

Tout savoir Bien-être

n°3

NOUVEAU

300
conseils
pratiques
pour se sentir
bien

VENTRE & CERVEAU

Ils coopèrent
et s'influencent

Le guide santé de votre ventre

IMMUNITÉ

La santé
commence
dans l'intestin

SANTÉ

Prenez soin
de votre
microbiote

BODY POSITIVE

Le ventre parfait,
c'est celui qui vous plaît

COMMENT

ÇA MARCHE ?

Appareil digestif,
musculature, organes
reproducteurs...



ALICE ISAAZ
Une artiste engagée
pour la planète

- **Sérénité** : respirez par le ventre !
- **Alimentation** : Le bien-être est dans l'assiette
- **Conseils minceur** : reprenez le contrôle de votre silhouette



GUIDE PRATIQUE

- **Les maux de ventre du quotidien** et leurs remèdes
- **Vos habitudes** : les bonnes pratiques (eau, yogourt, jus de fruits)
- **Maternité** : retrouver son ventre après l'accouchement

Journaux.fr

LES ALGUES DE L'ÎLE DE RÉ

Algorithme est une startup de l'île de Ré, spécialisée dans la récolte et l'exploitation d'algues à usage alimentaire, en cosmétologie et recherche médicale. Dans une démarche écoresponsable, elle propose des algues récoltées à la main, avec une méthode permettant le renouvellement et le grossissement des bancs. Laitue de mer, fucus, wakamé, nori, aonori... : plus d'une dizaine d'espèces différentes sont exploitées. Les algues sont nettoyées après récolte et déshydratées à basse température, afin de préserver leurs valeurs nutritives. Elles sont présentées en feuilles entières séchées, en paillettes ou en poudre. On les achète en sachets ou en pots et on les retrouve à la carte d'un nombre croissant de restaurants de l'île et d'ailleurs.

Mélange océane par Les Algues de l'île de Ré

Nori, laitue de mer, aonori.

48,50 € les 250 g

D'autres produits sont disponibles.

www.lesalguesdeliledere.com



CRÈME APAISANTE ET RELAXANTE AU CBD

La nouvelle gamme Chondro-Aid® des laboratoires Arkopharma apporte des solutions adaptées à chaque cas pour votre confort articulaire. À base de CBD, la crème Chondro-Aid® Flash procure une fraîcheur immédiate pour une sensation apaisante puis une chaleur longue durée (environ 40 minutes) pour une agréable sensation relaxante, qui renforce les bienfaits du massage et contribue à une détente musculaire durable. Sa formule permet un massage facile et efficace des zones sensibles et facilite une pénétration rapide, tout en dégageant un agréable parfum.

Formulée à 94 % à partir d'ingrédients d'origine naturelle et sans colorants chimiques.

Développée et fabriquée en France.

Chondro-Aid Flash crème par Arkopharma

13,30 € le tube de 60 ml

fr.arkopharma.com



LAVIS DE MYRIAM, DE LA RÉDACTION

« Testée sur mon avant-bras douloureux après d'intensifs travaux de jardinage et de bricolage, cette crème me soulage rapidement. Le double effet, fraîcheur puis chaleur, est agréable, et la chaleur dure assez longtemps pour bien relaxer mes muscles. J'adopte ! »

PULLS TRICOTÉS EN 3D MADE IN FRANCE

Sapiology, la ligne écoresponsable de Paname Collections, lance son premier pull tricoté en 3D et en France, à Saint-Malo. Grâce à la 3D, le pull, 100 % coton certifié bio, est tricoté en une seule pièce et sans coutures. C'est un véritable avantage économique car cela nécessite moins de fil que pour un pull traditionnel et peu de main-d'œuvre. Le tricotage en 3D présente aussi des atouts écologiques, avec l'économie de 30 % de matières premières par pull, presque aucun déchet généré et une résistance optimale des pièces dans le temps, les coutures étant souvent le point faible d'un produit.

Pull tricoté en 3D Sapiology par Paname Collections

139 € le pull

panamecollections.com



L'ACCESSOIRE MALIN POUR L'HYGIÈNE DES GOURDES

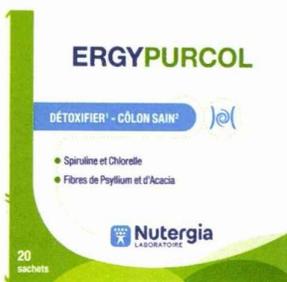
Pour accélérer le séchage des gourdes, des carafes, des biberons, et éviter toutes mauvaises odeurs ou développements microbiens, Bijin vous propose un accessoire d'inspiration japonaise, le bâton de séchage

(ou drying stick). Il est constitué de céramique ultra-poreuse et doté d'un crochet en silicone pour le faire sécher plus facilement après utilisation, il absorbe jusqu'à 5 fois plus d'humidité qu'un séchage à l'air ambiant : avec lui, le séchage dure en moyenne 3 heures contre 7 habituellement.



Bâton de séchage
23,90 €
www.bijin-shop.com

UN CÔLON SAIN POUR UNE BONNE DÉTOX !



Expert en micronutrition basé en Aveyron, le laboratoire Nutergia propose des compléments alimentaires dans le respect de la santé de l'individu et de la naturalité

des principes actifs. Ergypurcol est son nouveau produit axé sur un organe phare de notre système digestif : le côlon (voir l'article de notre grand dossier sur le ventre qui lui est consacré, p. 65). Agissant à la fois sur la détoxification et le transit pour retrouver le bien-être intestinal, Ergypurcol contient du psyllium, une plante reconnue pour aider à faciliter le transit et à maintenir un côlon sain, ainsi que deux algues : la spiruline la chlorelle.

Sans gluten, sans colorant, sans arôme artificiel. 1 à 2 sachets par jour, de préférence en dehors des repas.

Ergypurcol par Nutergia
17 € le paquet de 20 sachets
www.nutergia.com

POUR REJOINDRE PLUS VITE LES BRAS DE MORPHÉE

Afin de faciliter votre endormissement ou d'atténuer les effets du décalage horaire après un voyage à l'étranger, les laboratoires Arkopharma ont mis au point une solution 100 % d'origine végétale, à base d'extraits de luzerne, chlorelle et riz, avec un dosage optimal de 1,9 mg de mélatonine végétale par gélule.

Sans colorant ni additifs chimiques. Réservé à l'adulte. 1 gélule à avaler avec un grand verre d'eau avant le coucher.

Mélatonine végétale
par Arkopharma
21,90 € le pilulier de 30 gélules
fr.arkopharma.com



MÉLANGES D'HUILES BIO

Face à une hausse de l'intérêt des Français pour une alimentation équilibrée, Bio Planète, marque de référence des huiles végétales bio, a conçu trois huiles mélange pour assurer les besoins journaliers en acides gras essentiels :



- Salades+ crudités (pour un équilibre en omégas 3 et 6 ; à base d'huiles vierges de colza et de tournesol, et d'huile d'olive vierge extra).
- Oméga + (riche en omégas 3 ; à base d'huile de tournesol oléique, d'huiles vierges de colza, de cameline et de sésame, et d'huile d'olive douce vierge extra).
- Colza + Olive (riche en omégas-3 et 9).

Huiles « mélanges » par Bio Planète
Huile Salades + crudités : 8,45 € le litre
Huile Oméga + : 9,50 € le litre
Huile Colza + Olive : 9,95 € le litre
www.bioplanete.com

DE L'HUILE D'ARGAN BIO EXTRA PURE

Située à 70 km de la ville d'Agadir, dans une vallée des montagnes de l'Anti-Atlas du Maroc, la maison Igrane produit sa propre huile d'argan biologique, parmi les plus pures du monde: elle est pressée à froid et filtrée six fois. Le mode de production est contrôlé sur toute la chaîne. Igrane Cosmetics décline son huile d'argan pure et biologique à travers une gamme de produits naturels, bons pour toutes les peaux, issus d'un terroir unique au monde, dont l'achat direct permet une meilleure rémunération des communautés qui l'entourent.



Huile d'argan bio par Igrane Cosmetics

45 € le flacon de 100 ml

D'autres produits sont disponibles.

www.igranecosmetics.com

HALTE AUX MOUSTIQUES!

Face aux critiques émises contre les bracelets anti-moustiques, Manouka a élaboré une formule efficace ayant pour principes actifs l'IR3535 (10 %) et le Citridiol (5 %), et ne contenant pas de DEET. Une dizaine de gouttes sur le bracelet suffisent à garantir 6 heures de protection contre les tiques, les mouches, les guêpes, les abeilles et les taons. Le bracelet, en néoprène, est waterproof. Toutes zones. Adapté aux enfants dès 36 mois.



Bracelet anti-moustiques par Manouka

9 € le coffret contenant un bracelet et un flacon de solution pour 30 jours. *D'autres produits anti-moustiques sont disponibles.*
www.manouka.com

BASKETS PAR PANAFRICA



Panafrica lance Arusha, la première chaussure consignée et recyclable. Ces baskets colorées et responsables avec leurs empiècements en wax ont un style urbain, dynamique avec une bonne dose de détails élégants et de motifs colorés. Votre achat intègre une consigne de 5 € qui vous est restituée sous forme d'un bon d'achat lorsque vous nous retournez votre produit en fin de vie. Panafrica prend en charge le recyclage de votre paire pour fabriquer de nouveaux matériaux. Les chaussures sont les fruits d'une démarche responsable et d'une collaboration entre Paris, Casablanca, Abidjan, Accra et Bobo Dioulasso.

Arusha couleur corail par Panafrica

Existe en d'autres modèles.

145 € la paire

panafrica-store.com/gamme/arusha/

L'AVIS D'ÉRIC, DE LA RÉDACTION

« Depuis que je sors avec mes baskets multicolores aux pieds, je n'ai que des compliments ! Alliant qualité, fantaisie et couleurs joyeuses, mes Panafrica sont très confortables et vraiment tout terrain. Avec elles, j'ai déjà fait du chemin ! »