

## Notre sélection de bons plans... À ne rater sous aucun prétexte !

### Regard d'experts sur le déni de grossesse

Sophie Marinopoulos  
Israël Nisand  
**ELLES ACCOUCHENT  
ET NE SONT PAS  
ENCEINTES**



**LE DÉNI DE  
GROSSESSE**

Comment une femme peut-elle accoucher sans se savoir enceinte ? Comment le corps de la femme peut-il dissimuler un tel changement ? Dans ce processus complexe et encore mal compris, quels rôles endossent le psychisme, l'entourage...

Sophie Marinopoulos, psychanalyste et psychologue à Nantes et Israël Nisand, éminent gynécologue obstétricien au CHU de Strasbourg apportent des éléments de réflexion et des réponses. Au travers d'histoires aussi fascinantes que surprenantes, voire tragiques, avec notamment l'histoire de Véronique Courjault, ces deux experts nous invitent à nous questionner sur des concepts de prime abord évidents : la grossesse, l'instinct maternel, le lien mère-enfant, le couple et son intimité. Un véritable engagement de ces deux experts sur des sujets de société où la femme tient une place centrale.

*Elles accouchent et ne sont pas enceintes*, de Sophie Marinopoulos et Israël Nisand, Les liens qui libèrent, **18 €**

### Pourquoi pas épicer un peu votre été ?



Le safran, plante millénaire originaire d'Orient, retrouve petit à petit ses lettres de noblesse dans le paysage agricole français, version bio le plus souvent. De cette petite fleur, et de ses stigmates, on ne connaît généralement que sa **saveur subtile**, sa **couleur** et son **prix**. Mais ses propriétés extraordinaires en font bien plus qu'un atout gastronomique. Antidépresseur, antioxydant, aphrodisiaque... C'est une **véritable épice de santé** qui s'invite dans nos assiettes. Dans cet ouvrage, Annie Casamayou nous propose un rappel de l'histoire du safran avant de développer ses propriétés et vertus, mais surtout... 25 recettes sucrées et salées autant savoureuses que colorées. Ce livre vous permettra de comprendre aisément pourquoi les petits stigmates du safran en font l'épice la plus chère et la plus prisée au monde au point de la surnommer "l'or rouge des épices".

*Le Safran : l'or rouge des épices*, d'Annie Casamayou, Anagramme, **6,90 €**

### « La diététique est l'amie du bien manger et des gourmands »



L'été approchant à grands pas, le désir d'affiner les lignes commence à poindre en même temps que les petits plaisirs de l'été deviennent accessibles. Nos habitudes alimentaires ne peuvent en sortir indemnes et Claudine Robert-Hoarau le sait très bien. Cette diététicienne et nutritionniste est également auteur de *Diététique Gourmande, les bons réflexes pour une alimentation équilibrée*. Au delà du simple cadre de l'alimentation estivale, elle se penche sur les tenants et aboutissants de la "quête du bien manger". Cet ouvrage rappelle que dans son alimentation, à l'image du bon cuisinier, il faut être un bon équilibriste afin de savoir jongler avec les aliments. Cet ouvrage, conçu pour aider à acquérir des repères destinés à devenir des réflexes, nous assiste dans le décryptage de notre alimentation. Les additifs alimentaires, l'alimentation de la femme enceinte, l'arrêt du tabac, la cantine, bien manger au bureau, comment grignoter malin, les surgelés, etc. À tout âge, selon les périodes de la vie, soyons bien dans notre assiette et surtout restons gourmands !

*Diététique gourmande. Les bons réflexes pour une alimentation équilibrée*, de Claudine Robert-Hoarau, Dangles, **25 €**