

En ce moment Paradise Papers | Catalogne | Affaire Harvey Weinstein | Transat Jacques-Vabre

ACCUEIL / LE MAG / CUISINE

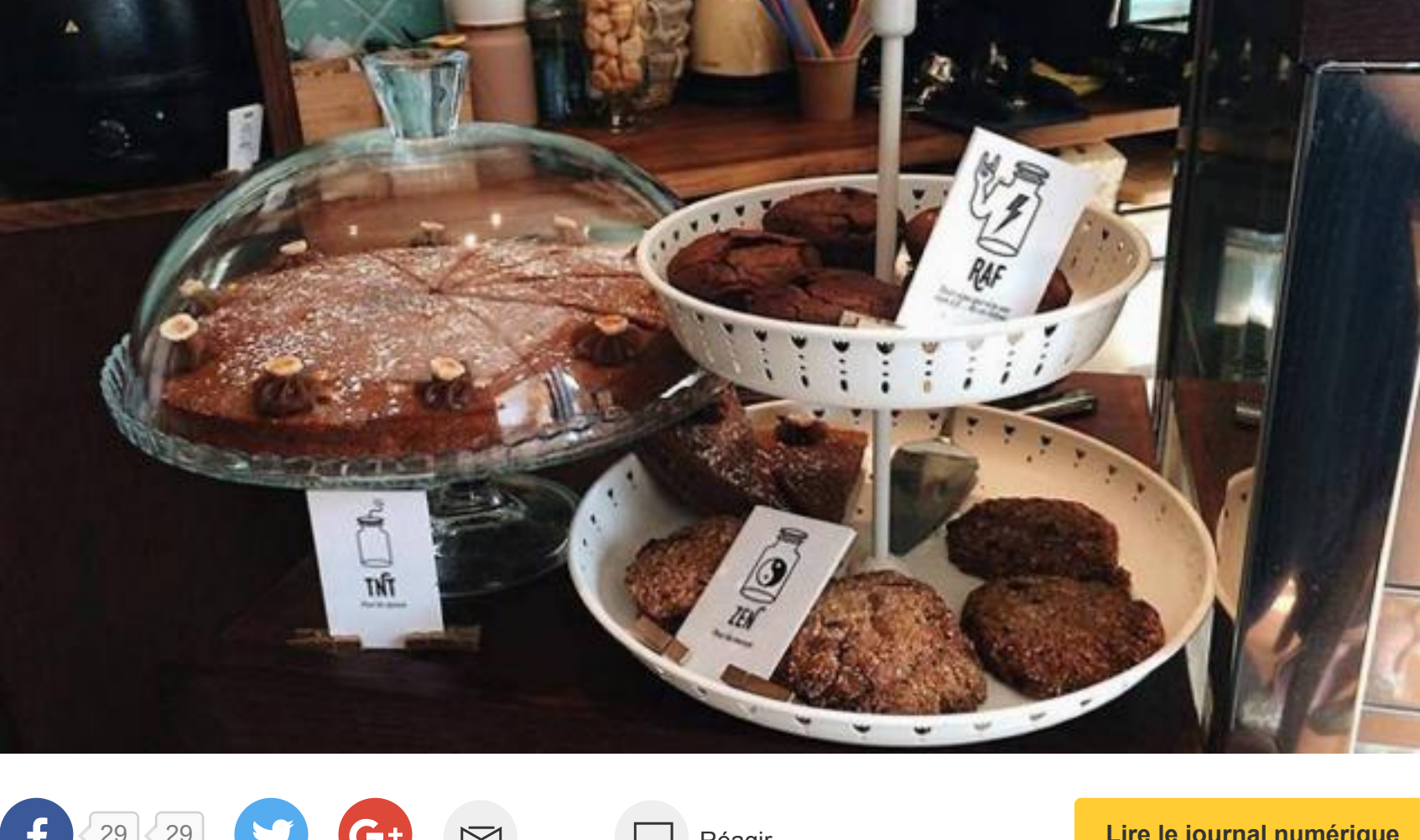
Recevez gratuitement notre Newsletter Bretons en Cuisine Chaque vendredi, 3 recettes gourmandes à base de produits du terroir !

Je m'inscris !

Goût. La clef du moral dans notre assiette ?

Modifié le 27/10/2017 à 12:24 | Publié le 26/10/2017 à 00:17 - 0

Écouter



Charlotte Hervot. Lire le journal numérique

Stress, fatigue, manque de tonus... Ce que nous mangeons pourrait nous aider à gérer ces maux du quotidien.

Notre alimentation a un impact sur notre santé, ce n'est plus à démontrer. « Que ton aliment soit ton seul médicament », proclamait Hippocrate près de 400 ans avant notre ère. Mais, « les liens entre le contenu de notre assiette et notre équilibre émotionnel sont moins connus, écrit Marie-Laure André, diététicienne, dans Good food, good mood (Hachette cuisine). Pourtant, ils méritent toute notre attention. »

Et peut-être davantage dans notre monde où le rythme effréné et l'appauvrissement de notre alimentation favorisent le stress et la fatigue. Pour y remédier, l'idée que la clef de notre moral se trouve dans nos assiettes chemine.

En témoigne l'ouverture de The Cure à Paris (9e arrondissement), premier « restaurant d'humeur », lancé par Stéphanie Teyssandier, avocate reconvertie. À la carte ? Des menus élaborés avec Clara Piovani, diététicienne-nutritionniste, cuisinés par Élodie Sevestre au fil des saisons : « TNT » pour les épuisés, « Zen » pour les éternés... « Car nous respectons la saisonnalité des produits et que nos humeurs varient », précise Stéphanie Teyssandier. Prêts à lutter contre le blues automnal ?

#LE MAG #CUISINE



Cuisine table with 6 rows of articles: 17h30 Le goût fumé flatte les papilles, 07/11 Mais pourquoi les oignons sont-ils si méchants ?, 07/11 Recette du Nutella. Ferrero reconnaît des « ajustements », 04/11 Cuisine. Huit recettes originales à base de fromage, 04/11 La recette. Chocolat chaud très intense.

Ailleurs sur le Web Contenu Sponsorisés



Astuce sympa par Taboola

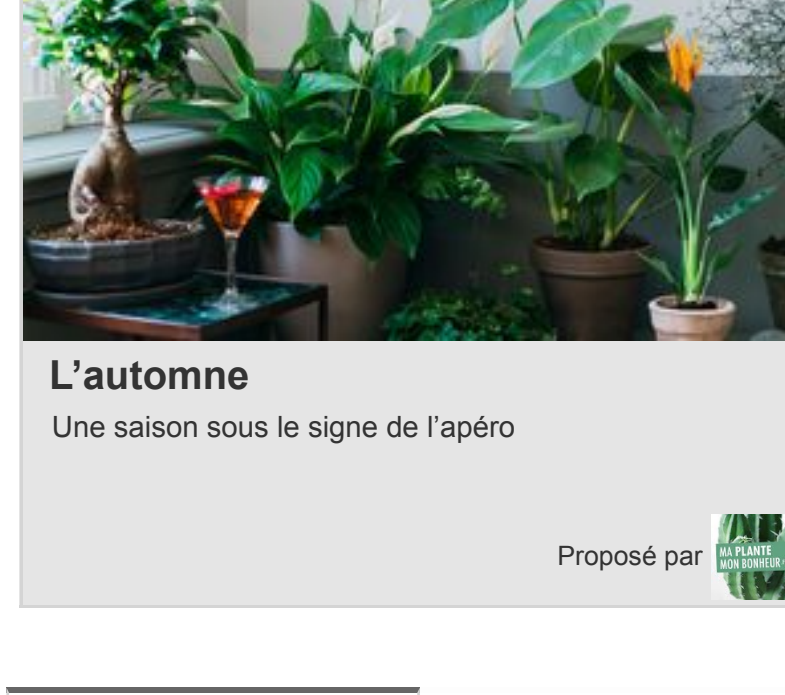
Ailleurs sur le Web

Contenus Sponsorisés

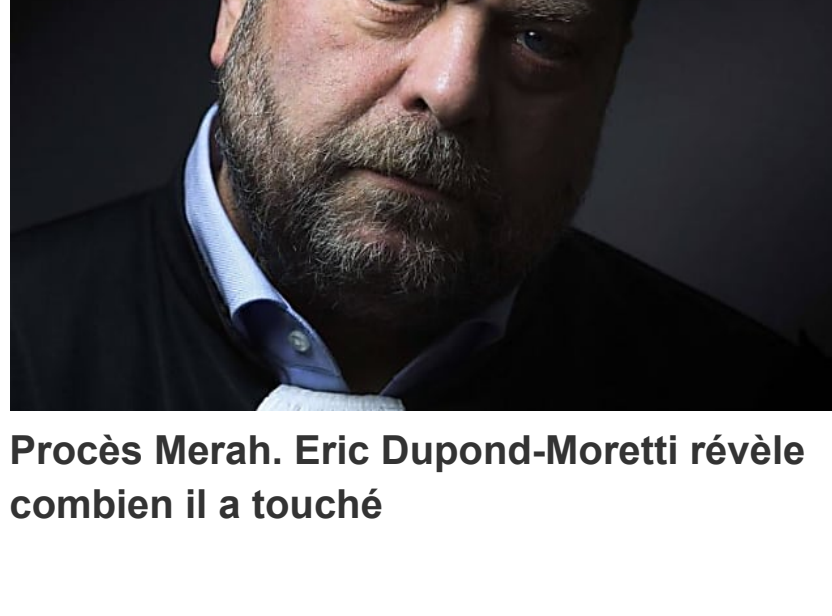


Services Ouest-France

- Abonnez-vous - Achetez le journal numérique du jour (1€) - Votre compte abonné - Vos privilèges abonné - La Boutique Ouest-France - Jeux - Annonces - Obsèques / Dans nos cœurs



A découvrir aussi



Sites partenaires



Contenus Sponsorisés par Taboola

Abonnez-vous à Ouest-France, 1er mois offert Je m'abonne

Codes promo

- CODE PROMO PULL & BEAR 8% dès 50€ achetés - CODE PROMO ASOS Livraison en 24h offerte - CODE PROMO SIXT 10% sur votre location de voiture - CODE PROMO CDISCOUNT Jusqu'à -40% de réduc sur une sélection d'articles

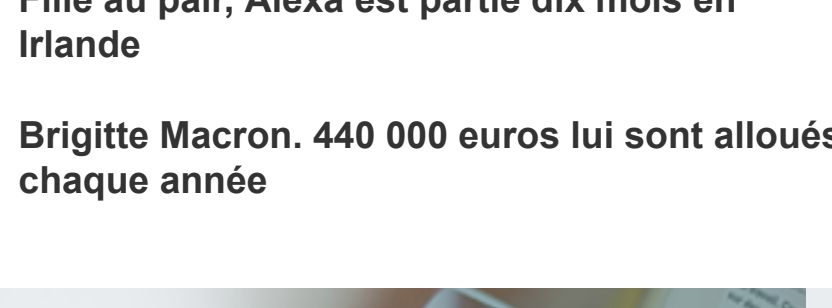
Table with 5 job listings: INGÉNIEUR STRUCTURE BÂTIMENT H/F, OPÉRATEUR COMMANDE NUMÉRIQUE H/F, RESPONSABLE COMMERCIAL PRESCRIPTION...

LES TOPS ARTICLES SUR : CUISINE



Salon du chocolat. Les meilleurs cacaos du monde en compétition

L'ESSENTIEL DE L'ACTUALITÉ



Dans le village des rosas, les champignons sont rois

Cinq recettes originales à base de pâtes

La recette. Cabillaud au curry vert



Advertisement for Ouest-France subscription with the text 'ABONNEMENT Découvrez toutes nos offres d'abonnement Je m'abonne'.

Suivez nous f t i in

Advertisement for Newsletter Bretons en Cuisine with the text 'Déjà abonné au journal' and 'Gérez votre abonnement papier'.

- SITES OUEST-FRANCE: Newsletter et alertes, Ouest-France Auto, Ouest-France Immo, Ouest-France Emploi, Comparateur Assurances, Ouest-France Solidarité, Infocale, Codes Promo, Codes Promo Discount, Codes Promo Asos, Album photos, Incubateur OFF7

- SITES DU GROUPE: 20 Minutes, Courrier de l'Ouest, Presse Océan, Le Maine-libre, Publibédos, Actu.fr, La Presse de la Manche, Voiles et voiliers, Chasse-Marée, Le Marin, Édilarge, Autres sites du groupe

- SERVICES OUEST-FRANCE: Contactez-nous, Recrutement, Abonnez-vous, Mon abonnement, Archives du site, Bilan gaz à effet de serre

Les applications mobiles Ouest-France disponibles en téléchargement