

Véronique Liégeois
diététicienne

MES PETITES RECETTES MAGIQUES

anti-stress
et
anti-déprime



100 recettes magiques
pour un moral au beau fixe
et **une énergie retrouvée !**

POCHE

LE D U C . S

MES PETITES RECETTES MAGIQUES **anti-stress et anti-déprime**

Fatigue, coup de blues, anxiété ? Voici 100 recettes magiques et savoureuses pour garder le moral au beau fixe !

Retrouvez toute votre énergie grâce à :

- La liste des nutriments qui font du bien au moral (oméga 3, magnésium, fer, etc.) ;
- Les plantes à connaître et comment les utiliser (millepertuis, huiles essentielles...) ;
- Les incontournables de l'anti-déprime (chocolat, superaliments, céréales complètes...) ;
- Les conseils et astuces pour positiver (méditer, exercices de qi gong).

**100 RECETTES « FEEL GOOD » FACILES ET GOURMANDES
ACCOMPAGNÉES DE CONSEILS, DE VARIANTES
ET D'ASSOCIATIONS POUR UN MORAL AU TOP !**

Diététicienne et nutritionniste, **Véronique Liégeois** intervient régulièrement dans des magazines comme *Elle à table* et *Prima*. Elle est l'auteure d'une quarantaine de livres de cuisine.

ISBN 979-10-285-0304-8



9 791028 503048

6 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard
RAYON LIBRAIRIE : CUISINE, SANTÉ

POCHE

L E D U C . S

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog :

blog.editionsleduc.com

sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 979-10-285-0304-8

ISSN : 2427-7150

VÉRONIQUE LIÉGEOIS

MES
PETITES RECETTES
MAGIQUES
ANTI-STRESS ET
ANTI-DÉPRIME

POCHE

L E D U C . S

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
1. LES NUTRIMENTS QUI FONT DU BIEN AU MORAL	7
2. LES PLANTES POUR VOIR LA VIE EN ROSE	19
3. LES PLANTES ADAPTOGÈNES	25
4. MES ALIMENTS CHOUCHOU POUR RESTER ZEN	30
5. MES PETITS TRUCS POUR POSITIVER	48
100 RECETTES MAGIQUES ANTI-STRESS ET ANTI-DÉPRIME	55
LES ENTRÉES ET APÉROS	57
LES PLATS	87
LES DESSERTS ET COLLATIONS	147
MES PETITES RECETTES PERSO	165
INDEX DES RECETTES	175
TABLE DES MATIÈRES	181

INTRODUCTION

1. LES NUTRIMENTS QUI FONT DU BIEN AU MORAL

Ce que vous mangez a un impact sur votre humeur, votre tonus, votre capacité à supporter la pression. Les situations qui vous stressent et les événements qui vous contrarient ne vont pas disparaître du jour au lendemain, mais ce qui peut en revanche s'améliorer, c'est votre façon de les



appréhender et de les gérer. Votre nature profonde ne va pas changer du tout au tout parce que vous mangez mieux : que vous soyez de nature anxieuse, toujours fatigué ou au contraire insomniaque et hyperactif, il est peu probable que cette nature profonde se transforme. En revanche, en retrouvant de l'énergie, un sommeil réparateur et un calme relatif, vous serez beaucoup mieux armé pour supporter le stress ambiant et retrouver votre bonne humeur. Et c'est un cycle vertueux : plus vous êtes en forme, moins le stress vous atteint, et moins le stress a d'impact négatif sur vous, plus vous êtes en forme !

LES OMÉGA 3 : LES RÉGULATEURS DE L'HUMEUR

On connaît les oméga 3 pour leurs effets bénéfiques au niveau du cœur et des artères : ils fluidifient le sang et contribuent ainsi à prévenir certaines pathologies cardiovasculaires.

Mais ces précieux acides gras ont bien d'autres vertus : ils entrent dans la structure des membranes cellulaires, des nerfs, du cerveau. Ils facilitent la communication entre les cellules, donnant aux tissus une structure plus souple.

Les oméga 3 sont également efficaces pour réduire les effets du syndrome prémenstruel : baisse de moral, douleur, irritabilité. Ils peuvent aussi améliorer les états dépressifs. Enfin, des études suggèrent qu'un régime riche en poissons gras – sources d'oméga 3 – favorise la production de

neurotransmetteurs, améliorant ainsi la bonne humeur et évitant les petits coups de blues.

LES SOURCES ALIMENTAIRES

Les oméga 3 sont apportés dans notre alimentation grâce aux poissons gras (saumon, maquereau, sardine...) et certains végétaux (huiles de colza, de chanvre, de caméline et de noix, graines de lin, noix, graines de chia).



Il est important de varier les sources animales et végétales, car elles ne contiennent pas les mêmes oméga 3, et sont donc complémentaires.

Si les apports en oméga 3 sont inférieurs à ce qu'ils devraient être, il serait donc bon d'augmenter la fréquence des aliments qui en contiennent pour rééquilibrer votre alimentation.

COMMENT AUGMENTER MES APPORTS EN OMÉGA 3 ?

- Utilisez de l'huile de colza, de caméline ou de chanvre chaque jour, pour assaisonner vos salades et crudités, à raison d'une cuillerée à soupe.
- Consommez une portion de poisson gras (100 g), une à deux fois par semaine. Si vous aimez le tartare de

saumon, le carpaccio de thon et les sashimis, faites-vous plaisir !

- Pensez à ajouter des noix dans vos salades et consommez du pain aux noix, du pain aux graines de lin ou de courge, qui en sont également riches.

LE MAGNÉSIUM : ON SE RELAXE !

Relaxant musculaire, le magnésium améliore la qualité du sommeil et est l'allié incontournable des personnes anxieuses et stressées. Utilisé en cure, il vous aide de façon très naturelle à rester zen. Il est également utile si vous êtes sujet aux douleurs et à la fatigue musculaire, au bruxisme – symptômes qui apparaissent souvent en période de déprime et de stress. Le magnésium a une action de fond, il est important d'en prendre à dose suffisamment élevée et pendant plusieurs semaines.

BON À SAVOIR

Notre corps n'a pratiquement aucune réserve de magnésium, il est absolument indispensable de lui en apporter quotidiennement par l'alimentation ou les compléments alimentaires.

LES SOURCES ALIMENTAIRES

Notre alimentation n'est naturellement pas très riche en magnésium. Les aliments qui en contiennent sont les céréales complètes, les légumineuses (lentilles, haricots), le cacao et le chocolat noir, les fruits oléagineux (noix,

noisettes, amandes...), les épinards et d'autres légumes à feuilles comme la roquette ou les fanes de radis.

Certaines eaux minérales en sont également de bonnes sources (Rozanna, Hépar, Contrex, Courmayeur).

COMMENT AUGMENTER MES APPORTS EN MAGNÉSIUM ?

- Remplacez le pain et les pâtes blanches par du pain complet aux graines, du quinoa, du riz complet, des lentilles.
- Ajoutez dans vos céréales du matin et dans vos salades composées des amandes, des noix, des noisettes...
- Le chocolat noir à 70 % de cacao est une bonne source de magnésium, mais il est calorique. Ne dépassez pas 2 à 3 carrés par jour.

Si vous traversez une période difficile et stressante, que votre sommeil est agité, ajoutez des comprimés ou des ampoules de magnésium (100 mg de magnésium/jour sous forme médicamenteuse), pendant au moins 2 semaines.

LE FER : UN ANTIFATIGUE

La carence en fer est une des causes les plus courantes de la fatigue : même sans développer une réelle anémie (baisse des globules rouges), vous pouvez vous sentir moins efficace, plus rapidement fatigable, dès que



vos réserves de fer diminuent. Teint pâle, essoufflement, difficulté de concentration, de mémorisation... font partie des signes d'une carence en fer. Et peu à peu, l'épuisement atteint le moral : on a l'impression de se traîner, de ne plus être bon à rien. Comme le fer est indispensable au fonctionnement des défenses immunitaires, on est réceptif à tout ce qui passe, du petit rhume à la bronchite, en passant par l'herpès. Ce qui ne fait qu'aggraver notre moral déjà affecté par la fatigue.

Les femmes, du fait des pertes mensuelles de sang, sont particulièrement sujettes à la carence en fer. Il est donc important, en cas de fatigue et de fragilité inexplicée, de faire réaliser un bilan sanguin par un médecin.

LES SOURCES ALIMENTAIRES

Le fer présent dans les aliments d'origine animale est beaucoup mieux utilisé par notre organisme, car il est mieux assimilé par la muqueuse digestive. La viande rouge, le boudin noir et les moules en sont les meilleures sources. Mais les volailles, le porc, le poisson et les œufs en contiennent des quantités non négligeables.

Les végétaux sont une source de fer secondaire, mais intéressante : la présence de fer dans les lentilles et les épinards n'est pas un mythe !

Les céréales complètes et les fruits oléagineux en contiennent également.

COMMENT AUGMENTER MES APPORTS EN FER ?

- Consommez la viande rouge une à deux fois par semaine.
- En hiver, régaliez-vous de moules au moins 2 à 3 fois par mois.
- Assaisonnez vos légumes crus et cuits de jus de citron, car il améliore l'assimilation du fer végétal.
- Même si vous consommez très peu de viande, sa présence va booster l'assimilation du fer végétal : c'est donc une bonne idée de cuisiner les lentilles avec des dés de jambon, par exemple.

TRYPTOPHANE : UN ACIDE AMINÉ INDISPENSABLE AU SOMMEIL

Le tryptophane est un acide aminé présent dans l'alimentation, qui favorise l'endormissement et se comporte comme un antidépresseur naturel. C'est un précurseur de la sérotonine, une substance qui joue un rôle majeur dans la régulation de l'humeur, de l'anxiété, de l'appétit et du comportement sexuel. Cette substance de bien-être peut parfois être produite, de façon insuffisante, au niveau cérébral. Un apport de tryptophane par l'alimentation permet d'en rééquilibrer la production.



LES SOURCES ALIMENTAIRES

Le tryptophane est naturellement présent dans la plupart des aliments, mais celui des produits laitiers est particulièrement bien utilisé par l'organisme. Lait, yaourt, fromage et fromage en sont donc de bonnes sources.

COMMENT AUGMENTER MES APPORTS EN TRYPTOPHANE ?

Pour favoriser le passage du tryptophane au niveau cérébral, il est impératif que le repas ne contienne pas trop de protéines, mais plutôt des glucides. Donc, idéalement, un plat de pâtes au fromage ou du riz au lait quelques heures avant d'aller vous coucher doit vous aider à vous endormir paisiblement.

THÉOBROMINE, CAFÉINE ET THÉINE : DES STIMULANTS À UTILISER À PETITES DOSES !

On a parfois besoin d'un petit coup de fouet pour se réveiller dans la matinée ou dans l'après-midi... Thé et café, boissons naturellement stimulantes, sont donc très utiles, et elles contiennent des antioxydants, substances indispensables à la prévention du vieillissement. La caféine et



la théine contenues dans ces boissons améliorent la vigilance et stimulent toutes les fonctions de l'organisme (digestive, cérébrale, cardiaque...). Mais il est important de ne pas en abuser, car on risque l'insomnie et la tachycardie (accélération du rythme cardiaque).

La théobromine, présente dans le chocolat, a les mêmes effets à forte dose. Ne dépassez pas 2 à 3 carrés par jour, à consommer plutôt au goûter qu'après le dîner.

LES SOURCES ALIMENTAIRES

Outre le thé, le café et le chocolat noir, certains sodas contiennent également de la caféine. Ils n'ont aucun intérêt pour la santé et contiennent beaucoup de sucre ou des édulcorants.

COMMENT RÉGULER MES APPORTS EN CAFÉINE ET EN THÉOBROMINE ?

Ne dépassez pas 2 à 3 tasses de café ou de thé par jour. Limitez le chocolat noir à un petit plaisir (2 à 3 carrés/jour).

LES GLUCIDES À INDEX GLYCÉMIQUE BAS POUR ÉVITER LES SAUTES D'HUMEUR

Les glucides sont le carburant de base de vos cellules musculaires et cérébrales. Il est donc important que cet apport soit le plus régulier possible, ce qui permet de maintenir un niveau d'activité harmonieux et efficace. Les glucides à index glycémique (IG) bas délivrent leur énergie dans l'organisme de façon régulière et modérée : c'est important pour éviter les fringales, la fatigue ou les sautes d'humeur qui accompagnent une baisse de la glycémie.

LES SOURCES ALIMENTAIRES

Les aliments les plus riches en glucides à IG bas sont les pâtes et les céréales complètes (riz, quinoa, boulgour...).

Les fruits secs (abricots, pruneaux...), surtout s'ils sont mélangés à des graines oléagineuses (noix, noisettes...), sont intéressants pour les collations, tout comme les fruits frais qui affichent également un IG bas.

COMMENT AUGMENTER MES APPORTS EN GLUCIDES À IG BAS ?

Fuyez le pain blanc, les biscottes, le riz blanc... et recherchez en priorité les produits céréaliers complets.

Prévoyez toujours des légumes dans vos menus, car ils font baisser l'IG global du repas.

Les laitages non sucrés ont un IG particulièrement bas, habituez-vous à les consommer tels quels ou accompagnés d'un fruit coupé en morceaux ou d'une compote.

Évitez les sucreries (bonbons, desserts, boissons sucrées), qui ont les IG les plus élevés.

LA VITAMINE D : ATTENTION AUX CARENCES QUI JOUENT SUR LE MORAL !

La carence en vitamine D est très répandue, et il ne faut pas hésiter à demander un dosage sanguin à son médecin pour savoir où on en est. Cette vitamine, connue surtout pour son rôle préventif concernant l'ostéoporose car elle favorise l'assimilation et la fixation du calcium, a également des effets sur l'humeur et même les états dépressifs. Il est donc important de retrouver des taux normaux

quand on est dans une période difficile, la carence ne faisant que majorer l'état de mal-être.

LES SOURCES ALIMENTAIRES

La vitamine D est surtout présente dans la partie grasse du lait, des fromages, des yaourts, et donc dans le beurre. Les produits laitiers allégés en matière grasse n'en contiennent donc plus, sauf s'ils ont été enrichis, c'est alors noté sur l'emballage.

Les poissons gras en apportent également, tout comme, dans une moindre mesure, les viandes et les œufs.

Les aliments d'origine végétale sont dépourvus de vitamine D.



La vitamine D est également synthétisée par la peau, sous l'effet des UV. Mais nous nous exposons peu, et en période hivernale, la synthèse est totalement insuffisante pour couvrir nos besoins.

COMMENT AUGMENTER MES APPORTS EN VITAMINE D ?

Oubliez les produits laitiers allégés en vitamine D et consommez des produits à base de lait demi-écrémé ou entier. Certains laits et fromages blancs sont désormais enrichis en vitamine D, ce qui peut être un plus quand on en manque de façon chronique.

Si vous êtes carencé, l'alimentation à elle seule ne sera pas suffisante, votre médecin vous prescrira des ampoules à prendre plusieurs fois au cours de l'hiver.

MULTIPLIEZ LES REPAS COCOONING

Le repas ne doit pas devenir une source de stress supplémentaire : faites-vous plaisir et cuisinez surtout selon vos envies. N'hésitez pas à vous mitonner des petits plats régressifs (purée-jambon ou sandwich au Kiri®...), pour cocooner tranquillement dans votre bulle ! L'important est d'alterner, sur le moyen terme, les plats vitaminés, sources de nutriments utiles à votre santé, qui vont booster votre état général. Les petits plaisirs alimentaires – qui sortent parfois du cadre de l'équilibre nutritionnel – sont indispensables pour garder le moral. L'important est simplement de bien en réguler la fréquence.

2. LES PLANTES POUR VOIR LA VIE EN ROSE

De nombreuses plantes ont un effet antistress reconnu. Vous les consommerez sous forme séchée (en infusions), d'extraits liquides ou d'huiles essentielles, très faciles à ajouter dans vos plats au quotidien.

Leur consommation n'entraîne aucune accoutumance, et si leurs effets sont notables, elles n'ont pas d'effets secondaires ou indésirables.

LE MILLEPERTUIS : UN ANTIANXIÉTÉ INCONTOURNABLE

Cette jolie fleur jaune originaire d'Europe s'épanouit fin juin, d'où son appellation d'herbe de la Saint-Jean. N'hésitez pas à en récolter - le millepertuis pousse à l'état sauvage et dans les jardins -, vous utiliserez ses fleurs séchées, en infusion, tout au long de l'année.

Le millepertuis est reconnu par l'OMS (Organisation mondiale de la Santé) pour son utilité dans les états dépressifs légers. Différentes études ont montré qu'il est plus efficace qu'un placebo et tout autant que certains antidépresseurs médicamenteux. Attention, il ne faut pas consommer de millepertuis si vous êtes sous antidépresseur, car cela pourrait créer des interactions dangereuses pour votre santé. Si vous désirez remplacer vos antidépresseurs par le millepertuis, faites-le en accord avec votre

médecin. Et ne perdez pas de vue que le millepertuis ne suffit pas à lui seul à régler les dépressions sévères, qui nécessitent une prise en charge médicale adaptée. Sa consommation est par ailleurs interdite aux femmes enceintes et allaitantes.

Antianxiété, relaxant et apaisant, le millepertuis vous permet de mieux vivre les périodes de stress passager.

En période de ménopause, le déséquilibre hormonal favorise les états dépressifs et les baisses de moral. On peut associer le millepertuis à l'actée à grappe noire ou au gatillier (en comprimés ou gélules) qui réduisent les bouffées de chaleur et les sautes d'humeurs.

Comment bien utiliser le millepertuis ?

Le millepertuis est la plante des périodes de blues. Prenez-en en cure, quand vous avez des baisses de moral. Vous pouvez le consommer sous forme d'infusion (2 tasses/jour) ou d'ampoule d'extrait fluide (1/jour). La posologie pour les gélules et la teinture-mère dépend de la concentration du produit, il est impératif de demander conseil à votre pharmacien.

LES HUILES ESSENTIELLES

De nombreuses huiles essentielles ont un effet relaxant et apaisant. Leur parfum délicat est une invitation à la détente, et il est possible d'augmenter cet effet en les consommant ou en les



appliquant directement sur la peau. Si vous avez la peau sensible, diluez l'huile essentielle dans un peu d'huile d'amandes douces.

L'ORANGE DOUCE

À la fois douce et très légèrement acidulée, l'huile d'orange douce est relaxante et harmonisante. Comme elle favorise l'endormissement, n'hésitez pas à en mettre quelques gouttes sur un petit galet, dans votre chambre. Elle diffuse un délicieux parfum, et contribue à une ambiance sereine et rassurante.



Très goûteuse, elle se glisse aussi dans votre cuisine : ajoutez, en fin de cuisson, quelques gouttes d'huile essentielle d'orange douce dans les crèmes anglaises et pâtisseries, dans la pâte à crêpes, dans les cakes et les madeleines. Plus inattendue, elle est également délicieuse dans un sauté de porc ou de veau.

LA MARJOLAINE DES JARDINS

Incontournable en cas de baisse de moral passagère, l'huile essentielle de marjolaine des jardins (appelée également marjolaine à coquille), s'utilise directement sur la peau pour une efficacité maximale. Étalez matin et soir 2 gouttes d'huile essentielle sur l'intérieur de votre poignet. Frottez vos poignets l'un contre l'autre pour étaler, sans masser.



C'est une huile aux douces propriétés calmantes et sédatives. Elle vous permet d'être moins « à fleur de peau », de prendre du recul plus facilement sur ce qui vous entoure, vous stresse ou vous contrarie. C'est aussi l'huile essentielle idéale pour freiner les problèmes de grignotage et de compulsion alimentaires.

En cuisine, elle parfume vos grillades, rôtis, et brochettes. Il suffit d'une à deux gouttes dans un plat pour 4 personnes, car sa saveur, proche de celle du thym, est très marquée.

LA CAMOMILLE ROMAINE

La camomille romaine est réputée pour ses vertus antistress. C'est l'huile essentielle à utiliser en premier lieu en cas de choc émotionnel ou de stress important.

Apaisante, elle favorise aussi l'endormissement et vous aide à récupérer quand la tension vous empêche de dormir malgré la fatigue.



Elle s'utilise par voie cutanée : 2 gouttes sur le sternum ou les poignets, plusieurs fois par jour, à étaler sans masser. Vous pouvez aussi la laisser diffuser dans la maison, pour une ambiance zen et relaxante.

LA LAVANDE

Fleurie, délicieuse, l'huile essentielle de lavande vraie s'utilise en complément, dans vos mélanges pour la maison à vaporiser ou dans le bain, sous la douche... Si elle est



connue pour ses vertus désinfectantes, elle l'est aussi pour ses propriétés relaxantes et apaisantes. Elle s'associe facilement aux autres huiles et son parfum, agréable, est déjà à lui seul un petit plaisir. C'est une huile très facile à utiliser : sur la peau, en vaporisation ou dans la cuisine (salades et soupes de fruits, fruits au four...).

LA MÉLISSE

Réputée pour ses vertus calmantes, la mélisse est très utile quand on se sent tendu, sous pression, prêt à craquer... Elle est également antispasmodique, donc idéale si le stress vous noue l'estomac, vous donne des nausées ou provoque des douleurs intestinales.



Vous pouvez l'utiliser directement sur la peau au niveau des poignets (1 goutte, deux à trois fois par jour) ou la consommer dans une tasse d'eau chaude citronnée (1 goutte par tasse, deux fois par jour).

LE PETIT GRAIN BIGARADE

Cet agrume est un puissant rééquilibrant nerveux, dont le parfum très agréable se marie dans la maison à celui des huiles essentielles d'orange douce et d'ylang-ylang pour créer une ambiance très zen. C'est l'huile essentielle qu'il vous faut si le stress vous donne des palpitations ou une sensation de difficulté à respirer : le petit grain bigarade a un effet



bénéfique sur les systèmes cardiovasculaire et respiratoire (hypertension, légers troubles du rythme cardiaque...).

Il est également connu comme antidote à la tristesse et aux chagrins d'amour... Chaude et réconfortante, cette huile peut s'appliquer directement sur la peau, en cas de choc émotionnel (rupture affective, douleurs de l'âme...).

On peut en mettre quelques gouttes sur ses mouchoirs, sur son oreiller ou sur son écharpe... à utiliser comme un doudou réconfortant !

L'YLANG-YLANG

Envoûtant et sensuel, le parfum de cette huile essentielle est un vrai plaisir ! C'est par excellence l'huile à utiliser en diffusion dans la chambre à coucher : elle est à la fois gourmande et relaxante. Vous pouvez l'utiliser tout au long de l'année si vous avez une nature anxieuse et qu'un rien vous stresse. Elle est reconnue pour ses vertus antidéprime et calmantes, mais aussi aphrodisiaques... Sans doute en vous libérant l'esprit des pensées négatives !



On peut l'utiliser directement sur la peau : 2 gouttes au niveau du sternum en période de surmenage (1 à 2 fois/jour). Pensez aussi à en ajouter dans l'eau du bain (4 ou 5 gouttes), pour vous régénérer en douceur après une journée difficile.

UNE TOUCHE DE PEPS !

Deux gouttes d'huile essentielle de menthe verte et citron jaune, appliquées sur le sternum ou les poignets, vous donneront un coup de fouet express au moment où vous en avez besoin : avant une réunion, en cas de coup de fatigue dans l'après-midi, ou avant un dîner, si vous êtes invitée et un peu lasse de votre journée.

3. LES PLANTES ADAPTOGÈNES

Les plantes adaptogènes sont des plantes qui vous aident à lutter naturellement contre les effets du stress : fatigue, irritabilité, baisse des défenses immunitaires, hausse ou chute de tension, manque de concentration, problèmes de sommeil...

Elles agissent sur l'équilibre hormonal, en limitant la production de cortisol, et stimulent l'immunité. Stimulantes sans être excitantes, elles harmonisent les fonctions vitales du corps. Résultat : vous avez davantage d'énergie, les idées plus claires pour affronter les problèmes et récupérer plus vite. Elles ont un impact au niveau psychique (meilleur moral, capacité à raisonner calmement), et elles améliorent, en parallèle, les performances physiques. On les utilise peu en cuisine, mais plutôt sous forme de compléments alimentaires ou d'infusion.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



**Mes petites recettes magiques anti-stress
et anti-déprime**

Véronique Liégeois



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S