



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

**La nutrithérHAPPY!**

Manger mieux, ça rend heureux !  
Un livre de Vanessa Ritter

Le livre *La nutrithérHAPPY!* démontre à l'aide d'articles pertinents et de recettes simples qu'il est possible d'adopter une alimentation saine et savoureuse à la fois !

## Des conseils et des recettes pour une vie plus saine !

Pourquoi la *nutrithérhappy* ? parce qu'il est possible de manger sainement tout en se faisant plaisir ! L'aliment est le premier médicament. **Ce que nous mangeons a des répercussions sur notre santé physique et mentale.** Mieux encore : avec un régime équilibré et personnalisé selon notre mode de vie, nos antécédents et nos envies, nous parvenons à éviter bon nombre de désagréments.

Passionnée par la santé naturelle et le mieux-être, Vanessa Ritter s'est tout naturellement tournée vers la nutrithérapie. Avec des explications simples et des recettes originales et savoureuses, elle nous ouvre les portes d'un monde de saveurs et de bien-être, sans culpabilité.





# les <sup>♥</sup>livres qui font du bien!



La collection *Les livres qui font du bien* est une invitation à faire une pause. Les ouvrages qui en sont issus se revendiquent comme une parenthèse dans un quotidien qui nous ronge un peu plus jour après jour. Aux antipodes du militantisme et des gourous autoproclamés, *Les livres qui font du bien* sont des petites graines semées dans l'esprit des lecteurs, des invitations à réfléchir par soi-même.

Ces livres pragmatiques et spirituels nous chuchotent des solutions pour comprendre, améliorer et changer nos mécanismes de pensée et nos habitudes de vie. Ils nous invitent aussi à nous focaliser sur ce qui est important et à délaissier les poisons du corps et de l'esprit.

On ne peut sans doute pas changer le monde, mais on peut changer sa vie.



# Vanessa Ritter

## une passion « dévorante » !



*Partir à la recherche d'un idéal de vie, améliorer son quotidien, préserver sa santé ou tout simplement se sentir bien ; ces préoccupations ont poussé Vanessa Ritter à trouver, au fil des ans, des solutions pragmatiques et faciles à mettre en pratique. Mais, pour aller encore plus loin, elle a décidé de partager le fruit de ses recherches avec vous, parce que les découvertes ne sont vertueuses que si elles bénéficient au plus grand nombre.*

Touchée très jeune par la maladie de son papa, Vanessa a rapidement compris les répercussions d'une vie saine sur la santé. Puis, elle a pris conscience qu'il existait des solutions pour prévenir, guérir ou ralentir la progression de nombreuses maladies.

Au fil des ans, ses connaissances s'étoffent et les médecines alternatives deviennent une véritable passion. Elle étudie d'abord la naturopathie mais, sans trouver les réponses qu'elle cherche. Puis, une rencontre la met sur le chemin de la nutrithérapie. Et là, c'est la révélation : cette branche de la médecine s'avère être exactement ce qu'elle cherchait depuis si longtemps. Soigner, restaurer l'énergie, prévenir, co-traiter les maladies,

aider, éclairer, guider les personnes vers un mieux-être, de manière naturelle, grâce à l'alimentation. C'est alors qu'elle entame un cycle de deux ans pour devenir nutrithérapeute.

« *Que ton aliment soit ton médicament* », la célèbre maxime attribuée à Hippocrate, est devenue son credo.

À travers ce livre, Vanessa espère vous donner envie de découvrir une nouvelle façon d'aborder l'alimentation, de prendre conscience que notre corps est un temple et qu'on n'y fait pas entrer n'importe quoi ! Parce qu'un corps sain vous aidera à avoir un esprit sain, et vice versa.



*l'alimentation vivante*

## Les bienfaits des graines germées

Si vous ne connaissez pas encore ces petites graines colorées, toutes plus belles les unes que les autres, vous êtes au bon endroit ! Fraîches, croquantes, ludiques et élégantes, elles explosent de mille saveurs sur nos palais et sont nutritionnellement parfaites...

### UNE GRAINE GERMÉE, qu'est-ce que c'est ?

La germination est le processus par lequel la graine va donner naissance à une nouvelle plante.

Pour que ce petit miracle de la nature ait lieu, les conditions d'humidité et de température favorables doivent être réunies.

Puisque l'information génétique se trouve concentrée dans la graine, des synthèses peuvent alors avoir lieu. Dès lors, vitamines, minéraux, oligo-éléments, enzymes et facteurs de croissances se réveillent !

La graine germée est constituée de ces cellules embryonnaires contenant toute la puissance de la future plante. Ce sont de véritables bombes d'énergie, de vitalité et de santé.

Riches en minéraux, vitamines, protéines, enzymes, acides gras essentiels et acides aminés, les graines germées décrochent haut la main la première place sur le podium des aliments santé.

Leur secret ? Le processus de germination augmente leur valeur nutritive ! Sèches, les graines contiennent déjà des quantités remarquables de fibres, vitamines E,D,C, bêta-carotène, enzymes, acides gras oméga 3,6,9, mais aussi des minéraux tels que le magnésium, le fer, le zinc, le cuivre et le manganèse. Sans oublier les nombreuses vitamines du groupe B.

Dans leur environnement naturel, les graines disposent d'une protection contre les prédateurs : l'acide phytique, qui est considéré comme un *anti-nutriments*. Pour cette raison, il est conseillé de faire tremper les graines avant de les consommer, afin d'en réduire la présence.

Lorsqu'il y a germination, les conditions d'humidité et de température ont changé. Les enzymes naturellement présents dans les graines sont alors activés, notamment la phytase qui va libérer les minéraux. Ces

*pour l'apéritif*

## Le houmous oméga 3

### INGRÉDIENTS

- 1 boîte de pois chiche d'environ 240 g (garder une petite quantité d'eau de pois chiche)
- 1 belle gousse d'ail
- le jus d'un demi citron (si vous aimez l'acidité du citron, vous pouvez prendre 1 citron entier)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza
- sel
- paprika pour servir



### PRÉPARATION

Égoutter les pois chiche et retirer la peau (*cela les rendra plus digestes*).

Une fois placés dans un mixer, ajouter l'ail, le jus de citron, l'huile de colza et d'olive puis mixer le tout. Vous allez obtenir une pâte assez épaisse.

Rallonger le houmous avec de l'eau de pois chiche réservée.

Saler et rectifier si besoin.

Servir le houmous dans un bol en verre (*éviter le plastique car l'huile fait sortir les composés toxiques et les perturbateurs endocriniens présents dans cette matière*) et saupoudrer de paprika.

### DÉGUSTATION

Vous pouvez tartiner votre houmous sur une belle tranche de pain nordique (voir recette en page 10), agrémenté de graines germées, ou encore le déposer à l'apéritif dans un bol avec quelques bâtonnets de légumes.

*le plein de protéines et d'oméga 3*

## Le pudding de chia

### INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe de graines de chia,
- 150 ml de lait d'amandes
- 1 cuillère à soupe de yaourt végétal coco ou vanille (pour plus d'onctuosité)
- 1 cuillère à café de sirop d'érable (facultatif)
- 1/2 banane
- les fruits de votre choix (selon quelques figues)
- Granola (facultatif - voir recette en page 12)



### PRÉPARATION

Mélanger les graines de chia avec le lait d'amandes et le yaourt dans un bol, remuer pendant 2 minutes environ (*sinon les graines vont coller entre elles*). Réserver au réfrigérateur pendant 20 minutes minimum, au mieux toute une nuit. En effet, plus les graines trempent, mieux c'est.

Découper les fruits et les disposer sur le pudding de façon à créer un joli bol.

Vous pouvez parsemer le pudding de granola, de copeaux de noix de coco, ou encore d'éclats de cacao cru, selon vos envies et vos goûts.

**Variante 1 : le pudding de chia au thé vert Matcha** (*pour encore plus d'antioxydants !*)

Il vous suffit tout simplement d'ajouter au mélange chia, lait et yaourt, une petite cuillère à café de thé vert Matcha.

**Variante 2 : le pudding de chia à la cannelle**

Même procédé que pour le pudding de chia Matcha mais en remplaçant le Matcha par de la cannelle de Ceylan ou de Madagascar.



# Un graphisme

épuré, soigné et élaboré



Le livre est illustré de magnifiques photographies de Sylvain Sester, photographe alsacien de Rantzwiller, qui a su mettre en (ombre et) lumière des préparations culinaires simples et savoureuses.

Le secret ? Nous avons laissé de côté les décors et accessoires inutiles pour sublimer l'objet en jouant avec la profondeur de champ, tout simplement

Le résultat est bluffant : les mises en scènes en clair-obscur sont très originales pour un recueil culinaire et contribuent à mettre en exergue la volonté des Éditions La Californie de miser sur la qualité des publications et ce, à tous les niveaux : contenu, approche et graphisme.



# Les Éditions La Californie

imaginé, créé et illustré en Alsace



Philippe Monnier, écrivain et journaliste, est diplômé en communication. À l'automne 2021, il crée les Éditions La Californie en Alsace pour informer, divertir, ouvrir les yeux et l'esprit.

Pourquoi la Californie ? La Californie symbolise un idéal, une ouverture et un état d'esprit non formatés, une volonté pugnace de penser autrement.

*« C'est cet esprit pionnier que nous choisissons aux Éditions La Californie : être inventif, encourager l'imagination la plus débridée et offrir des expériences littéraires inédites. »*

La ligne éditoriale de cette maison d'édition atypique fait la part belle à :

- La littérature jeunesse avec la collection «Animuchachos» qui met en valeur l'amitié, la bienveillance... et la rigolade ! ;
- Le développement personnel (alimentation, réflexion, ouverture d'esprit, santé) ;
- Les Alsatiques (fictions en rapport avec l'Alsace) ;
- Les biographies d'entreprises et d'institutions pour créer une mémoire collective passionnante et durable.

Son positionnement est fondé sur la qualité des publications, la subtilité et l'originalité des récits. Avec un (grand) petit plus : la valorisation des artistes locaux (photographes, peintres, aquarellistes...) afin de mettre en lumière de vrais talents.



Éditions   
**La Californie**

les livres  
qui font du bien!



# Infos pratiques



- **La nutrithérHAPPY!** de Vanessa Ritter
- Éditions La Californie
- Broché
- ISBN : 978-2-493618-06-1
- Impression haut de gamme réalisée en France avec pelliculage soft touch et vernis sélectif
- Imaginé, créé et dessiné en Alsace
- 68 pages
- Disponible à la vente en librairie via Dilicom et sur le site de l'éditeur
- Prix : 12 €

La Californie Éditions

## Pour en savoir plus

🌐 [www.la-californie.alsace](http://www.la-californie.alsace)  
📘 [facebook.com/editionslacalifornie](https://facebook.com/editionslacalifornie)

## Contact presse

Philippe MONNIER  
✉ [editionslacalifornie@gmail.com](mailto:editionslacalifornie@gmail.com)  
☎ 06 09 67 74 25