

Les saveurs
du bien-être

Vivre heureux et centenaire

Dr Laurence Lévy-Dutel
Élisabeth Scotto
PHOTOS DES RECETTES Édouard Sicot

EYROLLES

Les saveurs
du bien-être

La collection qui allie santé et plaisir

Vivre heureux et centenaire

Parce que vivre heureux et centenaire est le rêve de l'être humain et qu'il peut devenir réalité, nous vous indiquons des règles simples, faciles et originales pour vous permettre de maîtriser votre poids et de favoriser votre bien-être :

- manger léger ;
- manger selon les saisons ;
- manger zen ;
- le top 20 des aliments...

Et comme de bons petits plats valent mieux que de longues recommandations, le docteur Laurence Lévy-Dutel, spécialiste en nutrition, a décidé de s'associer à Élisabeth Scotto, fin gourmet, pour :

- divulguer conseils et bonnes astuces en première partie du livre ;
- proposer 30 recettes simples et savoureuses en deuxième partie.

Laurence Lévy-Dutel est médecin endocrinologue-nutritionniste. Elle est attachée à l'hôpital Européen Georges Pompidou (Paris, XV) et est l'auteur de plusieurs ouvrages. Elle intervient en tant qu'expert sur bienremag.com et abcdregime.com.

Élisabeth Scotto est journaliste culinaire. Elle rédige depuis de nombreuses années les fameuses fiches cuisine du magazine **ELLE** et est l'auteur de nombreux ouvrages.

Édouard Sicot est photographe spécialisé dans l'art de vivre et la gastronomie. Il collabore régulièrement à **ELLE** et **Cosmopolitan**, et a publié de nombreux ouvrages.



Vivre heureux et centenaire, quatrième titre d'une collection dont l'originalité consiste à marier l'expertise du docteur Laurence Lévy-Dutel à l'art du goût d'Élisabeth Scotto, propose des conseils résolument pratiques pour personnaliser votre mode de vie « centenaire », tout en alliant saveurs et bien-être !

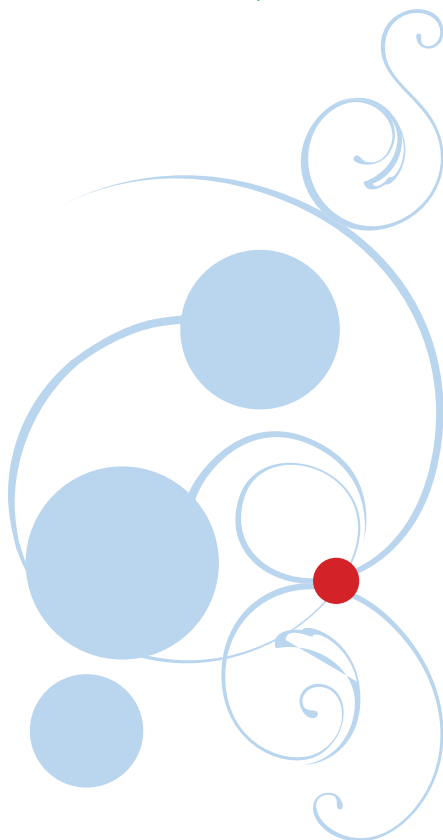
Code éditeur 654681 - ISBN 978-2-212-54681-1

Vivre heureux et centenaire

Savoir choisir ses aliments
Recettes simples et savoureuses

Dr Laurence Lévy-Dutel
Élisabeth Scotto

Photos des recettes par Édouard Sicot



EYROLLES



Dans la même collection

Bien-être en hiver, Dr Laurence Lévy-Dutel et Élisabeth Scotto

Lendemains de fête, Dr Laurence Lévy-Dutel et Élisabeth Scotto

Belle et heureuse enceinte, Dr Laurence Lévy-Dutel et Élisabeth Scotto

Révision : Catherine Tranchant

Conception : Laure Deschandol

Mise en pages : Marilynne Marinov, Marie Housseau

© Groupe Eyrolles 2011

61, bd Saint-Germain

75240 Paris Cedex 05





www.editions-eyrolles.com

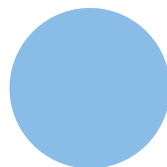
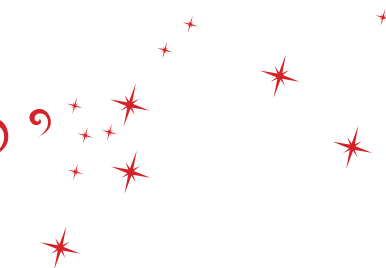
ISBN : 978-2-212-54681-1

Tous droits réservés.



Sommaire

 Introduction	6
 Infos bien-être	8
Mode de vie	10
Mode alimentaire	24
 Recettes gourmandes	56
Vos entrées	58
Vos plats	74
Vos desserts	90
 Index	109
 Table des recettes	110



Introduction



Vivre heureux et centenaire, c'est le rêve de l'être humain. Rêve qui peut devenir réalité...

Selon l'Insee, la France comptera 200 000 centenaires dans cinquante ans. Elle est le pays européen où l'on en dénombre actuellement le plus, et contrairement à ce que l'on pourrait penser, un centenaire sur deux vit encore à son domicile. Votre longévité semble être influencée par vos gènes mais pas seulement : votre environnement, votre mode de vie et votre alimentation contribuent à ce que vous viviez plus heureux et plus longtemps.

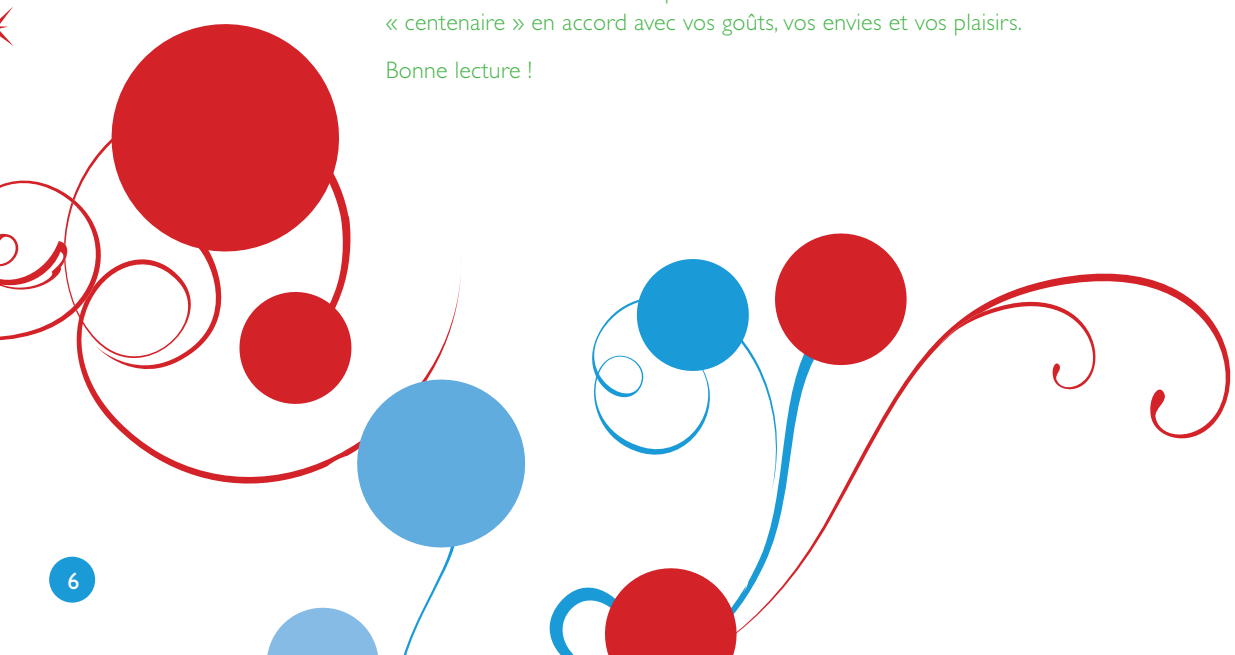
Or, les habitudes de vie n'offrent pas de recettes « miracles », mais des pistes intéressantes à exploiter. Vous découvrirez ainsi, provenant du Japon – le régime d'Okinawa –, du contour méditerranéen – le régime Crétois –, ou encore les habitudes alimentaires de Cuba et du sud-ouest de la France. Nous vous proposons aussi des méthodes pour lutter contre le stress, pour entretenir la forme de vos muscles et pour gérer au mieux votre sommeil et votre mémoire.

En effet, côté alimentation, nous vous indiquons des règles simples, faciles et originales qui vous permettront de maîtriser votre poids et de favoriser votre bien-être :

- mangez léger,
- mangez selon les saisons,
- mangez zen,
- le top 20 des aliments...

Inspirez-vous-en pour personnaliser votre propre mode de vie « centenaire » en fonction de vos antécédents personnels et familiaux. Puis créez votre charte de vie « centenaire » en accord avec vos goûts, vos envies et vos plaisirs.

Bonne lecture !





Première
partie

Infos bien-être





Chapitre 2



Mode de vie



Antistress

Le stress est le fléau des temps modernes. Il peut, sur du long terme, affecter gravement la santé, aussi bien physique que mentale. Le stress peut être à l'origine de modifications du comportement alimentaire (maigreur, obésité...) et d'abus de consommation de café, de tabac, d'alcool et de drogues.

Essayez d'évaluer les causes de votre stress :

- trop de sollicitations professionnelles ;
- situation de tension : chômage, divorce, mésententes familiales ou professionnelles ;
- environnement : bruit, pollution, transport ;
- difficulté à récupérer :

Voici quelques stratégies antistress :

- listez les facteurs déclencheurs ;
- sachez vous organiser pour créer un moment privilégié pour vous ;
- faites une activité physique régulière ;
- ayez une activité ludique : cinéma, concert, théâtre, poterie ;
- soignez votre hygiène de vie : limitez le tabac, l'alcool, le café... ;
- acceptez-vous : cessez de vous comparer aux autres ;
- fixez-vous des objectifs réalistes ;
- prenez du recul face aux situations stressantes : respirez profondément ;
- positiver.

Pour lutter contre le stress :

- ne négligez pas votre alimentation ;
- régulez votre rythme de sommeil ;
- adoptez « la zen attitude ».

