

**VOTRE PHARMACIEN VOUS INFORME**

# **BIEN + SANTE ETRE**

**N° 64** JUILLET  
AOUT 1989

**L'ÉQUILIBRE  
ALIMENTAIRE**

**LES MYCOSES**

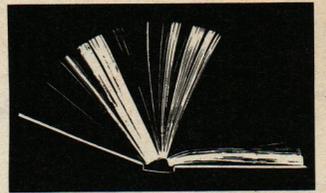
**L'ŒIL ROUGE**

**EFFACER  
LES RIDES**

**L'ÉLOGE DE  
LA SIESTE**



# LIVRES



## LA SANTÉ PAR LES OLIGO-ÉLÉMENTS

Pour l'oligothérapeute, l'homme est en équilibre physiologique à l'intérieur de lui-même mais aussi face à son environnement. Les oligo-éléments, ces métaux et métalloïdes présents à l'état de traces dans son organisme, jouent un rôle essentiel dans cet équilibre.

Aussi, leur carence dans l'alimentation peut-elle provoquer des troubles sévères. L'auteur passe en revue, de façon concise et claire, tous les oligo-éléments et leur rôle dans le traitement des affections les plus courantes. Un livre-guide pour mieux com-

prendre ces éléments-traces, leur impact sur notre métabolisme et leurs indications principales.

*Dr Raphaël Sebbah. MA Editions, coll. Aide-nature. Paris, 65 F.*

## 260 RECETTES DE GASTRONOMIE LÉGÈRE

Par un chef connu, 260 recettes pour tous ceux qui aiment se retrouver devant les fourneaux. Des recettes gastronomiques, mais légères ou moins lourdes ! En tout cas, avec elles on sait où l'on va ; on connaît le « poids » en calories de tous les ingrédients nécessaires à la réalisation de la recette. Donc, inutile de faire semblant de croire que le confit de canard aux pommes tiè-

des entre dans le cadre d'un régime hypocalorique. Les chiffres parlent d'eux-mêmes : 1 580 cal par portion (750 pour le confit proprement dit, 225 pour les pommes de terre, 560 pour l'huile d'olive, 30 pour le jaune d'œuf, 5 pour la moutarde, 5 pour la salade frisée, pour l'ail...).

Le lendemain, il sera plus prudent de vous mettre à la soupe à

l'oseille (135 cal) accompagnée de compote aux pommes sans sucre (137 cal).

Entre ces extrêmes, une série de recettes alléchantes, allant de 300 à 700 cal, devraient vous permettre de composer des repas délicieux en toute bonne conscience.

*Raymond Benito. Jacques Grancher. Paris, 1989, 110 F.*

## CES MÉDICAMENTS QUI NOUS ACCOMPAGNENT

Au début du siècle, on pouvait compter sur les doigts de la main les médicaments actifs. En quelques dizaines d'années, plus de cent produits efficaces ont été découverts qui permettent de soulager ou de guérir les maladies les plus diverses. Comment est-on passé de la médecine par les plantes à ces

remèdes obtenus par synthèse chimique ? L'auteur nous conte ici l'aventure des médicaments, leurs mécanismes d'action, leurs effets sur l'organisme. Puis, il nous en propose une classification en fonction des effets thérapeutiques, illustrée d'une réflexion philosophique... car si les médicaments soulagent et

guérissent, ils créent des problèmes moraux, juridiques, économiques, religieux nouveaux. Un livre passionnant et très documenté.

*Jean Cottet, de l'Académie de médecine. Buchet/Chastel. Paris, 1989, 120 F.*

## LE LIVRE DE LA PÂTE

Amateurs de pâtes, à vos casseroles, à vos saladiers, à vos fourchettes ! Car les pâtes se mangent aussi bien chaudes que froides, aussi bien l'hiver que l'été, accompagnées aussi bien de viande que de poisson. Et ce livre de recettes à base de pâtes vous livre une centaine de

recettes originales, au carrefour de la tradition et de l'imagination. Les macaronis à la bolognaise, c'est bon... mais les coudes rayés aux pleurotes et à l'estragon, ce n'est pas mal non plus... et plus raffiné ! L'ouvrage est agréable — et appétissant — sur très beau papier, les photos sont publi-

mes... un véritable hymne à la gloire des pâtes.

*Pour obtenir ce livre, adresser un chèque de 69,50 F (frais d'envoi inclus) à Panzani, Cedex 3387, 99338 Paris Concours.*

## GUIDE THÉRAPEUTIQUE DES COULEURS

On sait bien que les couleurs ont un étrange pouvoir sur nous : le rose, le bleu pâle gommant l'agressivité, les couleurs vives donnent mal à la tête... Mais, au-delà de cet impact psychologique, elles agissent sur notre santé : les nouveau-nés qui font une jaunisse sont placés sous une

lumière bleue qui fait baisser le taux de bilirubine dans le sang. C'est un exemple, entre autres. Le Dr Agrapart en donne mille de la chromatothérapie ou traitement par la couleur. Quand on songe qu'il suffit d'une lampe et de filtres colorés... pourquoi ne pas tester la

méthode, en commençant par quelque vieille douleur rebelle à tout traitement allopathique ?

*Dr Christian Agrapart. Dangles. Saint-Jean-de-Braye, 1989, 78 F.*

