible?

L'envie de bulles est souvent le signe d'un foie fatigué. On peut boire de l'eau gazeuse peu salée (type Badoit, Salvetat...) en cure de deux ou trois jours, ou associée à un jus de citron les lendemains de fête.

#### À BOIRE!

Changez le goût de votre eau avec ces hydrolats de rose ou de fleur d'oranger. Et pour un goûter vitaminé, succombez aux recettes originales de ces nouveaux smoothies bio doucement épicés.

- Les hydrolats bio c'**Aroma-Zone**, à partir de 3,90 € (100 ml), [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com)
- Smoothies bio **Vitabio**, 1,95 € (25 ml). Existents en version pomme-griotte au piment d'Espelette et poire-orange-gingembre. En magasin bio, grande surface et sur [www.vitabio.fr](http://www.vitabio.fr)

