

156

Fruits du jardin :
astuces de
conservation



188

Gazon : que j'aime
ta verdure !



Sommaire

septembre - octobre 2017

nutrition

- 146 En couverture** La black food, c'est tendance !
- 150** Les bienfaits de la christophine
- 152** Protéines, variez les plaisirs !
- 156** Aliments du jardin : 6 astuces pour les conserver
- 160** Le plaisir du fromage fait maison

forme

- 164** Compétition : guide à l'attention des parents
- 168** Rentrée : 10 sports à essayer !

psycho

- 180** Parler sans agresser
- 182** Le complexe de Caliméro
- 184** Se défaire d'un parent toxique
- 186** Petites confidences à ma psy

école

- 188** Mon beau gazon, roi des jardins !
- 190** Ostéopathie : les animaux aussi !

**JOUEZ
ET GAGNEZ**

**5 TROUSSES
VITRY**
p. 192



**À
GAGNER**

ABONNEZ-VOUS

ET RECEVEZ
anform ! chez vous
p. 177