

mais délicieuse (on a goûté) et 100 % diététiquement correcte, « sans huile, ni beurre, ni farine, ni crème », précise Patrick Jarno, génial chef des cuisines du Sofitel Diététique<sup>2</sup> : « Montez au bain-marie 2 jaunes d'œufs + une cuil. à soupe d'eau froide, battez jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse, ajoutez 150 g de fromage blanc à 0 % MG + 2 cuil. à soupe de crème de soja et remettez au bain-marie, salez et poivrez. » On customise selon l'envie, en incorporant au fouet quelques feuilles d'oseille préalablement émincées et fondues ou 25 g d'échalotes hachées + 10 cl de vinaigre de cidre, réduits à feu doux durant 5 min.

1. À découvrir, notamment, dans le cadre de l'Escale Pure Détox (4 jours), et des semaines « Bien-être et nutrition », [sofitel-quiberon-thalassa.com](http://sofitel-quiberon-thalassa.com) 2. À lire : *La Nouvelle Cuisine de la forme à Quiberon, 110 recettes* (éd. A. Michel).

**9** **Relativiser la « crise » de ses ados** pour mieux dialoguer avec eux. On a tendance à l'oublier : l'adolescence est un âge sensible, mais, ouf, pas une maladie. Seuls 10 à 15 % des ados présenteraient des signes pathologiques, rappelle le sociologue Michel Fize, qui déconstruit le mythe de la « crise d'ado » et de sa « dangerosité » (*Mon adolescent en 100 questions*, éd. Eyrolles). Cette remise à plat n'esquivant pas pour autant les conflits, on pioche dans son abécédaire (alcool, amour, ennui, portable, première fois, respect...) pour amorcer le dialogue selon leur tranche d'âge. Et dans l'analyse, lucide mais bienveillante, de six pys expérimentés (Hefez, Rufo, Huerre, etc.) sur ce qui a changé (ou pas) en dix ans (*Les Nouveaux Ados, comment vivre avec ?*, éd. Bayard).

**10** **Se chouchouter avec les huiles essentielles...** même si l'on n'y connaît rien ! Plus d'excuses pour les nulles et celles qui ont toujours la flemme de s'y mettre : il suffit de brancher sur son ordi un diffuseur-clé USB, fourni dans un coffret huiles essentielles bio à respirer (avec un livre + deux flacons de 5 ml d'orange douce et d'eucalyptus globulus, éd. Leducs). Ou de verser quelques gouttes d'huiles essentielles (citron jaune, pin sylvestre, mandarine rouge...) sur un galet en céramique dans une mini-boîte ronde en métal, pas plus grande qu'un baume à lèvres, qu'on referme avec un couvercle, pratique à emporter au bureau, en voiture, etc. (coffrets découvertes Phytosun aroms, « zen » ou « assainissant »).

À lire : *Les Huiles essentielles pour les nuls* (éd. First, en format poche).

**11** **Déstresser avec Montaigne & Co.** À défaut d'échapper totalement au stress, on essaie de vivre mieux avec, en lisant *Philo antistress* (éd. de l'Opportun), un recueil de « pensées positives » de

Platon à Alain, bien en vue sur sa table de chevet. Et on y picore chaque jour une citation parmi les 500 classées par thème (nos émotions, la confiance en soi, l'action...), comme Montaigne : il pointait déjà, bien avant les chercheurs en psychologie positive, notre tendance à nous projeter un scénario souvent plus effrayant que la réalité : « Qui craint de souffrir souffre déjà ce qu'il craint. »

**12**

**Assumer sa radine attitude, so chic !** Le bon côté de la crise ? Avoir démodé le *bling*. On vire donc radine éclairée, guidée par François Simon et Alexandra de Lassus, co-auteurs de *Radin chic* (éd. du Chêne). Et on se cultive sans bouger du canapé, ni faire flamber sa CB, en troquant des livres avec d'autres lecteurs sur [bookmooch.com](http://bookmooch.com) ou en explorant les trésors de la bibliothèque numérique de la BNF ([gallica.bnf.fr](http://gallica.bnf.fr)) : dessins, estampes, manuscrits, cartes, photos... à gogo ! ■

