

Un guide pour associer santé et assiette

Harmonie Mutuelle vient de faire paraître aux éditions Somogy un premier guide baptisé « La santé dans votre assiette ». En 160 pages, il propose diverses informations et astuces liées à la santé et à l'alimentation, dont des recettes.

« Transmettre les clés d'une alimentation équilibrée tout en déculpabilisant des français face aux comportements alimentaires », tel est objectif du premier guide créé par Harmonie Mutuelle et publié aux éditions Somogy. Préfacé par le médecin Michel Cymes, et supervisé par une diététicienne, il propose tout un panel de conseils en terme d'alimentation et de santé. Les bases de l'équilibre alimentaire, le décryptage des étiquettes des produits, des conseils pour confectionner les repas au quotidien, des informations sur l'alimentation adaptée à chaque âge de la vie, le mode d'emploi de la « petite épicerie de base » à avoir chez soi, sont notamment au menu de l'ouvrage. Sans oublier des recettes de saison, qui à chaque fois comprennent des repères nutritionnels (part de protéines par exemple) ainsi que des repères santé (adapté ou non aux diabétiques, aux végétariens, aux intolérants au gluten...

Le lecteur pourra ainsi apprendre comment sélectionner les fruits et légumes (de saison, en circuit court...), décoder les différents labels (AOP, IGP, Label Rouge...), comment concocter un « pique-nique santé », rendre l'apéritif plus diététique, quel mode de cuisson adopter suivant les bienfaits qu'on souhaite en retirer...il pourra aussi mitonner

un potage d'endives au brie, une salade de fruits exotiques, des papillottes de saumon aux tagliatelles, ou encore un flan d'aubergines et son coulis aux tomates.

Coloré et très facile d'accès, le livre « la santé dans votre assiette » s'adresse au grand public qui souhaite diversifier son alimentation, tout en mangeant sainement et avec plaisir. Les recettes sont simples et accessibles, accompagnées de grandes photos. Si les plus connaisseurs risquent de rester sur leur faim, les néophytes trouveront toutes les informations nécessaires pour mieux manger tout en essayant de préserver sa santé.

« *La santé dans votre assiette* », par Harmonie Mutuelle, Editions Somogy, 160 pages, 19 euros.