



ON RESTE À LA PAGE

Bons livres!

Des recettes de desserts revisités, des techniques de cuisine expliquées par un chimiste, des astuces anti-gaspi, voici notre sélection de livres à dévorer. PAR CAROLE GARNIER



Rétablir l'équilibre de son deuxième cerveau pour mincir plus facilement

Médecin gastro-entérologue formée à la nutrition et à la micronutrition, Martine Cotinat défend l'idée qu'un microbiote déséquilibré et trop peu diversifié est une cause de prise de poids et de dérèglement des comportements alimentaires. Elle conseille ainsi à ses patients un programme en trois étapes pour rétablir ce dernier. Entre autres secrets : privilégier certains aliments, gérer le stress et proscrire les édulcorants de synthèse et sources d'additifs et de composés qui perturbent le bon fonctionnement de l'organisme.

• **Maigrir de plaisir en charmant ses bactéries**, du docteur Martine Cotinat, Thierry Souccar Éditions, juin 2020.