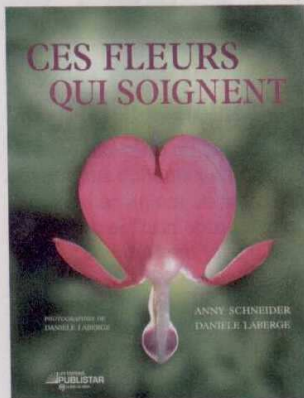


## à découvrir

PAR LOUISE ROBITAILLE



### Ces fleurs qui soignent

Elles sont belles, colorées et elles nous rendent de bonne humeur, mais ce n'est pas tout! Les fleurs ont aussi des propriétés médicinales. Le livre *Ces fleurs qui soignent* vous apprendra l'histoire des plantes et les rudiments de la floriculture, ainsi que l'origine, la composition chimique et l'usage médicinal de plus de 60 fleurs. Éditions Publistar, 39,95 \$.



### LECTURE

#### Votre retraite crie au secours

Avec la déroute des marchés financiers et le REER qui dégonfle à vue d'œil, la panique s'installe et l'espoir d'une retraite dorée n'est plus qu'un mirage. Sans jouer à l'autruche, l'auteure Hélène Gagné nous incite à revoir nos attentes. Elle met en lumière les huit pièges qui guettent l'investisseur et propose diverses stratégies de gestion des risques et de placement selon l'âge et la situation personnelle de chacun. Ce livre rempli d'exemples et de solutions est une véritable bouée qui mène le lecteur vers la tranquillité d'esprit. Éditions Transcontinental, 24,95 \$.

### ALIMENTATION

#### Des vinaigrettes santé

Les vinaigrettes Wellness de Renée's Gourmet apportent de la variété dans votre assiette. Les nouvelles saveurs ont tout pour vous séduire: Ranch aux grains de poivre, Concombre et aneth et César à l'ail rôti. Ces saveurs sont gorgées des bienfaits du yogourt et des probiotiques. Deux autres saveurs, Jardin toscan et Grenades, bleuets et açaï contiennent des fruits riches en antioxydants en plus des probiotiques. Ces produits permettent de manger santé sans aucun effort, puisque vous n'aurez qu'à ouvrir une bouteille pour apporter de la saveur à votre salade préférée, préparer une trempette pour les légumes ou parfumer les viandes et les grillades. 4,99 \$, dans les épiceries.



### PETITS PLAISIRS

#### Trois nouveaux thés verts

Le Sencha Fukuyu, le Hojicha et le Genmaicha de Kusmi, ces trois thés verts japonais réputés, riches en vitamines, ont de très grandes propriétés antioxydantes. Nous avons fait une belle découverte en dégustant le Genmaicha, un thé vert Bancha auquel on ajoute des grains de riz grillés et du maïs soufflé. À l'origine, ce thé était bu par les Japonais peu fortunés. Aujourd'hui, tout le monde apprécie son parfum printanier combiné à la saveur particulière de noisette du riz grillé. On le sert dans une eau infusée à 95 °C ou glacé lors des journées torrides. 25 \$ les 100 g. Au Québec, on trouve les produits Kusmi dans près de 150 épiceries fines. Visitez le site [www.kusmi.ca](http://www.kusmi.ca) pour consulter la liste des points de vente.



#### Un pain pour votre cœur

Le nouveau pain Healthy Way est spécialement conçu pour améliorer la santé cardiovasculaire. Ce pain à grains entiers contient des fibres d'avoine solubles qui aident à maintenir un taux de cholestérol optimal pour la santé. Sa faible teneur en sel contribue à réduire les risques d'hypertension artérielle, et il ne contient aucun gras trans. Ce pain est offert en trois variétés: blanc, blé entier et multigrain. En vente dans toutes les épiceries.

### C'EST NOUVEAU!

#### Un duo performant

Vous aimez le parfum de votre antisudorifique Dove? Vous pouvez maintenant vaporiser une légère brume rafraîchissante sur votre corps «en rappel» du parfum de votre antisudorifique. Vous avez le choix entre les odeurs de nectarine, de pamplemousse et de concombre et thé vert. La brume contient un soupçon d'hydratant qui permet de soulager la peau sèche. Une combinaison gagnante. 3,99 \$, en pharmacie et dans les épiceries.

