

Nouvelle beauté au naturel

Goûtez *au plaisir* des sens

Toujours plus performants et sensuels, les produits cosmétiques naturels comblent nos attentes les plus exigeantes, tout en flattant nos sens pour une beauté toujours plus sensuelle.

CÔTÉ MAQUILLAGE, ON EN PREND PLEIN LA VUE!

Lumineux et variés : les produits de maquillage plus naturels et même certifiés bio redoublent d'intensité et d'inventivité, pour un éclat plus que parfait.

De la subtilité POUR LE TEINT

Version fluide, crème, poudre libre ou compacte : la palette des références naturelles et souvent labélisées bio est désormais complète pour afficher une mine superbe. Les dérivés de la pétrochimie ont été remplacés par des huiles végétales nourrissantes et lissantes, et des pigments qui n'ont rien à se reprocher, car moins chimiques mais plutôt issus de la nature. **NOTRE ASTUCE** : les BB crèmes et fluides teintés bien hydratants sont parfaits pour les matins printaniers. Une touche de blush rosé, et c'est gagné!

Plus de variété POUR LES YEUX

Le colorama s'est considérablement enrichi pour répondre à toutes nos envies. Irisés ou mats, poudrés ou crémeux, les fards habillent les paupières dans toutes les nuances, tandis que les eye-liners et mascaras plus nature s'adaptent en beauté aux yeux sensibles. **NOTRE ASTUCE** : pour optimiser la tenue des fards, hydratez la paupière, laissez le soin pénétrer quelques minutes, et appliquez ensuite les pigments au pinceau en plusieurs passages, ou en tamponnant au doigt.

NOTRE SÉLECTION

1. **BONNE MINE** Fond de teint fluide lumineux bio, SPF 15, à l'huile d'avocat, à l'extrait de myrtille, huile d'argan et acide hyaluronique, Mademoiselle Bio, 24,50 € les 30 ml***.

2. **NATURELLE** Palette de 6 ombres à paupières bio Lumière d'Ocres, enrichies à l'huile d'olive pour un effet plus soyeux, La Provençale, 15,90 €**.

3. **SPECTACULAIRE** Ombre à paupières liquide très longue tenue, à l'isododécane vert issu de la biomasse, 12 teintes au choix, Last, 24 €***.

4. **INTENSE** Crayon kajaï Belle & Good Nature, noir, brun, prune ou gris à 99 % naturels, Innoxia, 9,70 €*.

5. **LIFTANT** Mascara Endless Lashes bio, enrichi à la kératine végétale et huile de jojoba, avec brosse effet boost, Lavera, 13,50 €*** et ****.

6. **FÉMININ** Rouge à lèvres bio, Pink Shadow, Red Storm, Dark Nude, Boho Green Make-Up, 9,95 €**.

7. **DÉLICAT** Vernis rose nude « 14 free », biosourcé à 85 % et pigments végétaux, Aroma-Zone, 2,20 €***.

De la douceur POUR LES ONGLES

On peut être green jusqu'au bout des ongles, même s'il est encore difficile de trouver des vernis labélisés bio. Formulés à base d'extraits végétaux, d'huiles végétales, et débarrassés des pires ingrédients toxiques, tels que le camphre ou le toluène, ils sécurisent les applications. Enfin, côté couleur, ils déclinent une large palette de teintes, que ce soit celle de la délicatesse avec les roses dragée, jusqu'aux tonalités plus pop pour la belle saison, comme le jaune ou le vert.

NOTRE ASTUCE : on vise les références « 10 free » ou « 14 free », c'est-à-dire sans les 10 ou 14 ingrédients les plus toxiques, ce qui assure une formulation plus clean.



MAXI

11 / 17 avril

306 462 ex



MAXI

11 / 17 avril

306 462 ex

DES LÈVRES PLUS GOURMANDES

Nous avalerions entre 24 et 87 mg de rouge à lèvres par jour. Alors, autant adopter les références naturelles. Et nous avons le choix, entre les formules mates, irisées, glossy, et la large palette de teintes, des plus naturelles aux plus audacieuses, pour s'adapter à toutes nos envies.

NOTRE ASTUCE : si les rouges bio tiennent aussi bien, on peut les stabiliser comme les autres en mixant crayon et base crémeuse, à couvrir d'un léger voile de poudre libre. Longue tenue garantie!

DE DOUCES TEXTURES
POUR UN TOUCHER SENSUEL

Performants et toujours plus agréables à appliquer : c'est le tour de force des nouveaux soins naturels pour le visage, le corps et les cheveux.

Des fluides ULTRA-LIGHT
ET NATURE

On aime les soins légers et fluides. La vague naturelle a ainsi gagné les sérums, à combiner avec un soin de jour ou de nuit, et les fluides à utiliser seuls en guise de soin léger.

NOTRE ASTUCE : sur les zones de luisance, et même en été lorsque la peau a moins besoin d'être nourrie, un sérum hydratant suffit, au moins le soir.

Des solides VRAIMENT FUTÉS

Gain de place, sans emballage ou presque, et avec plus d'ingrédients naturels, les produits solides répondent à presque toutes les indications. Savons, bien sûr, shampooings, masques capillaires et visage, soins anti-âge et démaquillants solides, le choix est large désormais. Avec en prime, des textures qui deviennent, au contact de l'eau, mousse divine ou lait onctueux lorsqu'ils sont appliqués directement sur la peau, et qui donnent vraiment envie.

NOTRE ASTUCE : ces solides sont à conserver bien à l'abri de l'humidité pour éviter une fonte trop rapide entre deux utilisations.

DES FORMULES FRAÎCHES ET AÉRIENNES

Brumes, mousses, laits frais s'invitent dans l'univers de la beauté aux beaux jours. Idéal lorsque notre envie de légèreté se fait sentir.

NOTRE ASTUCE : pour les retouches beauté au cours de la journée, rien de tel qu'une vaporisation de brume hydratante ou d'eau thermale, pour raviver les pigments du maquillage.

NOTRE SÉLECTION

1. **ULTRALÉGER** Fluide hydratant correcteur de peau, à l'extrait d'algues brunes et acide hyaluronique, Nuxe Bio, 39 € les 50 ml*.
2. **FRAIS** Sérum rosa fresca, soin concentré hydratant bio, à l'hydrolat de rose de Damas et mannose, Sanoflore, 28 € les 30 ml**.
3. **AÉRIENNE** Brume Éclat Rose délicate, à l'eau florale de rose de Damas et 95 % d'ingrédients naturels, Nocibé, 9,95 € les 100 ml***.

4. **DIVIN** Lait sorbet hydratant pour le corps bio, à l'eau florale de cassis et de pastèque, Akane, 19 € les 200 ml***.
5. **COMPACT** Shampooing solide Tout Nu, à l'argan et au brocoli, Umbottled, 12,90 € les 75 g***.
6. **DOUCEUR** Après-shampooing Ultra Doux sans rinçage, hydratant, au coco et à l'aloë vera, en tube cartonné, jusqu'à 100 litres d'eau économisés, Garnier, 4,90 €**.





DES PARFUMS EXALTANTS
AUX SENTEURS DIVINES

Ils habillent la peau nue, subliment notre style et donnent un supplément d'âme au quotidien comme aux temps forts de la vie. Même, et surtout, avec plus de naturel pour le respect de notre sensibilité.

NOTRE SÉLECTION

- 1. TONIQUE** Eau d'élixir Audace bio pour parfumer et stimuler, aux fleurs de Bach, Élixirs & Co, 37,50 € les 50 ml***.
- 2. SI PUR** Déodorant roll-on Eau des Délices bio, verveine-bergamote, Fleurance Nature, 4,95 € les 50 ml***.
- 3. SENSUELLE** Eau de toilette Ambre bio, totalement naturelle, aux accords ambrés et vanillés, Estime & Sens, 39 € les 50 ml***.
- 4. DÉLICATE** Eau de parfum 103, à la fleur de tiaré, jasmin et hibiscus, et un maximum d'ingrédients naturels, Bon Parfumeur, 38 € les 30 ml***.
- 5. VAPOREUSE** Brume parfumée hydratante et rafraîchissante bio, aux notes marines et fleuries, Guérande, 19,90 € les 100 ml*** et****.



Des déodorants PLUS AGRÉABLES

Des déodorants plus naturels et bio, c'est mieux, car les aisselles, près des seins, constituent une zone sensible. Reste à les choisir sans sels d'aluminium, en évitant la pierre d'alun qui en contient (même si elle est naturelle), en raison des effets potentiellement cancérigènes. À éviter aussi : les huiles essentielles de tea tree et de lavande qui s'apparentent à des perturbateurs endocriniens. Misez plutôt sur les formules à la fois fraîches et délicieusement parfumées, à base d'extraits de rose, menthe, citron, verveine, sauge, très efficaces pour limiter l'odeur de transpiration.

NOTRE ASTUCE : lorsqu'il fait chaud, placez votre déodorant au réfrigérateur pour décupler son effet rafraîchissant sur la peau.

DES SOINS CORPS DÉLICIEUSEMENT ODORANTS

On a pu reprocher aux premiers produits bio d'avoir une odeur un peu désagréable. Disons qu'ils ont pu surprendre en nous reconnectant avec des fragrances plus authentiques, comme celles des cires. Mais ils ont gagné en sophistication sans rien céder à leur exigence écologique. On peut donc trouver des soins délicieusement parfumés pour sublimer notre féminité dans tous nos rituels beauté.

NOTRE ASTUCE : cherchez l'harmonie entre votre parfum et vos soins, comme celle des bouquets floraux ou des accents boisés, afin de ne pas créer un choc de senteurs.

Plus d'idées beauté sur maximag.fr/beaute

MAXI
11 / 17 avril

306 462 ex

* En (para)pharmacie, ** En GMS, *** Dans les boutiques et/ou sur le site de la marque, **** En magasin bio. Les prix sont donnés à titre indicatif.

C'EST D'ACTUALITÉ

Journée mondiale de la voix

Comme chaque année, la journée mondiale de la voix se déroule le 16 avril. L'occasion de chanter à tue-tête, peut-être, mais aussi de se mettre à l'écoute des signaux qu'elle envoie sur notre état de santé général, et pour en prendre soin quand elle faiblit. En cas de modification sensible de son intensité, de sa hauteur (plus ou moins aiguë) ou de son timbre (rauque, voilée...), on parle de dysphonie, et mieux vaut consulter.

Le révélateur d'un trouble physique ou psychique : avoir une « petite voix » ne dit rien de bon sur le moral, et l'expression en dit long. Plus faible, voilée, éraillée, instable... elle peut aussi être le signe d'une inflammation due à une infection, telle que la laryngite, ou d'un traumatisme après avoir forcé sur ses cordes vocales. Gare aux petites tumeurs à dépister et aux troubles neurologiques touchant certains nerfs de cette zone.

Des erreurs à éviter : on évite de forcer en parlant ou en chantant, et de crier bien sûr. Mieux vaut limiter aussi tout ce qui irrite : tabac, alcool, café, l'air intérieur très sec et surchauffé l'hiver, comme la climatisation à fond l'été.

Les bons réflexes protecteurs : bien s'hydrater avec des boissons (de l'eau idéalement) à température ambiante. Et pour adoucir la voix, on prend un peu de miel, plutôt que des pastilles analgésiques à répétition qui ont tendance à insensibiliser les cordes vocales. Enfin, pas de stress ! Avoir la gorge nouée ne vaut rien de bon.



LE CHIFFRE

46 %

DES FEMMES N'OSENT PAS ÉVOQUER LEUR SANTÉ INTIME. ALORS QUE CES MALADIES ONT AUGMENTÉ DE 30 % AU COURS DES DEUX DERNIÈRES ANNÉES. POUR 47 %, LA TÉLÉCONSULTATION PERMETTRAIT DE LIBÉRER LA PAROLE SUR LA SANTÉ INTIME.

Source : YouGov Direct pour Livi, 2022.

DE L'ACTIVITÉ POUR TOUS

Le sport sur ordonnance plus étendu

Jusqu'ici essentiellement réservé aux maladies de longue durée, comme le cancer, le diabète, la maladie d'Alzheimer, les problèmes cardiaques aigus, etc., le dispositif va désormais profiter aux patients porteurs de pathologies chroniques, ayant des facteurs de risques spécifiques ou une perte d'autonomie, en cas d'obésité ou d'hypertension artérielle notamment. L'activité physique et l'activité physique adaptée vont aussi figurer dans les services médico-sociaux, accessibles sur prescription du médecin traitant et des spécialistes. Des avancées annoncées grâce à l'adoption de la proposition de loi sur la démocratisation du sport, le 24 février dernier.



SE SOIGNER PAR LES PLANTES

TOUT EST DANS LE TITRE ! PARCE QUE LES PLANTES SONT PUISSANTES, IL FAUT APPRENDRE À LES MANIER, À L'AIDE DES 100 FICHES SANTÉ DE CET OUVRAGE PRATIQUE DE MARTINE BLAIZE-DE PERETTI, PHARMACIENNE HERBORISTE, AFIN DE TRAITER ET SOULAGER LES PETITS ET GRANDS MAUX DU QUOTIDIEN PAR L'AROMATHÉRAPIE OU LA PHYTOTHÉRAPIE. 12 € (ÉD. EYROLLES).

PHOTOS : KAYAKO SHIRO / SHUTTER.COM - GETTY IMAGES/SHUTTERSTOCK

MAXI

11 / 17 avril

306 462 ex

EN BREF

UN SEUL TEST POUR 50 MALADIES ?

Mis au point par des chercheurs australiens, il permettrait de dépister une cinquantaine de maladies génétiques neuromusculaires ou neurologiques, comme le syndrome de l'X fragile, la maladie de Huntington, les dystrophies myotoniques, les épilepsies myocloniques, etc., souvent difficiles à diagnostiquer et qui exposent à l'errance médicale. Disponibilité annoncée dans les cinq ans.

LE NÉCESSAIRE TRAITEMENT ANTI-COVID

Il court encore, le virus, et pour les patients à risque plus exposés à l'hospitalisation,

même si la forme de la maladie est légère, l'OMS recommande le médicament antiviral molnupiravir, dès l'apparition des symptômes pendant cinq jours pour empêcher le virus de se répliquer. Mais pas pour les jeunes en pleine santé, les enfants et les femmes enceintes ou allaitantes.

JOURNÉE MONDIALE CONTRE PARKINSON

Elle se déroule le 11 avril, et durant tout le mois, de nombreux événements sont organisés. C'est l'occasion de rencontrer patients et aidants ainsi que de s'informer sur la maladie comme sur les solutions d'accompagnement. Infos sur le site de France Parkinson notamment.



POUR FAIRE DE BEAUX RÊVES Rituel nocturne

Trouver facilement le sommeil, malgré les jours qui rallongent, c'est plus facile en créant un climat propice et en s'appuyant sur les plantes. Ladrôme propose ainsi de sublimer le coucher avec sa brume d'oreiller en spray Bio Sommeil, aux huiles essentielles de camomille romaine, orange douce, mandarine, ylang-ylang et patchouli, tellement apaisantes. 9,90 € les 50 ml, en (para)pharmacie, magasin bio et sur le site de la marque.

Des fourmis renifleuses de cancers

Des scientifiques du CNRS, de l'Université Sorbonne-Paris Nord, de l'Institut Curie et de l'Inserm viennent de prouver la capacité d'une espèce de fourmis, *Formica fusca*, à détecter des cellules humaines cancéreuses grâce à leurs superpouvoirs olfactifs. En perspective, une bonne alternative aux autres méthodes de dépistage, plus coûteuses.

Source : iScience, 2022.

Plus d'infos santé sur maximag.fr/sante

PUBLI-COMMUNIQUÉ

www.lesproduitsdumois.com



POUR UNE NUIT DE RÊVE !

Retrouvez un sommeil de qualité grâce à **BONNE NUIT BIO** les premières gummies 100% naturelles et BIO fortement dosées en plantes BIO (Mélisse, Camomille, Pavot de Californie, Tilleul et Valériane) et en bourgeons BIO (Aubépine, Tilleul, Figuier). Les gummies **BONNE NUIT BIO** sont VEGAN et fabriquées en France.



Adoptez dès à présent votre routine BIO !

● Santarome BIO - Bonne nuit BIO. ACL : 6292629. Boîte de 60 gummies BIO goût Cassis. En (para)pharmacies et magasins BIO. www.santarome.fr

NOUVEAU VOS ACOUPHENES SONT PRÉSENTS UNIQUEMENT PENDANT LA JOURNÉE ? AUDISTIM JOUR, ENFIN UNE SOLUTION !!!

AUDISTIM JOUR VA VOUS SOULAGER !

Une formule identique à AUDISTIM JOUR/NUIT et scientifiquement prouvée, déclinée sans mélatonine, si vous ne souffrez pas d'acouphènes la nuit et ne rencontrez pas de difficultés d'endormissements ou de sommeil (et/ou si vous êtes déjà sous hypnotiques). Sans colorants, sans dioxyde de titane.



● A découvrir sur www.audistimpharma.com, en pharmacie et au 05 56 69 13 84

RETROUVEZ LE SOURIRE AVEC SYNTHOLORAL



NOUVEAU ! SYNTHOLORAL Bain de Bouche, votre nouvel allié dans l'hygiène bucco-dentaire. **SYNTHOLORAL Bain de Bouche** est spécialement conçu pour les gencives sensibles. Formulé à base d'acide hyaluronique, de camomille et de chlorhexidine, il aide à **maintenir les gencives saines et apaisées**.

Avec son arôme menthe, il procure une sensation de fraîcheur durable dans la bouche. **SYNTHOLORAL est prêt à l'emploi** grâce à son gobelet doseur inclus.

Assurez-vous une bonne hygiène buccale au quotidien, même dans les zones difficiles d'accès au brossage !

● Cosmétique, disponible en pharmacies et parapharmacies. Information complémentaire, se référer à l'étiquetage. ACL 361584000256. www.eclabo.fr

ACTION 2 EN 1 CHEVEUX ET ONGLES

Hair Volume & Ongles Forts contient des extraits végétaux concentrés, et notamment de la Pomme riche en Procyanidine-B2 (un facteur de croissance) pour la **vitalité des cheveux et des ongles**. Ces comprimés naturels contiennent également de la Biotine et du Zinc qui contribuent à la **croissance de cheveux et d'ongles normaux**, de la Propolis dont les propriétés assainissantes sont bénéfiques pour les ongles sujets aux mycoses, et du Silicium hautement absorbable.




● En pharmacie - Boîte 60 comprimés ACL 4818424. New Nordic ou 01 85 12 12 12 (tarif local) - hairvolume.fr

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE
Pour paraître dans cette rubrique R'Médias 01 46 48 85 41 - publicite@rmedias.fr

MAXI

11 / 17 avril

306 462 ex



AU QUOTIDIEN

Diffusion aromatique

TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR !

Comment utiliser au mieux les huiles essentielles en diffusion ?

On fait le tour de la question en sept points essentiels.

Par Sandrine Coucke-Haddad



OPEN MIND

avril / mai

50 000 ex

Notre experte

Françoise Couic-Marinier, Docteure en pharmacie et aromathérapeute. Auteure de *Les huiles essentielles pour les adultes* (éd. Solar, 12, 90€). Son site : www.au-bonheur-dessences.com

OPEN MIND
avril / mai

50 000 ex



OPEN MIND
avril / mai

50 000 ex

« On ne laisse jamais un appareil branché en continu, au risque de saturer l'air et de provoquer nausées et maux de tête. »

Quel type de diffuseur/ diffusion choisir ?

Du côté des diffuseurs électriques, on distingue surtout deux grandes catégories de technologie : la diffusion par nébulisation (les huiles essentielles sont diffusées pures grâce à une pompe) et la diffusion par brumisation ou ultrasons (les huiles essentielles sont déposées dans de l'eau). La première catégorie peut couvrir une surface plus élevée, alors que les brumisateurs ne sont pas adaptés aux grandes pièces. Ce sont deux technologies de diffusion à froid. D'autres types de support peuvent exister (par ventilation par exemple). Dans tous les cas, il convient de bien se référer au mode d'emploi pour être sûr que ce que l'on choisit correspond à ce que l'on recherche. C'est vrai également pour les options (lumières, programmeurs...) qui impactent le prix. Une règle à retenir : les huiles essentielles ne doivent pas être chauffées au risque de perdre tous leurs principes actifs. Pire, brûlées (comme c'est le cas dans un brûle-parfum), elles peuvent dégager des substances toxiques. On choisit donc toujours une diffusion à froid.

Toutes les huiles essentielles peuvent- elles être utilisées en diffusion ?

Les huiles essentielles riches en phénols peuvent être irritantes pour les voies respiratoires lorsqu'elles sont utilisées en diffusion atmosphérique. Elles sont donc déconseillées (voire proscrites), tout comme celles qui contiennent des cétones car neurotoxiques. C'est

le cas du gingembre, de l'estragon, du romarin à Verbénone... D'autres doivent impérativement être diluées dans d'autres huiles. À moins d'opter pour un complexe (qui ne présente pas de danger), il est donc vivement conseillé de vérifier (à deux fois !) que l'huile que l'on souhaite utiliser en diffusion peut l'être. Enfin, sans être dangereuses, certaines huiles ne se prêtent pas à la diffusion... tout simplement parce que leur odeur n'est pas agréable.

Est-il important d'aimer le parfum de ce que l'on diffuse ?

« C'est même essentiel », lance Françoise Couic-Marinier. « L'odeur est un élément primordial en olfactothérapie car notre système olfactif est très sensible et remonte très rapidement (plus vite que les molécules elles-mêmes) les informations jusqu'à notre cerveau. » À cela, il faut ajouter la mémoire olfactive qui lie odeurs et émotions ou souvenirs. Notre histoire culturelle enfin peut expliquer certaines prédispositions par rapport aux parfums. « À Madagascar par exemple, on utilise de l'huile essentielle de cannelle pour dormir car son parfum est inscrit dans la mémoire olfactive dès l'enfance et pourrait faire dormir une personne âgée d'origine malgache. Ce qui ne fonctionnerait pas chez une personne non en contact dans sa vie avec cette odeur plutôt stimulante ».

La diffusion aromatique peut-elle être contre-indiquée ?

La diffusion aromatique est un mode d'utilisation des huiles essentielles qui peut, comme pour tous les autres modes

d'utilisation, comporter des contre-indications, notamment parce que les huiles essentielles sont puissantes et que leur usage doit être fait à bon escient. Les huiles essentielles sont par ailleurs quasiment toujours déconseillées chez les femmes enceintes ou allaitantes et elles doivent être strictement encadrées chez les enfants. En cas de doute, le mieux est de toujours demander avis à son pharmacien ou un aromathérapeute.

Peut-on placer un diffuseur dans la chambre d'un enfant ?

Comme dit précédemment, les huiles essentielles doivent être maniées avec précautions chez l'enfant (certaines sont même totalement contre-indiquées en dessous de 6 ans). La diffusion aromatique ne fait pas exception. Toutefois, certaines sont tout indiquées pour apaiser les plus petits au moment du coucher. On recommande simplement de toujours diffuser (10 minutes) en dehors de la présence de l'enfant avec un diffuseur à air pulsé ou à vapeur d'eau. Quelles essences ? Le petit grain bigarade ou la mandarine verte fonctionnent très bien, tout comme la mandarine (notamment si l'enfant se réveille la nuit). Si on préfère de pas utiliser de diffuseur, Françoise Couic-Marinier conseille de déposer 2 ou 3 gouttes sur l'oreiller puis de le retourner. On peut aussi imbiber la mèche d'un stick (en vente dans les boutiques spécialisées) que l'on fera respirer une ou deux fois avant de dormir.

Peut-on remplacer les huiles essentielles par d'autres types d'essence ?

Les huiles essentielles sont très intéressantes en diffusion aromatique car elles sont concentrées en molécules aux propriétés thérapeutiques qui sont ainsi assimilées par notre organisme via les

OPEN MIND
avril / mai

XXXXXXXXXX



(1)



(3)



(2)



(4)



Nos diffuseurs préférés !

◆ NOMADE (1)

Parfait pour le bureau (jusqu'à 20 m²) ou la voiture, ce diffuseur par ventilation (air froid) fonctionne sur piles ou se branche sur un port USB.
Diffuseur par ventilation Fleurance nature, 24,90 €.
www.fleurancenature.fr

◆ PUISSANT (2)

Ce diffuseur est le nec plus ultra des puristes puisqu'il fonctionne selon le principe de la nébulisation. Les huiles essentielles sont ainsi diffusées pures, ce qui permet de conserver toute leur puissance mais aussi de « traiter » de plus grandes superficies. Un seul diffuseur suffit pour toute la maison par exemple (jusqu'à 100 m²). Minuterie et arrêt automatique sont disponibles.
Diffuseur PURE, 72,50 €.
www.etrepure.fr ou en vente à domicile

◆ PROGRAMMABLE (3)

Son fonctionnement par ultrasons à haute fréquence assure une dispersion rapide dans l'air des principes actifs des huiles. Ses autres atouts ? Une diffusion programmable, un capteur de niveau d'eau avec arrêt automatique et des leds multicolores. Adapté aux pièces jusqu'à 20 m².
Diffuseur Bambou Ultrasonique, Ladrôme Laboratoire, 39 €.
Pharmacies, parapharmacies et magasins bio

◆ DESIGN (4)

Très beau avec son socle en bambou et sa verrerie opaline, ce diffuseur ne se contente pas de se la jouer objet de déco, il est aussi très performant. Il disperse dans l'atmosphère une brume très fine chargée en huiles essentielles et en ions négatifs aux vertus purifiantes. Et surtout, il est adapté aux grandes pièces, puisqu'il reste efficace jusqu'à 60 m².
Brumisateur Eole, Aroma-Zone, 49 €.
www.aroma-zone.com

OPEN MIND
avril / mai

50 000 ex

récepteurs olfactifs. Les huiles essentielles restent aussi un choix de premier plan pour assainir une pièce. Mais en dehors de tout usage thérapeutique - autrement dit si l'on souhaite simplement un parfum d'ambiance - c'est un peu dommage de les utiliser, d'autant que la production d'huiles essentielles peut être gourmande sur le plan écologique. Il faut ainsi plusieurs kilos de plantes fraîches pour produire seulement 5 ml d'huiles essentielles. La parade ? Quand c'est possible (tous les appareils ne le permettent pas), on peut troquer les huiles essentielles par des hydrolats.

Quels usages au quotidien ?

Pour des nuits réparatrices

Quelles huiles ?

« Une huile essentielle a de loin ma préférence : la lavande fine ou officinale ! », indique notre spécialiste.

« Une étude menée en Allemagne en 2008 a montré que la lavande - qui calme et relaxe - se comporte comme un véritable hypnotique puisqu'elle agit sur les mêmes récepteurs que les benzodiazépines (somnifères, NDLR) et d'après l'étude, serait aussi efficace que du valium injecté ! ». Sans effets secondaires des médicaments. La lavande, qui en olfactologie, représente les bras de la maman qui entourent, prépare aussi au sommeil en stimulant l'aire de la méditation, l'idéal pour une routine du coucher (si on ne souhaite pas méditer, on peut simplement réaliser quelques exercices de respiration). Il existe plusieurs sortes de lavande. Le plus simple est d'utiliser la lavande vraie (officinale ou fine). « J'ai un véritable coup de cœur pour une lavande sauvage récoltée à 1 800 mètres d'altitude* car elle a une odeur incomparable », se réjouit notre spécialiste. « Dans tous les cas, je recommande d'utiliser une

« Les huiles essentielles doivent être maniées avec précaution. »

lavande fine française d'altitude (plus de 800 mètres), si possible avec AOC. » La lavande française répond en effet à des critères de qualité assez stricts, ce qui n'est pas forcément le cas avec des lavandes cultivées à l'étranger.

Comment l'utiliser ?

L'idéal est de diffuser la lavande 10 à 15 minutes avant le coucher, si l'appareil est doté d'un programmeur, c'est utile pour qu'il s'éteigne seul un fois que l'on dort. Quel type de diffuseur ? Un diffuseur à vapeur d'eau est bienvenu pour la chambre car il humidifie l'atmosphère souvent trop sèche, notamment en hiver (ce qui peut engendrer allergies et troubles respiratoires tout en nuisant à la qualité du sommeil). Le clapotis généré par l'appareil aide également à s'endormir.

Pour limiter les tensions mentales

Quelles huiles ?

« L'huile essentielle d'ylang-ylang est une excellente option », indique Françoise Couic-Marinier, « car elle diminue les ruminations mentales, aide à lâcher-prise et à vider la tête. En revanche, son odeur est assez marquée, je conseille donc de la coupler à l'orange douce, relaxante et conviviale (deux tiers d'orange douce pour un tiers d'ylang-ylang). » L'orange douce est d'ailleurs très souvent utilisée dans les espaces publics et les maisons de retraite car son parfum est particulièrement agréable (un bon point quand on travaille en open space).

Comment les utiliser ?

On trouve sur le marché aujourd'hui quelques modèles de diffuseurs nomades,

tout à fait adaptés pour le bureau ou le lieu de travail. On peut aussi porter les huiles essentielles au poignet ou au cou ! Ces bijoux d'aromathérapie (on en trouve assez facilement sur des boutiques en ligne et en magasins spécialisés) promettent une diffusion lente tout au long de la journée. Les galets ou fleurs à poser sur le bureau ou la table fonctionnent également par capillarité (les huiles enduisent le support) et sont adaptées aux petits espaces clos.

Pour venir à bout des virus et bactéries

Quelles huiles ?

Certaines huiles sont connues pour leurs propriétés antivirales, désinfectantes et antiseptiques (luttent contre les attaques bactériennes). Elles sont nos alliées pour prévenir virus et infections tout au long de l'année mais aussi pour stimuler l'immunité. C'est le cas du ravintsara, du citron et de l'eucalyptus radié qui peuvent s'utiliser en diffusion pour prévenir les virus, ou de l'épinette noire plus ciblée en cas d'infection bactérienne et fatigue. Le plus simple reste toutefois d'acheter un mélange pour diffusion dédié, il en existe un large choix sur le marché.

Comment les utiliser ?

Si on veut assainir l'espace dans lequel on se trouve, il est préférable d'opter pour un diffuseur à effet Venturi (ou nébulisateur) qui diffuse les huiles essentielles pures dans l'air. C'est la manière la plus efficace d'avoir un concentré de molécules actives. « À raison de deux minutes par heure, la désinfection est réelle », note Françoise Couic-Marinier. « On peut aussi simplement appliquer deux gouttes sur le poignet et respirer longuement trois fois par jour. » ●

OPEN MIND
avril / mai

50 000 ex

Huiles essentielles comment bien se servir d'un diffuseur?

Il y a de nombreuses façons de diffuser les huiles essentielles, mais il est nécessaire de respecter certaines règles pour ne pas nuire à leurs propriétés, ou pire, les rendre toxiques. *Tina Gérard, pharmacienne*

* Préférer une diffusion à froid

Pour être efficace, la diffusion des huiles essentielles (HE) doit être réalisée dans le respect des propriétés physicochimiques des actifs. «Il faut absolument préférer la diffusion à froid», dit Françoise Couic Ma-

rinier. La chaleur entraîne en effet une oxydation des huiles, ce qui peut changer leurs propriétés et les rendre toxiques. On préfère les diffuseurs par ultrasons, nébulisation, ou sur un galet qui n'utilisent pas de chaleur.

* À quelle fréquence?

«On utilise un diffuseur trois fois par jour maximum, notamment si les huiles essentielles ont des vertus pour la sphère ORL, et pendant 10 à 20 minutes», explique la spécialiste. Si la surface de la pièce est inférieure à 20 m², il est recommandé de ne pas être présent lors de la diffusion pour éviter les retombées sur la peau car certaines HE sont irritantes.

* Les précautions

On ne diffuse pas d'huiles essentielles en présence de personnes asthmatiques, épilep-

tiques, de femmes enceintes ou qui allaitent, de jeunes enfants, ou d'animaux domestiques.

Notre experte



Françoise Couic Marinier
docteure en pharmacie,
enseignante universitaire en aromathérapie

Quelles huiles essentielles utiliser?

- Pour assainir l'air intérieur** HE de ravintsara
- Pour dégager les voies respiratoires** HE d'eucalyptus globuleux
- Pour l'énergie** HE de citron jaune ou de laurier noble
- Pour le sommeil** HE de lavande

LES DIFFÉRENTS MODÈLES

● **À ultrasons**: il met en suspension dans l'air ambiant une quantité d'eau et d'huiles essentielles par ionisation. Cette technique propulse, dans une sorte de brouillard aromatique, des microparticules d'huiles essentielles qui restent 15 à 20 minutes dans l'air avant de retomber. Ce type de diffuseur convient à une pièce de 20 à 40 m². Il émet un bruit de gouttelettes et permet également une humidification de l'air.

Comment le choisir ?
Optez pour un dispositif pouvant contenir un volume d'eau de 50 à 100 ml pour une dilution idéale des huiles essentielles. Afin d'éviter qu'il ne chauffe, préférez ceux qui se branchent sur secteur.

Diffuseur ultrasons en bambou, Ladrôme. env. 39 €, www.ladrome.bio

Son atout : peut être programmé pour s'arrêter automatiquement.



● **Par nébulisation**: cette technique n'utilise pas d'eau. Les HE sont diffusées sous forme d'aérosol grâce à une petite pompe à air motorisée. Convient pour des grandes surfaces, mais peut être un peu bruyant.

Ces dépôts risquent de disséminer des particules nocives», dit Françoise Couic Marinier.

Diffuseur Novalia, Nature et Découvertes, Env. 70 €.

Son atout: le flacon d'huiles essentielles s'insère dans le diffuseur. Pratique, transportable, et permet une diffusion dans une surface de 60 m².



Comment le choisir ?
« Mieux vaut éviter les dispositifs en verre sur lesquels les dépôts de HE sont plus importants et difficiles à nettoyer.

● **Sur le galet**: les HE sont versées sur la surface poreuse qui va les absorber pour les diffuser lentement dans un tout petit espace: sur un bureau ou une table de chevet.

Comment le choisir ? Optez pour une pierre poreuse comme l'argile blanche ou la pierre de lave, et préférez un dispositif en boîte, muni d'un couvercle, afin que la diffusion ne soit pas continue.

Galet aromatique Fleurance Nature, 4,90 €. fleurancenature.fr

Son atout: à base d'argile blanche, dans un boîtier en aluminium.



INFO

Pas là où l'on mange !
Il est déconseillé de les diffuser là où l'on prend ses repas pour éviter qu'elles ne se déposent sur la vaisselle ou qu'elles interfèrent avec le goût.



LAIDABEILLE® : LE POUVOIR DES REINES

Laidabeille® est un produit unique : cette solution énergisante associe les bienfaits de la Gelée Royale fraîche à ceux du système **Exler®** (Extrait Liquide d'Embryons de Reine d'abeille) dans une préparation de miel d'acacia et d'eau purifiée.

Les Embryons de Reines d'abeille agissent en synergie avec la Gelée Royale fraîche, faisant de **Laidabeille®** une solution fortifiante appréciée par des centaines de milliers de personnes à travers le monde depuis plus de 60 ans.

Tous les ingrédients de **Laidabeille®**, obtenus dans le respect des principes d'apiculture biologique, sont certifiés bio et issus de ruches françaises.

L'association de la Gelée Royale fraîche et de la culture embryonnaire avec du miel d'acacia garantit une conservation naturelle des molécules actives, mais aussi un goût doux et sucré qui conviendra aux palais les plus délicats.

Des conseils ?

Les experts des Laboratoires Landais vous répondent au **01 84 20 63 09** ou sur www.vitalco.com

LAIDABEILLE®

Solution énergisante naturelle à base de Gelée royale et Embryons de Reines d'abeille

Disponible en pharmacie

Laidabeille® boîte de 26 flackbouteilles est disponible en pharmacie et boutiques diététiques sous le code ACL 601 92 71



Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour www.mangerbouger.fr

SANTÉ MAGAZINE
mai

359 494 ex

Les enfants sont beaucoup plus sensibles que nous adultes, aux additifs chimiques. C'est pour cela qu'il faut choisir minutieusement les produits d'hygiène que vous utilisez au quotidien, lire attentivement la liste des ingrédients et éviter les formules opaques. Voici notre sélection.

SANTÉ NATURELLE
hors-série nature

87 000 ex

CRÈME SOLAIRE

Protection maximale contre les UVB et les UVA les plus élevés tout en garantissant une haute tolérance sur les peaux les plus sensibles. Formule 100% water resistant. Enrichie en huile de Cameline Bio hydratante et protectrice. 125ml - Visage et corps. Pour les bébés et toute la famille.
Biolane 13,90€



LAIT APRÈS-SOLEIL

Des actifs d'origine naturelle et issus de l'Agriculture Biologique comme le beurre de Karité, l'huile de Bourrache et l'huile de Cameline Bio, pour hydrater, apaiser et nourrir intensément la peau de bébé.
100ml - Visage et corps
Biolane 6,90€

LAIT ANTI-MOUSTIQUES

Dès la naissance. Sans alcool, sans parfum, testé sous contrôle dermatologique.
Parasidose 8,50€ 100ml



SHAMPOING DOUCHE GOURMANDISES D'ENFANTS POMME

95% d'ingrédients d'origine naturelle
Laino 4,90€ / 200ml

SPRAY RÉPULSIF MOUSTIKIDS®

Spécialement formulé pour les enfants dès 6 mois, contenant de l'Eucalyptus Citriodora, sans alcool, enrichi en Aloé Vera Bio, reconnue pour ses propriétés protectrices et apaisantes. Une protection immédiate contre les moustiques (y compris les moustiques tigre) qui peut durer jusqu'à 4 heures. 30ml. **Mousticare**



SPRAY ANTI-TIQUES

5 huiles essentielles bio (Eucalyptus Citronné, Citronnelle de Java, Lemongrass, Palmarosa et Géranium bourbon) renforcées par l'action d'un actif 100% naturel, le Citrepel 75 afin d'assurer une action répulsive des plus appréciables.
Ladrôme laboratoire Spray 50ml, 11€50



LAIT NETTOYANT VISAGE ET CORPS

Il est composé d'Aloe Vera biologique pour hydrater les petites bouilles des plus jeunes et d'huile d'amande douce bio pour apaiser les peaux les plus sensibles.
Béaba 250 ml, 7,90€



6 Naturopathie

BONS GESTES À ADOPTER AU PRINTEMPS

Le printemps est la saison préférée de 41 %⁽¹⁾ des Français. Voilà qui tombe bien, c'est aussi une saison-phare en naturopathie. Suivez nos conseils pour la vivre en pleine forme !

Par Sandrine Coucke-Haddad

1 SOULAGER LES ALLERGIES SAISONNIÈRES

POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

On estime que plus de 30 % des adultes sont touchés par une allergie aux pollens⁽²⁾, qui se déclenche souvent vers la fin du printemps. Rhinite, conjonctivite, toux ou asthme en sont les symptômes.

EN PRATIQUE

Deux plantes se distinguent et agissent en synergie dans le traitement naturel des allergies saisonnières : le cassis, anti-inflammatoire, et le plantain lancéolé. La Dre Laure Martinat, naturopathe, conseille de prendre 1 gélule de cassis 3 fois par jour (dès l'arrivée des pollens) et 1 à 2 gélules de plantain lancéolé 3 fois par jour, à commencer une dizaine de jours avant la période à risque.

« Quand il existe une atteinte oculaire associée, on complète avec des compresses imbibées d'un mélange à parts égales d'hydrolat de bleuet, de camomille romaine et de myrte vert, poursuit la médecin. Une dizaine de minutes 3 fois par jour ou plus si besoin. Cela apaise l'irritation et calme l'inflammation. »

⁽¹⁾ Sondage en ligne réalisé par Statista Research Department en 2018.

⁽²⁾ Chiffres du ministère de la Santé, sur le site Solidarites-sante.gouv.fr



TOP SANTÉ
hors-série détox

90 000 ex



DRE LAURE MARTINAT

anesthésiste-réanimatrice, naturopathe, phyto-aromathérapeute et auteure de « Immunité, maladies infectieuses et convalescence : renforcer sa santé naturellement » (éd. Quintessence).

ISABELLE LE BRUN

naturopathe et professeure de yoga.



2 DYNAMISER SON PHYSIQUE

POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

« La naturopathie, qui repose sur trois piliers (l'alimentation, l'activité physique et la gestion psycho-émotionnelle), suit le rythme des saisons, explique Isabelle Le Brun, naturopathe. Or le printemps est justement la saison du renouveau. Celui-ci se traduit par une détox naturelle de l'organisme qui conduit à une redynamisation globale. « L'intérêt est d'accompagner ce processus naturel en adoptant une alimentation idoine mais aussi en misant sur des activités physiques ciblées. « Le corps se détoxifie naturellement en permanence, note Isabelle Le Brun, mais si on pratique la bonne activité physique, on dynamise cette détox. »

EN PRATIQUE

Quelles activités physiques choisir ?

Tout dépend de son tempérament et de son profil « naturopathique ». On distingue ainsi quatre profils : le sanguin, plutôt joyeux et bon vivant ; le bilieux, plutôt autoritaire et dynamique ; le nerveux, au physique sec, souvent stressé ou irritable ; et le lymphatique, au physique plus rond, souvent flegmatique. Isabelle Le Brun conseille les activités suivantes pour une dynamisation physique optimale :

- activités douces (yoga, gym douce, pilates...) pour le nerveux.
- activités plus dynamiques pour le lymphatique, comme la natation ou le renforcement musculaire.
- activités cardio pour le sanguin (fitness, course de fond, vélo).
- activités de puissance (tennis, volley) ou autres sports collectifs pour le bilieux.

3 TRAVAILLER SA SOUPLASSE

POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

Moins actifs physiquement pendant l'hiver, nous pouvons ressentir quelques raideurs au printemps. Pour éviter les blessures lors de la reprise d'une activité physique un peu plus intense (le simple fait de marcher plus ou de jardiner), il n'est pas inutile de travailler souplesse et mobilité. « Il est important de distinguer la souplesse de la mobilité, note Isabelle Le Brun. La souplesse vient de l'étirement des muscles, à l'inverse de la mobilité, nous n'avons pas besoin d'être en mouvement pour la travailler ; la mobilité dépend de notre amplitude articulaire mais aussi des muscles, fascias et autres tendons ou ligaments qui l'entourent. Le mieux est évidemment d'agir sur les deux plans. »

EN PRATIQUE

Pour gagner en souplesse, on peut faire confiance aux activités physiques douces qui impliquent des étirements : stretching, yoga, pilates, etc. « S'étirer lentement comme un chat tous les matins au réveil est très intéressant pour réactiver tous les fluides corporels, étirer en douceur les muscles et lubrifier les articulations », explique encore notre experte. Pour retrouver de la mobilité, notre naturopathe recommande ces exercices tout simples : debout, on tend ses bras vers l'avant et on tourne lentement ses poignets dans les deux sens en décrivant de petits cercles ; on passe ensuite aux épaules, à la nuque, au bassin puis aux chevilles. « Il faut remettre l'organisme en marche doucement et sans à-coup, mais le

plus régulièrement possible, précise Isabelle Le Brun, au minimum une fois par jour. Si on travaille sur écran, je conseille de placer de petites pauses souplesse/mobilité de 2 à 3 minutes, tout au long de la journée. »



TOP SANTÉ
hors-série détox

90 000 ex

4 BOOSTER SON IMMUNITÉ

POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

« Il y a encore des virus qui sévissent, les rhinovirus notamment qui sont bien adaptés aux températures plus douces, indique la Dre Laure Martinat.

En outre, les températures sont souvent très variables d'un jour à l'autre ou dans une même journée, le froid persiste parfois, l'humidité s'installe, ce qui donne des conditions favorables à la survie des virus que l'on attrape facilement. » À cela s'ajoute la fatigue, souvent présente à la sortie de l'hiver, liée au manque d'ensoleillement et à une certaine forme d'épuisement du système immunitaire très sollicité pendant la saison froide.

EN PRATIQUE

« Afin de prévenir les infections virales, on aère les pièces de vie au quotidien et on diffuse matin et soir dans son lieu de vie des huiles essentielles antiseptiques telles que le pin sylvestre, le pamplemousse, pendant vingt minutes, conseille la médecin.

On soutient son immunité avec une cure de cuivre-or-argent en oligothérapie : par exemple, une dose en sublingual 3 jours par semaine à poursuivre jusqu'à la fin de la période à risque. »

En cas de rhinopharyngite avec une toux sèche, l'experte recommande d'utiliser les fleurs de sureau noir infusées, en alternance avec une infusion de thym (2 tasses de chaque par jour), et de compléter avec de la propolis, anti-infectieuse, à raison d'une gélule 3 à 4 fois par jour.



TOP SANTÉ
hors-série détox

90 000 ex



5 RETROUVER UN MENTAL D'ACIER

POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

On sort souvent de l'hiver un peu flapi, physiquement et moralement. « Les carences ou subcarences en certains nutriments – on a consommé moins de fruits et légumes sources de vitamines, minéraux et substances antioxydantes – peuvent expliquer un manque d'entrain physique et mental », note la Dre Laure Martinat. En outre, le sommeil peut être perturbé par le changement d'heure ou les journées qui s'allongent.

EN PRATIQUE

C'est le moment idéal pour se tourner vers les plantes adaptogènes qui vont soutenir l'organisme, le rééquilibrer en travaillant à la fois sur le stress, l'anxiété, la fatigue et la baisse de l'immunité. Lesquelles ? La rhodiola, l'éleuthérocoque, l'astragale de Chine ou l'ashwagandha sont de bonnes options. « Elles seront choisies en fonction de la situation, explique notre experte. L'ashwagandha est

idéale quand le stress est associé à des troubles du sommeil importants ; la rhodiola est bien adaptée quand il s'y associe un sentiment de déprime passagère et saisonnière ; l'éleuthérocoque, quand l'organisme a été particulièrement agressé par les infections hivernales. » A prendre en cure, en se reportant à la posologie du produit.



Mes indispensables forme et santé du printemps

Pour résister aux allergies saisonnières

Natur'allerg, 9,95 € la boîte de 30 comprimés, Fleurance Nature. Sur Fleurancenature.fr

Pour dormir comme un bébé

Gummies Sommeil sans sucres, 21,90 € le pot de 42 gummies, Les Miraculeux. En parapharmacie et sur Lesmiraculeux.com

Pour gagner en souplesse

Rouleau d'automassage Twin, 39,90 €, Blackroll®. Dans les magasins de sport et sur Blackroll.com

Pour retrouver de l'énergie

Sève de bouleau, 15 € le flacon de 500 ml, Ladrôme Laboratoire. En parapharmacie et dans les magasins bio.

Pour booster mon immunité

Préparation Miel Curcuma et Propolis Immunité, 8,30 € le pot de 170 g, Léa nature Biosens Laboratoire. Sur Leanature.com

6 RESPIRER À PLEINS POUMONS

POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

Alors qu'il est naturel de respirer, nous n'utilisons pour la plupart d'entre nous qu'une infime partie de notre capacité respiratoire (notre souffle reste bloqué au niveau de la cage thoracique). C'est dommage, car une respiration complète a des bénéfices indéniables sur notre forme et notre santé : diminution du stress, meilleure oxygénation du sang, meilleure endurance respiratoire... Le printemps est la période idéale pour agir

sur l'oxygénation de notre organisme et respirer à pleins poumons car on n'a qu'une seule envie : ouvrir les fenêtres en grand et mettre le nez dehors !

EN PRATIQUE

La cohérence cardiaque, facile à mettre en place pour tous, est la solution privilégiée par notre naturopathe. « C'est une technique qui permet de retrouver un état d'équilibre entre les deux systèmes nerveux, le sympathique et le parasympathique, ce dernier étant trop peu sollicité, précise-t-elle. La cohérence cardiaque diminue également

le cortisol, régule le fonctionnement des organes et aide l'organisme à s'adapter au stress environnemental. » Comment faire ? En testant l'astuce du 3-6-5. Il s'agit de faire, 3 fois par jour – ou idéalement toutes les 4 heures – 6 inspirations-expirations amples, pendant 5 minutes. Attention toutefois à ne pas forcer le système respiratoire, si c'est trop difficile, on se limite au début à 3 respirations. Au bout de quelques semaines, l'exercice devient automatique.

TOP SANTÉ hors-série détox

90 000 ex



Équipement pratique

Avec cette sélection de dix accessoires, profitez des road trips printaniers de jour comme de nuit et en toute sérénité, que vous soyez plutôt rando ou soirée jeux de société à la fraîche...

PAR JOSÉPHINE BRILLAND

1. Haut le(s) cœur(s)

Avoir le mal des transports quand on voyage en van, c'est un peu un comble non ? Pourtant ça arrive ! Et dans ce cas, pour prévenir les nausées et maux de tête, des remèdes existent, comme le spray Nausea. Développé par Ladrôme Laboratoire, il combine l'action de l'huile essentielle de menthe poivrée, du gingembre frais, de la gentiane, des élixirs de noyer et de bourgeons de marronnier pour un résultat bio contre les troubles digestifs, les malaises et le stress.

Spray Nausea mal des transports, Ladrôme Laboratoire, 7,60 €

2. Tout en un

Vos repas aussi sont nomades ? La marque Hip a pensé à vous ! Le Clutch, c'est une boîte à repas... et bien plus encore. Elle compte une assiette creuse, un couvercle dans lequel viennent se clipser tout un kit de couverts et même des baguettes, ainsi qu'un ramequin refermable. Muni d'une petite poignée, l'ensemble se transporte très facilement. Le Clutch se veut d'ailleurs respectueux de la planète : il est conçu avec des déchets plastique récupérés dans les océans.

Kit repas Clutch, Hip, 29 €

1



2



3



5



3. Sous le soleil

Prêt à partir en randonnée pour profiter des rayons du soleil printanier ? Le bob technique Travel Bucket Hat, disponible en trois coloris, promet de protéger votre tête des UV (UPF 50), pour que vos balades se passent en toute sérénité... Petit bonus : il est réversible ! Vous pouvez donc changer de look en deux temps trois mouvements.

Bob Travel Bucket Hat, Buff, 29,95 €

4. Oust

Il n'y a pas que les petits oiseaux qui se réveillent au printemps, nos amis les moustiques aussi ! Pour pouvoir profiter tranquillement des douces soirées à l'extérieur de votre van sans vous faire dévorer, l'enseigne française Frendo a conçu la lampe antimoustique USB Moskit-R. Cette lanterne LED promet ainsi d'éliminer les sucres de sang par électrisation, donc sans bruit ni produits chimiques. Autre avantage : elle résiste à l'eau !

Lampe antimoustique Moskit-R, Frendo, 24,90 €

5. À portée de main

Avec le modèle Outlife Duffel 45, Salomon propose un sac de voyage de 45 litres sans roulettes ultrafonctionnel. Celui-ci permet de ranger et de transporter toutes vos affaires, mais aussi d'y accéder facilement grâce à un système de crochet et une grande fermeture éclair. L'ensemble peut d'ailleurs se porter à la main ou sur le dos. Plusieurs détails pratiques ont été ajoutés, dont deux poches internes zippées et un accroche-clés. Enfin, le sac est fabriqué avec des matériaux durables et résistants pour vous suivre dans toutes vos aventures.

Sac de voyage Outlife Duffel 45, Salomon, 110 €

VAN TRIP
avril / juin

50 000 ex

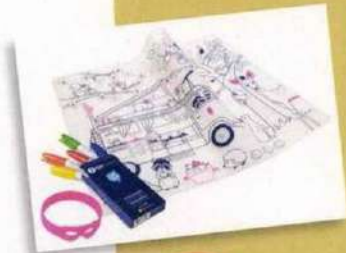


6

6. Multitable

Que vous soyez une famille nombreuse ou entre amis, la nouvelle table de camping Tepee de Quechua devrait vous intéresser... De forme hexagonale, elle permet de manger à six sans être serrés ! Un système de plateaux en double hauteur offre d'ailleurs plusieurs possibilités de disposition. En relevant la partie centrale, vous pourrez placer les plats au centre de la table et, en dessous, les accessoires, téléphones, jeux, etc. dans le filet de rangement. Sinon, vous pouvez remettre tout au même niveau pour avoir un grand plateau. Enfin, la hauteur des pieds étant ajustable, il est possible de la convertir en table basse.

Table 6 personnes hexagonale Tepee, Quechua, 99 €



7



8. Petits nomades

Pour ceux qui voyagent avec des tout-petits (sur la route ou non d'ailleurs), la marque SuperPetit propose une super solution d'activité tout spécialement imaginée pour les enfants nomades. Un set en silicone alimentaire à colorier à l'infini avec la thématique vanlife en toile de fond... et qui protège vos tables ! Le tout est fourni avec un kit de feutres et un bracelet en forme de masque pour bien ranger le set.

À retrouver sur l'e-shop Casambu.
Set de coloriage en silicone Dream Van, SuperPetit, 24,90 €

9. Here comes the sun

Il est résistant à l'eau, il est pliable et donc compact, il est léger... Le chargeur solaire Sunmoove® ne manque pas d'atouts. Ce petit panneau solaire transportable vous permet de recharger vos objets électroniques (appareil photo, smartphone, enceinte, etc.) n'importe où, peu importe la température extérieure. Il suffit que le soleil réponde présent.

Chargeur solaire Sunmoove®, Solar Brother, à partir de 99,95 €

10. Mini-soif

Pour prendre la route l'été et garder l'eau bien au frais, quoi de mieux qu'une bouteille isotherme ! Le modèle en 50 cl pour enfants de Qwetch, qui affiche un joli motif minivan, promet de conserver vos boissons fraîches pendant 24 heures ou chaudes pendant 12 heures. Le tout avec une étanchéité assurée, sans BPA, ni vernis, ni revêtement.

Gourde isotherme, Qwetch, 27 €



9



7. Au voleur !

Si la sécurité de votre van est source d'inquiétude pour vous, l'antivol connecté Khiko® peut être la bonne solution ! Ce dispositif détecte les mouvements suspects puis, le cas échéant, envoie automatiquement des alertes par email, notification ou SMS. Si votre véhicule a bien été volé ou si une dégradation de l'antivol est observée, le système vous fournira les informations nécessaires pour vous permettre de géolocaliser votre van.

Antivol Khiko®, Go4ioT, à partir de 390 €

10

VAN TRIP
avril / juin

50 000 ex

COQUELICOT PROVENCE MET LE CAP SUR L'ASIE

Le spécialiste provençal des pâtes fraîches, Coquelicot Provence, ouvre une nouvelle gamme de produits inspirée de la cuisine japonaise et thaïlandaise. Baptisée Coquelicot Évasion, elle fait ses premiers pas avec des gyozas frais et 100 % vegan. Ces raviolis asiatiques très en vogue dans la restauration se présentent en deux versions : « thaï »

légumes & gingembre et « japonaise » tofu & coriandre. Préparés avec de la farine de blé et une farce généreuse (50 %) associant des légumes, des épices ou des herbes aromatiques suivant les recettes, ils sont fabriqués dans un atelier écoconçu. Ces nouveautés sont par ailleurs sans colorant, ni conservateur et se préparent en 5 minutes à la poêle ou en 15 minutes à la vapeur.

PVC indicatif : 3,99 € la barquette de 200 g



Les premiers
gyozas frais
100 % vegan

Exotique

So British

L'ANGÉLUS CRÉE DES MUFFINS « MADE IN PAYS DE LA LOIRE »

Les muffins, ces spécialités venues d'Angleterre, intègrent la gamme de L'Angélus, la marque de Biofournil dédiée au réseau spécialisé. Au sein de son fournil implanté dans le Val de Loire, la signature de produits boulangers bio a mis au point deux offres (muffins natures ou complets), en suivant une recette traditionnelle anglaise. Quelle que soit la version, ces spécialités sont élaborées à partir d'un levain à l'ancienne et bénéficient d'une liste d'ingrédients courte. Cette dernière comprend notamment une farine de blé française certifiée en commerce équitable. Ces muffins se dégustent toastés au grille-pain ou au four. Ils sont conditionnés dans des sachets transparents par unité de quatre.

PVC indicatif : 2,80 € le paquet de 240 g



Un levain propre à la marque
qui confère des saveurs
particulières aux produits



LADRÔME LABORATOIRE NOUS FAIT RÉVER

Bio Sommeil est la toute nouvelle gamme de Ladrôme Laboratoire pour favoriser le sommeil. Elle comporte une infusion à base de plantes réputées pour leurs propriétés relaxantes. S'y ajoutent un complément alimentaire à base d'extraits de plantes, une brume d'oreiller ainsi qu'un spray buccal triple action, basé sur un concentré d'actifs végétaux.

PVC indicatif : 3,90 € la boîte
de 20 sachets d'infusion



ÉMILE NOËL RÉGALE AVEC UNE TAPENADE VERTE

Spécialiste de l'huile d'olive, des condiments et recettes à tartiner, Émile Noël joue la carte de la tradition provençale avec le lancement d'une tapenade verte. Elle crée un parfait binôme avec la tapenade noire déjà existante et complète l'offre de tartinables de l'entreprise : tomates séchées, caviar d'aubergine, poivrons rouges, houmous, betterave et lentille corail.

PVC indicatif : 3,90 € le pot de 90 g



BONNETTERE CRAQUE POUR UN CŒUR D'ORANGE

Spécialiste de l'épicerie sucrée, Bonnetterre imagine une nouvelle recette de génoise. Enrobé de chocolat noir, le biscuit contient à l'intérieur un cœur fondant à base de gelée d'orange. Sans huile de palme, cette recette associe le moelleux de la génoise à l'onctuosité de la gelée. De quoi séduire petits et grands à l'heure du goûter.

PVC indicatif : 2,79 € le paquet de 150 g

CIRCUITS BIO
avril / mai

6 100 ex

25 soins parfaits pour les peaux atopiques



25 soins parfaits pour les peaux atopiques

Votre peau est sensible, présente des signes d'inflammation et de sécheresse ? Peut-être avez vous une peau atopique sans le savoir. Voici nos 25 soins parfaits pour en prendre soin.



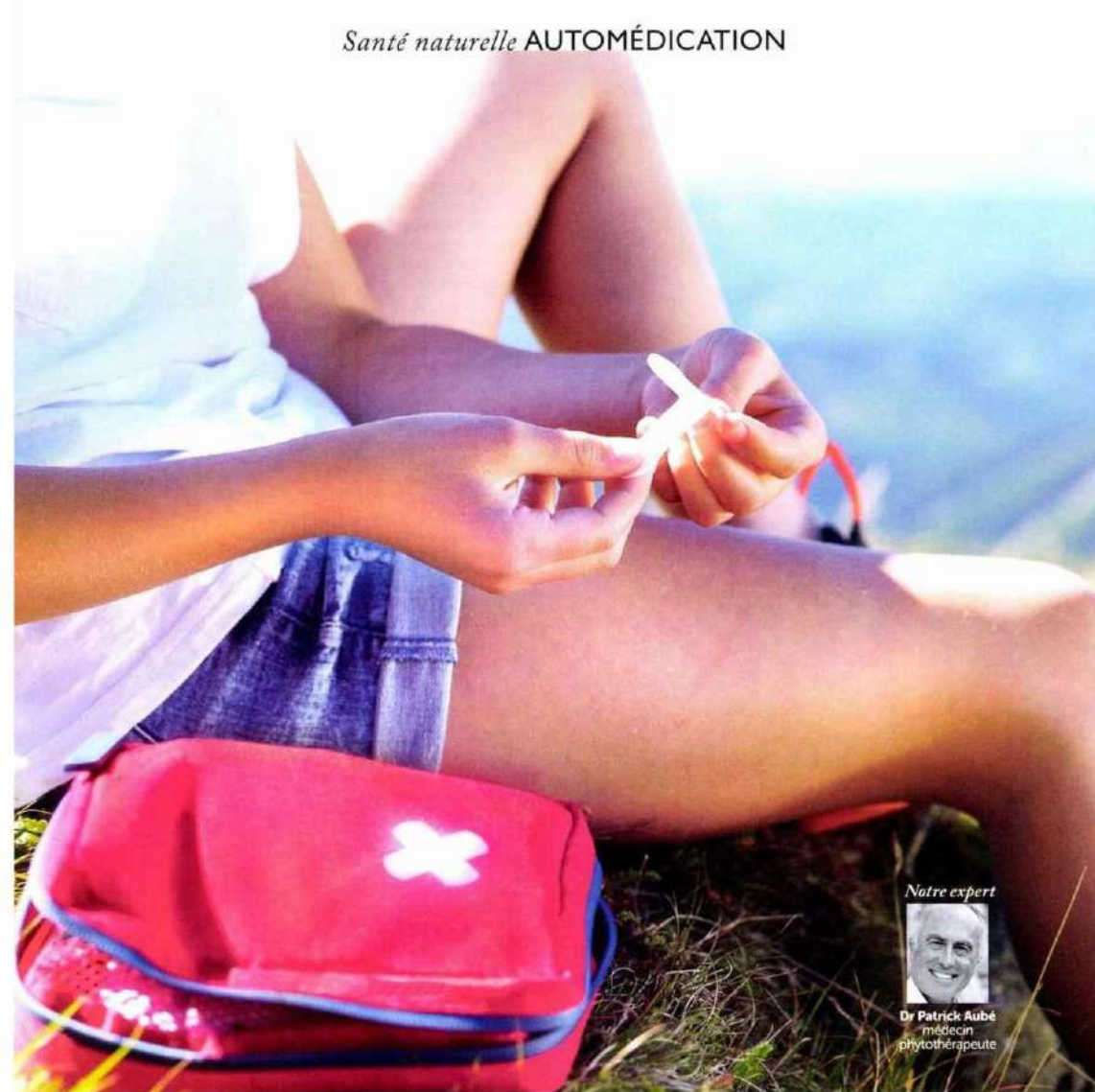
Huile végétale d'amande douce - Ladrôme

Une huile riche en acide oléique et en vitamines A et E. L'huile d'amande douce nourrit et adoucit. Elle fonctionne sur les peaux irritées et sèches et apaise les démangeaisons.

Disponible sur ladrome.bio - 100 ml - 14,50€

FEMMEACTUELLE.FR
Mise en ligne le 21 avril

NC



Notre expert



Dr Patrick Aubé
médecin
phytothérapeute

LES REMÈDES NATURELS CONTRE **LES BOBOS DE L'ÉTÉ**

La plupart des petits incidents de santé en vacances se résolvent heureusement sans l'aide du médecin. Nos solutions testées et approuvées. **Dre Brigitte Blond**

SANTÉ MAGAZINE NATURISSIME
mai / juillet

91 000 ex

● UNE BRÛLURE LÉGÈRE

La peau est rougie ou avec une cloque de petite taille ? Le bon réflexe : la refroidir sous l'eau fraîche quelques minutes, avant d'appliquer un pansement spécifique au miel. Ensuite, on protège la peau irritée et fragilisée avec un gel d'aloë vera.



Tulle, Revamil, **13 € les 5 pansements de 5 cm.**

Gel aloë vera, Fleurance nature, **8,95 € les 150 ml.**

● DES YEUX IRRITÉS

Trop de soleil, de vent, d'eau de mer sur des yeux mal protégés ou sensibles... On utilise un flacon unidose lubrifiant et apaisant, à base d'acide hyaluronique, de glycérine et de fleurs de camomille.



Fitostill, Aboca, **11,80 € les 10 unidoses.**

● UNE PIQÛRE DE MOUSTIQUE

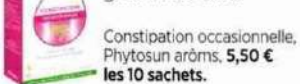
On joue la carte de l'apaisement, avec des huiles essentielles de lavande, menthe poivrée et géranium dans une huile végétale de millepertuis.



Roll'on, Ladrôme, **5,20 € les 10 ml.**

● UNE CONSTIPATION PONCTUELLE

On ne mange pas assez de fibres, ou on est moins à l'aise que chez soi... Pour accélérer le transit naturellement, on ajoute à son menu enrichi en légumes des cosses de psyllium et des graines de chia.



Constipation occasionnelle, Phytosun aròms, **5,50 € les 10 sachets.**

● DES MAUX DE TÊTE

Des huiles essentielles de menthe poivrée, gaulthérie et basilic, antidouleur, réunies dans des roll-on spécifiques. « On y associe une tisane désaltérante, suggère le Dr Aubé. Hibiscus, menthe poivrée et verveine odorante (4 cuillerées à soupe dans 1 litre d'eau pour la journée), à boire frappée. »



Roll-on fraîcheur, Le comptoir Aroma, **6,90 € les 5 ml.**

● DES BLEUS ET DES BOSSES

On applique du froid 5 à 10 minutes puis quelques gouttes en massage léger d'un mélange de 10 ml d'huile végétale de macadamia, 10 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée et 10 gouttes d'huile essentielle d'hélichryse, anti-inflammatoire et antalgique. Pratique, cette version prête à l'emploi allie de l'arnica et du froid.



Arnican Freeze, Cooper, **6,35 € les 100 g.**

● UNE POUSSÉE D'HERPÈS

Ce virus aime le soleil, les UVB (des coups de soleil) induisant une relative baisse de l'immunité. Sur la lèvre, dès les premiers picotements, on applique une goutte d'huile essentielle de ravintsara et de menthe poivrée, ou un gel labial 6 fois par jour.



Labiaron, Pranarôm, **9,73 € le tube de 5 ml.**

● UNE AMPOULE

On opte pour un combo d'huiles essentielles (HE) bio désinfectantes et cicatrisantes, prêt à l'emploi.



Tégaramo, Docteur Valnet, **10,80 € les 15 ml.**

● LE MAL DES TRANSPORTS

Au choix, le bracelet d'acupression ou une goutte d'essence de citron sur un sucre, ou bien de la poudre de gingembre une demi-heure avant le départ, puis trois fois par jour. Le spray gingembre et citron est peut-être plus facile d'emploi.



Apaise Nausées, Sea band, **10,85 € les 2 bracelets.**

Nauséa spray, Ladrôme, **8,10 € le spray de 20 ml.**

● UNE CRISE DE CYSTITITE

Pour couper court, de la cranberry à doses calibrées avec de la busserole, antiseptique, et de la bruyère, anti-inflammatoire : 1 gélule de chaque trois fois par jour, quelques jours.



Arkogélules, Arkopharma, **8 € les 45 gélules.**

Urisanol flash, Naturactive, **6,80 € les 10 gélules + 10 capsules.**

SANTÉ MAGAZINE NATURISSIME
mai / juillet

91 000 ex



Notre expert



Dr Patrick Aubé
médecin
phytothérapeute
et acupuncteur

LA LAVANDE APAISANTE

Sa couleur relaxante est la star de l'année 2022 pour le nuancier Pantone. On l'aime aussi sous forme d'huile essentielle, particulièrement celle de la lavande vraie, pionnière de l'aromathérapie. **Dre Brigitte Blond**

C'est à partir de cette lavande vraie, que l'on appelle également fine ou officinale, qu'a été développé le concept de l'aromathérapie, c'est-à-dire l'utilisation des huiles essentielles de plantes à des fins médicales », dit le Dr Patrick Aubé, médecin phytothérapeute. La lavande, du latin *lavare* qui signifie « laver », était déjà entrée dans les maisons et les armoires pour ses vertus assainissantes et rafraîchissantes, mais ce n'est qu'au début du XX^e siècle que ses indications thérapeutiques ont été étudiées.

Lavande, lavandin... quelle différence ?

Dans la famille des lavandes, la vraie est la plus riche en actifs, parce qu'elle pousse en Provence notamment, à 1 000-1 200 mètres, dans des conditions plus difficiles que la lavande aspic (300-700 mètres) ou le lavandin, un hybride de lavandes fine et aspic, à basse altitude. Elle est la seule huile essentielle à bénéficier d'une appellation d'origine protégée (AOP Haute-Provence), un label de qualité supplémentaire. La lavande vraie contient donc plus de linalol et d'acétate de linalyle, qui lui confèrent ses vertus apaisantes.

SANTÉ MAGAZINE NATURISSIME
mai / juillet

91 000 ex

● CALMANTE ELLE SOULAGE LES DÉMANGEAISONS

Sur un eczéma, un psoriasis, une urticaire, une plaie en voie de cicatrisation, la lavande est calmante et réparatrice... mais son huile essentielle peut être mal tolérée.

• **Le mode d'emploi :** sur cette peau sensible, réactive, dont la fonction barrière est altérée, c'est la forme hydrolat qui convient. On tamponne la peau sèche avec une compresse imprégnée d'un hydrolat de lavande, plusieurs fois dans la journée et au moins avant le coucher.

● ANTISTRESS ELLE CALME LES ESPRITS AGITÉS

La lavande vraie permet de mieux gérer le stress et ses répercussions sur le sommeil : endormissement laborieux, éveils nocturnes (plus angoissants au petit matin, entre 3 heures et 4 heures), réveil précoce (à l'idée du stress à venir).

• **Le mode d'emploi :** en massage, « diluer 40 gouttes d'huile essentielle dans 50 ml d'une huile de macadamia, on masse 2 à 3 gouttes de ce mélange sur des zones bien précises, le territoire du poignet qui suit le petit doigt, au coucher », précise le Dr Aubé. Ou, en cas d'oppression thoracique,

● ANTIDOLEUR ELLE DÉNOUE LES MUSCLES

Lorsque les muscles, les ligaments et les tendons sont contractés, on la choisit pour ses effets anti-inflammatoires, antalgiques et myorelaxants.

• **Le mode d'emploi :** en application locale, 20 gouttes d'HE de lavande dans 50 ml d'une huile de fleurs d'arnica, sur des crampes, contractures, claquages, un torticolis, 2 à 3 fois par jour.

• **La bonne association ?** Y ajouter 20 gouttes d'HE de gaulthérie couchée + 20 gouttes d'HE d'eucalyptus citronné.

de renvois acides, au creux du sternum ; en cas de ballonnements, à 2 cm de part et d'autre du nombril, en massage circulaire.

• **Par diffusion :** on associe, dans un flacon de 10 ml, 100 gouttes d'HE de lavande, 50 gouttes d'HE de feuilles de mandarinier et 25 d'HE d'ylang-ylang, que l'on diffuse 10 à 15 minutes dans la chambre, une heure avant le coucher, ou que l'on pulvérise sur un mouchoir, tout simplement,

ASPIC, COMME ANTIPIQUE

Cette huile essentielle au parfum de romarin est aussi une lavande particulièrement intéressante sur une piqûre d'insecte. Anti-inflammatoire, elle calme les démangeaisons. Elle est encore anti-infectieuse, ce qui évite les contaminations liées au grattage. Elle peut être utilisée pure ou diluée dans 30 ml d'huile d'amande douce.

NOTRE
SÉLECTION



La base.
Huile essentielle de lavande fine, Fleurance nature, 7,20 € le flacon de 10 ml. Sur Fleurancenature.fr



Pour la peau.
Eau florale (ou hydrolat) de lavande, Ladrôme, 5,95 € le flacon de 200 ml. En magasin bio, pharmacie et parapharmacie.



Prête à l'emploi.
Huile de massage relaxation, Phytosun arômes, 16,75 € le flacon de 50 ml. En pharmacie.



Antidémangeaisons.
HE de lavande aspic, Naturactive, 4,99 € le flacon de 10 ml. En pharmacie.



Pour s'endormir.
Arkofluides bio détente sommeil, Arkopharma, 16,10 € la boîte de 20 ampoules. En pharmacie.

TOUTS LES PRIX SONT INDICATIFS

SANTÉ MAGAZINE NATURISSIME
mai / juillet

91 000 ex

Cycle menstruel

ONAGRE, ACHILLÉE, CALENDULA... SOULAGER LE SYNDROME PRÉMENSTRUEL



3/10

EPF Achillée millefeuille, Ladrôme

L'Achillée millefeuille apaise les crampes abdominales grâce à son action anti-inflammatoire et antispasmodique. Elle est également bénéfique à la circulation sanguine.

Prendre 20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau de 20 cl, 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

8,20 € sur Ladrôme Laboratoire

FEMININBIO.COM

Mise en ligne le 29 avril

NC

Dans les bras de Morphée

PAR M.K



Bien dormir est sans doute le geste beauté numéro 1. Un bon sommeil permet en effet à la peau de se régénérer et d'afficher un teint reposé et frais au réveil ! Alors pour s'endormir paisiblement dans les bras de Morphée, on mise sur des soins spécialement conçus pour favoriser la détente et l'endormissement.

Des actifs phares

La cosmétique joue les apprentis chimistes pour nous proposer des produits relaxants à base d'actifs réputés pour leurs bienfaits apaisants qui nous enveloppent d'un doux cocon. On citera notamment la lavande, composée d'acétate linalyle et de linalol

qui ont des propriétés calmantes et permettent de lutter contre les insomnies. Autre ingrédient incontournable de la phytothérapie du sommeil : la camomille. D'ordinaire consommée en tisane, elle s'invite également dans nos crèmes et lotions de nuit, au même titre que le tilleul ou la verveine, qui vont mettre notre cerveau au repos. Quant au néroli, on l'apprécie pour son pouvoir anxiolytique qui nous fera nous sentir détendu et apaisé. Enfin, le bleuet et le vétiver favorisent la production de mélatonine, l'hormone du sommeil, et permettent donc de s'endormir plus rapidement et facilement.

Voici une petite sélection zen qui vous évitera de compter les moutons...●



Évacuer le stress

La journée a été particulièrement stressante ? Profitez d'une bonne douche relaxante avec la dernière gamme The Body Shop, et notamment ce gel douche à la lavande et au vétiver qui délassé et permet de retrouver le calme. Une étape primordiale pour un coucher serein.

Gel douche Sleep, The Body Shop, 12 € sur www.thebodyshop.com et en magasin.



Brume de rêve

Plongez directement au pays des rêves avec cette brume d'oreiller qui invite au lâcher-prise. Formulée avec de la camomille, de l'orange, de l'ylang-ylang et du patchouli, elle se vaporise sur le lit pour apaiser le mental et se préparer sereinement au coucher. Elle peut aussi être utilisée chez les enfants dès 3 ans. Brume d'oreiller bio, Ladrôme, 9,90 € en parapharmacie et sur www.ladrome.bio.



Paix intérieure

Retrouvez la paix intérieure avec la dernière collection de soins signée Rituals. Conçus pour favoriser un sommeil réparateur, ces sels de bain au magnésium et à la lavande permettent une détente optimale et de profiter d'un moment de douceur et de calme qui facilitera forcément votre coucher. Cristaux de magnésium pour le bain, Rituals, 13,90 € sur www.rituals.com.



Cocktail de sommeil

Véritable cocktail de détente, ce masque au néroli, à la verveine et à la volériane, favorise le sommeil et nous prépare à sombrer dans les bras de Morphée en douceur. Appliqué et rincé avant le coucher, il hydrate la peau et la prépare à la régénération cellulaire. Masque Beauty Sleep, Lush, 16 € sur www.lush.com.



Sieste en Provence

Les parfums d'anis, de lavandin et de patchouli de ce baume pour le corps nous plongent directement sous les figuiers de Provence, pour une petite sieste requinquante. On l'applique en massage doux pour apaiser le sens et se détendre. Crème corps anis et lavande, La Compagnie de Provence, 30 € sur compagniedeprovence.com.

MIDI

30 avril / 7 mai

400 000 ex

Tout un jardin de nouvelles senteurs pour le corps

Plonger dans une végétation luxuriante, flâner dans les allées de ce parc italien aux mille couleurs en laissant le soleil caresser notre peau, c'est justement l'irrésistible invitation que nous fait Baija avec sa nouvelle collection Jardin Pallanca. Pétillante, généreuse et colorée, sa fragrance se dévoile dans un premier temps fraîche et fruitée grâce à un audacieux départ Bergamote / Cassis. En son cœur, quel plaisir de retrouver les envoûtantes notes de Jasmin et Tubéreuse, à qui la Pêche apporte sa rondeur sucrée. En fond, la Vanille, le Cèdre et les Muscs blancs révèlent le caractère séduisant et charnel d'une inoubliable promenade ensoleillée dans le plus exotique parc d'Italie. **Baija**



Betterave, la nouvelle couleur de l'année !

La betterave exprime toute sa richesse intérieure une fois tranchée, révélant alors son intense et lumineuse carnation pourpre. Revêtues de cette nouvelle teinte chaude, profonde et lumineuse, les carrosseries du robot pâtissier Artisan et du blender K400 apporteront une touche résolument glamour à la cuisine. Robot : 749€ - Blender K400 : 329€ **KitchenAid**



Des balances d'esprit vintage inspirées des diners américains

Avec ces trois nouvelles balances à l'esprit Vintage, Terraillon plonge la cuisine dans les 70's. Les designs Retro, tout droit inspirés des diners américains, rendent les sessions en cuisine plus que fun ! Associées à des fonctions moderne comme le système Tare, la conversion liquide et un grand écran LCD, ces balances deviendront rapidement indispensables dans le quotidien. Alors, tous aux fourneaux ! 23 €. **Terraillon**



Une brume d'oreiller qui fera le bonheur de toute la famille

Nouvelle gamme sommeil ladrôme : la brume d'oreiller ! Son parfum doux, chaud et apaisant est terriblement reconfortant, une véritable invitation au lâcher prise. Quoi de plus normal en même temps lorsqu'on sait qu'elle associe une synergie d'eau florale de Camomille à 5 huiles essentielles certifiées bio et chacune reconnue pour leurs actions olfactives positives sur le sommeil. Camomille Romaine, Orange Douce, Mandarine, Ylang Ylang et Patchouli, tout ce qu'il faut en somme(!!) pour favoriser un sommeil paisible, tout en limitant le risque de réveils nocturnes. Un produit nomade et pratique d'utilisation qui fera le bonheur de toute la famille puisqu'on peut l'utiliser dès 3 ans et qu'il peut aussi servir pour parfumer délicatement le linge de maison.



Brume d'Oreiller BIO'Sommeil
ladrôme laboratoire -
Flacon 50ml, 9€90

STYLE CAMPAGNE

mai / juin

70 000 ex

CANCER DU POUMON

UN DÉPISTAGE PRÉCOCE EXPÉRIMENTÉ

Ce protocole a reçu le feu vert de l'Institut national du cancer. Il associe prise de sang, scanner thoracique et intelligence artificielle. "VSD" a rencontré l'équipe qui le met en place à Nice. PAR BRIGITTE POSTEL

Le cancer du poumon touche chaque année environ 40 000 personnes en France, dont 7 % sont dépistées trop tard. Au CHU de Nice, les équipes du Pr Paul Hofman (chef du laboratoire de pathologie clinique et expérimentale), celles du Pr Charles Marquette (chef du service de pneumologie), associées à l'Institut national du cancer, au laboratoire AstraZeneca et au Conseil départemental des Alpes-Maritimes, doivent tester un nouveau procédé de dépistage du cancer du poumon sur un 2 600 individus « sélectionnés » dans tout l'Hexagone. Ceux-ci seraient âgés de plus de 50 ans et auraient fumé au moins un paquet de cigarettes par jour pendant vingt années consécutives. « Avec les collègues du MD Anderson Cancer Center, à Houston [Texas], nous avons développé un test qui permet de détecter quatre protéines caractéristiques du cancer du poumon dans le plasma. Le projet, appelé "Dacapo", est de coupler cette analyse avec un programme d'intelligence artificielle conçu par des mathématiciens du centre Inria de Sophia Antipolis. »



Le Pr Paul Hofman, du CHU de Nice.

Le Pr Hofman espère lancer l'expérimentation l'été prochain. En quoi serait-ce une avancée dans le dépistage du cancer du poumon ? « Certains nodules sont très difficiles à voir à travers les seuls examens radiologiques. Notre but est de pouvoir détecter ces cancers le plus tôt possible afin d'avoir des chances de les guérir. » Si ses résultats sont concluants, l'équipe niçoise espère pouvoir aboutir à un dépistage remboursé par la Sécurité sociale et donc largement utilisé. Comme l'est notamment celui du cancer colorectal.

EN BREF

Spray anti-tiques Ladrôme

Le printemps, les promenades en forêt, dans les bois ou les parcs, le risque d'être piqué par une tique qui peut transmettre la maladie de Lyme...

Pour se prémunir au mieux et protéger la famille, il est important d'ajouter des gestes simples : couvrir bras et jambes, porter casquette ou chapeau... sans omettre de vaporiser un répulsif.

Ladrôme propose un « anti-tiques », adapté dès l'âge de 6 ans, composé d'un actif naturel issu de l'eucalyptus citronné et de huit huiles essentielles bio.

Efficacité jusqu'à 4 heures. ladrôme.bio



VSD
mai

186 293 ex

UN ESPOIR POUR VAINCRE LE COVID

Une équipe de Montréal vient de faire une découverte majeure. Publiée dans *Journal of Virology*, elle confirme le rôle de la furine dans les infections de Covid. Elle identifie également la protéine TMPRSS2 comme favorisant l'entrée du virus dans nos cellules. Dans le processus d'infection virale, « au moins deux molécules présentes dans le corps humain permettent le fusionnement du virus et de la cellule », explique Nabil Seidah, directeur de l'Unité de biochimie neuroendocrinienne à l'Institut de recherches cliniques de Montréal. En les empêchant d'agir, l'entrée des virus du Covid dans les cellules humaines diminue de 95 %, indique l'étude. Bonne nouvelle : deux médicaments connus (le BOS et le Camostat) ont déjà un effet sur ces protéines. Une avancée majeure dans la lutte contre le Covid. B. P.



PHOTO: SHUTTERSTOCK - UR

LA SUPER TROUSSE POUR DORMIR NATURELLEMENT

VOUS AVEZ DU MAL À DORMIR ? LA NUIT, L'INQUIÉTUDE VOUS ENVAHIT ?
CES REMÈDES NATURELS ET BIO VONT VOUS RÉCONFORTER. LEUR DOUCEUR
N'A D'ÉGALE QUE LEUR EFFICACITÉ. L'IDÉAL POUR SE RELAXER EN TOUTE
TRANQUILLITÉ.



- 1. LE FAIRE-PART DE MARIAGE HEUREUX.** Les abeilles en sont convaincues : ce mariage est un mariage heureux ! Leur bon miel cru de lavande provençale (98,4 %) issu de l'apiculture douce convole joyeusement avec l'huile de chanvre du Sud-Ouest (1,6 %) qui lui confère une saveur herbacée, suivie d'une petite note de noisette. Sans THC, bien sûr, il contient 5 % de cannabidiol. Autrement dit, 100 mg de CBD par pot. Parfaitement dosé, il se laisse fondre sous la langue ou dans un petit verre d'eau. On se sent bien avec soi-même ! **MIEL ET HUILE DE CHANVRE CBD BALLOT-FLURIN.** 125 g. 24 € -
- 2. LA CURE ZEN IDÉALE.** Surmenage, anxiété, irritabilité et troubles du sommeil : cette synergie d'actifs apicoles et de plantes médicinales vole à votre secours. En action, gelée royale et miel pour une rapide régénération physique et mentale, pavot jaune et mélisse pour une stabilisation en mode zen de la sphère émotionnelle, safran pour une optimisation notable de l'humeur, et élixir "venin d'abeille" pour une affectueuse stimulation de l'instinct de survie face à une situation de crise. **RELAXATION OPTIMALE BALLOT-FLURIN.** 10 x 10 ml. 21,22 € -
- 3. LES ENFANTS AUSSI.** Entre le Covid, les masques, les tests et les Infos menaçantes, les enfants ne savent plus où donner de la tête. La perte de repères et l'anxiété ambiante perturbent bien souvent leur sommeil et creusent le lit d'une insécurité latente. Ce sirop BIO leur est spécialement destiné, même si rien ne l'interdit aux adultes. Miel de tilleul, coquelicot, orange et élixirs : leurs propriétés apaisantes agissent sur les états de nervosité, facilitent l'endormissement et favorisent un bon gros sommeil réparateur. **DODO AVEC MON AMIE LA LUNE BALLOT-FLURIN.** 125 g. 11,30 € -
- 4. LE CALIN QUI RASSURE.** La culture, la récolte, la transformation : tout est français et BIO, aux Jardins d'Occitanie. Le pavot de Californie et la mélisse de ce complément alimentaire aux principes actifs garantis sont issus "de notre agriculture biologique", est-il précisé sur l'étiquette du produit, autrement dit des productions locales de la marque. Avec 10,8 mg de californidine pour 8 gélules par jour en phase d'attaque, les alcaloïdes isoquinoléiques du pavot travaillent avec le plus grand sérieux au retour de votre sérénité. **CALI'ZEN JARDINS D'OCCITANIE.** 120 gélules. 19,90 €

TOP NATURE
mai / juin

100 000 ex



TOP NATURE
mai / juin

100 000 ex

5. LA TISANE QUI TIEN T CHAUD AU CŒUR. Le joli pot en verre bien hermétique, réutilisable à l'infini, contribue au sentiment de sécurité intérieure que procure la douce formule de cette tisane. À boire en infusion, elle convient à toute la famille en période de stress. Camomille matricaire, verveine, bleuet, coquelicot cueillis à la main : la vision des belles fleurs et feuilles de cette composition délicatement odorante (on sent bien que l'intégrité des plantes cultivées sur les terres locales est ici respectée) apaise d'emblée l'esprit. Traditionnelle, la plus simple des formules de phytothérapie pour un retour à l'essentiel. **PURE DÉTENTE JARDINS D'OCCITANIE.** 20 g. 13,90 € - Eco-recharge. **20 g. 10,90 € - 6. L'ESSENCE DE LA PAIX INTÉRIEURE.** Une danse de senteurs positives. À pulvériser sur les oreillers, comme un secret partagé, afin de favoriser des nuits paisibles, cette synergie d'eau florale de camomille et d'huiles essentielles de camomille romaine, orange douce, mandarine, ylang ylang et patchouli sort des sentiers battus des références habituelles pour le sommeil. Ladrôme connaît ses classiques sur le bout des doigts : sa composition olfactive ne risque pas de tomber à côté. Les cellules reconnaissent le signal, et le corps se détend alors que l'esprit s'apaise, au cœur de cette tendre brume. **BRUME D'OREILLER BIO' SOMMEIL LADRÔME LABORATOIRE.** 50 ml. 9,90 € - **7. L'ALLIÉ DE POIDS x3 x5.** Celles et ceux qui souffrent d'insomnie vont trouver ici un allié. Favoriser l'endormissement, éviter les réveils nocturnes et améliorer la qualité du sommeil : ce concentré d'actifs végétaux conjugué, pour cette triple action, 5 plantes BIO dédiées à cette problématique. Mélisse, passiflore et valériane (pour calmer l'excitation nerveuse), safran et pavot jaune de Californie (pour apaiser le mental) conduisent tout naturellement vers des nuits sereines. La formule en spray convainc par sa praticité, complémentaire de l'efficacité de la formule. **SPRAY BUCAL TRIPLE ACTION BIO' SOMMEIL LADRÔME LABORATOIRE.** 20ml. 11 € - **8. L'ANTI RUMINATION.** C'est au compte-gouttes que se diluent dans un verre d'eau ces trois extraits de plantes, le soir avant d'aller se coucher. Valériane, passiflore et houblon se partagent ici le travail d'endormissement, favorisant la détente du cerveau, indispensable à une plongée paisible dans le sommeil, sans risque de réveils nocturnes. Pour les accros à la rumination mentale, un remède sur-mesure. **PRÉPARATION AU SOMMEIL BIO' SOMMEIL LADRÔME LABORATOIRE.** 50 ml. 9,90 € - **9. LA DÉTENTE DANS LA PEAU.** Double action détente pour cette huile généreuse qui agit aussi bien par voie interne qu'en application externe, sur la peau. Noisette et chanvre, tous deux BIO, y conjuguent leurs vertus anti-oxydantes, anti-inflammatoires et anti-stress pour un effet de détente globale. L'huile de noisette pressée à froid dévoile une intégrité olfactive propre à ravir l'esprit alors que le cannabidiol à large spectre, extrait en douceur et porté par les lipides, invite à une relaxation profonde, favorable au sommeil. **HUILE BIO NOISETTES CBD 10% BIOACTIF.** 10 ml. 49,90 €



SAVEURS GREEN
mai / juin

80 000 ex

Je booste ma fertilité par l'assiette !

Vous êtes une femme et souhaitez avoir un enfant ? **La diététicienne-nutritionniste Nathalie Chanavat** vous dit comment donner un petit coup de pouce à la nature en prêtant une attention particulière à votre alimentation. Texte **Émilie Esnaud-Victor**.

Fertilité rime avec santé, laquelle s'inscrit dans le cadre global de l'hygiène de vie. Avec le niveau de stress, la qualité de l'environnement ou la pratique sportive, la nutrition est l'un des aspects de cette hygiène de vie, et si vous avez envie de mettre votre alimentation au service de votre projet de grossesse, la diététicienne et nutritionniste Nathalie Chanavat a quelques conseils pour vous. « En règle générale, rappelle-t-elle en préambule, tout ce qui est néfaste pour le corps (alcool en excès, tabac, absence d'activité physique...) est néfaste pour la fertilité. Il est essentiel d'apporter à son organisme une assiette équilibrée afin d'atteindre son poids de forme, avec un indice de masse corporelle compris entre 18 et 25, poursuit-elle. C'est dans un second temps que, pour booster la fertilité, on va potentialiser certains nutriments, vitamines et minéraux afin d'augmenter les chances de concevoir ». Au menu, macronutriments, fibres, vitamines et minéraux.

Le trio gagnant glucides, lipides, protides

Commençons par les macronutriments. Côté glucides, on met l'accent sur les sucres lents à indice glycémique bas, comme les féculents et légumineuses: ils donnent de

SAVEURS GREEN
mai / juin

80 000 ex

L'énergie sur le long terme et, surtout, permettent de réguler la glycémie, un point fondamental car cela augmente la fertilité. Côté lipides, « il ne faut pas négliger les oméga-3, explique Nathalie Chanavat. Ils favorisent la fertilité par leur action sur l'équilibre hormonal, permettant notamment d'améliorer la qualité des ovules. On les trouve dans les œufs (en particulier de poules nourries aux graines de lin), et les huiles végétales de lin, de cameline ou de noix – à acheter en bouteille en verre, pour une meilleure conservation des antioxydants et des acides gras essentiels ». Pour les protéines, enfin, on vise le blanc d'œuf, le fromage, les légumineuses, les céréales et les légumes, surtout verts; elles structurent nos cellules, nos organes et nos muscles, et entrent dans la composition des hormones et des enzymes.



Et les hommes ?

La fertilité n'étant pas qu'une affaire de femmes, elle passe aussi par l'assiette pour les hommes, et les antioxydants y jouent un rôle majeur. Dans la famille des caroténoïdes, le lycopène, pigment végétal qui donne sa couleur rouge à la tomate, le bêta-carotène, qui apporte leur couleur orange aux carottes, courges ou patates douces, et la lutéine, présente notamment dans la laitue, sont particulièrement bénéfiques, à la fois pour augmenter le nombre de spermatozoïdes de forme normale, et pour améliorer leur motilité. Les apports alimentaires en vitamines B9, C et E ainsi qu'en zinc sont également des boosters de fertilité à ne pas négliger.

« On porte aussi une attention particulière aux fibres, vitamines et minéraux, indique la spécialiste, car ils favorisent la fertilité, et entreront ensuite dans tous les cycles de la construction du bébé et de l'entretien de la maman, pour qu'elle soit pleine de vitalité et d'énergie lors de sa grossesse. » Les fibres sont très importantes, car elles participent elles aussi à la régulation de la glycémie, et qu'elles captent les excès de graisses et de sucres dans le transit. Quant aux vitamines, ce sont notamment vers celles du groupe B, en particulier B9 et B12, que l'on se tourne pour compléter notre assiette fertilité.

Vitamines B, calcium et zinc

La vitamine B9 participe au bon déroulement du cycle menstruel, par conséquent à l'ovulation et à la conception. Elle permet également d'éviter certaines malformations fœtales une fois la grossesse engagée, raison pour laquelle elle est prescrite sous forme de supplémentation aux femmes qui souhaitent être enceintes. Mais rien n'empêche de la rechercher aussi dans l'alimentation, au contraire! On la trouve dans le jaune d'œuf, les céréales complètes, les légumes à feuilles ou les légumes secs. Quant à la B12, elle contribue à rendre la muqueuse utérine plus épaisse, afin d'accueillir l'œuf. « Dans le cadre d'un régime végétarien, reprend Nathalie Chanavat, on peut retrouver cette vitamine dans l'œuf, la spiruline et les algues, ces dernières offrant en outre un apport intéressant en iode. » Et dans la famille des minéraux, focus sur le calcium et le zinc, pour leur action sur la régulation des hormones et de l'ovulation (ainsi que sur la production de spermatozoïdes, voir encadré ci-contre). On n'oublie donc pas de mettre dans son assiette des produits laitiers, du fromage – sans excès –, des amandes pour le calcium, et des céréales complètes pour le zinc.

Gare aux additifs et pesticides

Il ne suffit pas de consommer certains aliments pour augmenter sa fertilité, encore faut-il bien les choisir. « Attention aux additifs, comme les colorants et les conservateurs, qui peuvent être des perturbateurs endocriniens, alerte la diététicienne. Il convient de privilégier des produits bruts ou très peu transformés, de préférence bio ou non traités, de saison car ils sont plus riches en vitamines et minéraux, et le plus possible locaux. Et si on a le moindre doute sur la présence de pesticides sur ses fruits ou légumes, mieux vaut les éplucher », conseille-t-elle pour finir. Et on en profite pour garder ces bons réflexes quand bébé sera là!

SAVEURS GREEN

mai / juin

80 000 ex

Ça aide...

À éviter les carences

Disponible en version homme et en version femme, ce complément alimentaire apporte les vitamines, minéraux, et oligoéléments nécessaires à une fertilité et une reproduction normales. *Conceptio Duo spécial couple, 45 € le programme d'un mois avec 90 capsules et 30 sachets homme, 30 capsules et 30 gélules femme, Laboratoires Granions.*



À préparer le corps à la grossesse

Riches en calcium, les feuilles de framboisier prises en infusion participent également à la tonicité de la muqueuse utérine. On peut les boire en cure dans le cadre de la préparation d'une grossesse. *Feuilles de framboisier bio, 2,28 € le sachet de 25 g, L'Herbier de France.*

À améliorer la fonction reproductrice

Très consommé en Amérique du Sud, le maca est connu pour ses vertus stimulantes et son action positive sur la fertilité masculine comme féminine. Dans ces infusions, il est notamment associé à la cannelle et au gingembre, également pleins de bienfaits pour préparer une grossesse. *Chai Maca, 3,60 € la boîte de 17 sachets d'infusion, Yogi Tea.*



À donner un coup de fouet à sa libido

Relaxante, l'huile essentielle d'ylang-ylang permet aussi de stimuler la libido féminine. À utiliser en massage, dans un mélange avec une huile végétale (amande douce ou macadamia par exemple). Attention : elle est déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes ! *Huile essentielle d'ylang-ylang, 9,90 € le flacon de 10 ml, Ladrôme Laboratoire.*



À lire

Dans cet ouvrage, la diététicienne-nutritionniste Magali Walkowicz détaille pas à pas les bonnes habitudes alimentaires à adopter avant et après la conception pour améliorer sa fertilité et pour vivre une grossesse sereine et en bonne santé. On y trouve notamment de nombreuses recettes détaillées et une semaine complète de menus spécial fertilité.

Le Guide alimentaire de la future maman, Magali Walkowicz, Thierry Souccar Éditions, 176 p., 19,90 €.



SAVEURS GREEN
mai / juin

80 000 ex



MOUSTICARE®

Parce qu'environ 40% des piqûres d'insectes se font à travers les vêtements, MoustiCare® a formulé ce spray à base de Géraniol, un puissant acide répulsif d'origine végétale, que l'on applique directement sur les tissus (vêtements, moustiquaires, poussettes, draps...) pour une protection efficace jusqu'à une semaine ! Sans alcool, sans émanation toxique et sans effets néfastes pour l'environnement, il est adapté à toute la famille. Spray Vêtements & Tissus MOUSTICARE® Spray 75ml, **11€90**

SÉCATEUR ÉPINETTE 160 MM

Ce sécateur épinette Ribimex est idéal pour la cueillette de fleurs ou de fruits, la coupe de petites tiges (vigne, plantes, rameaux, etc.) Il se faufile facilement entre les rameaux pour atteindre les tiges à sectionner. Ses lames en acier inox peuvent couper des branches jusqu'à 5 mm de diamètre. Réf. PRSMD06F coloris fuchsia Prix : 8,90 € Réf. PRSMD06Y coloris vert Prix : 8,90 €



BAUME SOLAIRE

Afin de prendre soin de notre peau tout en respectant l'environnement, l'expert dermovogetal BIOREGENA a travaillé sur l'élaboration d'une gamme de protections solaires certifiées bio et au filtre 100% d'origine minérale. Résistants à l'eau, sans traces blanches... on retrouve au cœur de ces soins pour toute la famille et conditionnés dans des tubes éco-responsables, des huiles végétales premium aux propriétés nourrissantes (huile d'Argan, Bibolol, Karanja...). Baume Visage SPF 50 BIOREGENA Tube 40ml, **14€90**



BORNE SOLAIRE STELLA 50 CM AVEC DÉTECTEUR

Cette borne solaire Ribimex de la gamme Eco Garden est écologique (fonctionne sans électricité), très pratique à installer (ne nécessite pas de travaux)... et très design ! 3 modes d'intensité (par le bouton ON/OFF) Mode A : 75 lumen maintenus jusqu'à 12 h Mode B : 75 lumen maintenus et 400 lumen pendant 25 secondes si détection de mouvement Mode C : en veille et 600 lumen pendant 25 secondes si détection de mouvement Classe IP44, +/- 600 lumen Réf. PRLUMSOL3/P50 Prix : **69,90 €**



SOLIDE SOLAIRE

Cette innovante crème solaire SPF50+, dotée d'un filtre minéral 100% d'origine naturelle, est idéale pour les sportifs ou plus globalement pour les zones sensibles du visage et du corps qui méritent une attention toute particulière. Sa texture baume onctueuse se préleve au doigt et s'applique très facilement pour une haute protection durable. Grâce à son résistant pot éco-responsable en aluminium réutilisable

et recyclable à l'infini, aucun doute qu'elle nous suivra partout et etc. Crème Solaire Solide SPF50+ ACORELLE. Pot 30g. **18€95**

LAIT WAAAAW !

Ce lait à la texture onctueuse est aussi hydratant et nourrissant que scintillant et illuminateur. Co-créé avec Peau Neuve, spécialiste tout comme WAAM, de la beauté DIY, il réunit dans sa recette à 99,5% d'origine naturelle, les ingrédients haute qualité que la marque propose sur son e-shop. De l'huile de Buriti reconnue pour ses propriétés anti-oxydantes, régénérantes et hydratantes ainsi que des mica pour préparer la peau au bronzage ou la sublimer après l'exposition. On craque en plus pour son délicat parfum au Monoi des îles. Lait WAAAAW ! WAAM Flacon 100ml, **20€**



ANTI-TIQUES

Expert du bien-être au naturel, ladrôme laboratoire a développé son tout premier Spray Répulsif Anti-Tiques à dégainer dès les beaux jours lors des sorties en pleine nature. Adapté aux adultes et enfants de plus de 6 ans, ce spray qui se compose d'un actif naturel issu de l'Eucalyptus Citronné et d'une synergie de 3 huiles essentielles bio (Eucalyptus citronné, Citronnelle de Java, Origan, Menthe douce, Lavande fine, Tea tree, Romarin, et Lemongrass) a démontré son efficacité répulsive jusque 4 heures ! Spray Anti-Tiques ladrôme laboratoire Spray 50ml, **13€**



JARDIN D'APOTHECAIRE

Efficaces durant 24h, formulé sans chlorhydrate, ni alcool, ces déodorants bille au pH physiologique respectant l'équilibre de la peau se distinguent par leurs agréables parfums mixtes 100% d'origine naturelle que l'on opte pour la fragrance Thé Vert ou Bleuets dédiées aux peaux plus sensibles. On apprécie aussi qu'il soient fabriqués en France et leur flacon recyclable. Déodorants Jardin d'Apothicaire Roll-On 50ml, **3€99**



VIVRE BIO
mai / juin

68 000 ex

Andrée Jardin

Prendre soin de l'environnement avec des matières naturelles, c'est très bien, mais en couleurs, c'est encore mieux ! Andrée Jardin propose sa Collection Clynk Nature avec de nouvelles couleurs tendances, en gardant pour objectif de réduire le plastique et de changer les choses durablement. Le coffret Pelle et Balayette (gris-vert) grâce à son long manche évite de se baisser pour ramasser la poussière. Fabriqués en France. Mélange crin naturel et fibres végétales tampico - Bois de hêtre vernis - Tôle acier Thermo laqué.



Pelle et Balayette long manche (90 cm x 22 cm x 20 cm), PPC : 94 €
Disponible dans de nombreuses boutiques en France, dont le BHV Hôtel de Ville à Paris. <https://andreejardin.fr/>

Opération Solidaire Nana & TENA X ADSF



D'après une enquête OpinionWay pour Nana et TENA*, 70% des femmes sous-évaluent l'ampleur de la précarité menstruelle. Les deux marques continuent d'œuvrer au côté de l'ADSF (Agir pour la santé des femmes) pour lutter contre la précarité hygiénique à tous les âges et libérer la parole autour des tabous règles et incontinence. A l'occasion de la Journée Mondiale de l'Hygiène Menstruelle, le 28 mai, Nana et TENA renforcent leur soutien à l'ADSF et lancent l'opération 1€. A partir du 1^{er} mai, elles reverseront 1 € pour toute culotte lavable achetée sur leurs sites de vente en ligne pendant 3 mois et s'engagent à verser la somme minimale de 10 000 €.

*Enquête auprès de 1189 femmes de 18 ans et plus portant sur les règles et l'incontinence urinaire en Février 2022

Béaba

Le nouveau Babycook® Smart incarne une véritable révolution des robots-cuiseurs-mixeurs. Il est maintenant connecté aux besoins réels de l'enfant, dès les débuts de la diversification alimentaire et pour tous les besoins des bébés (allergies, quantité, choix d'ingrédients). Allié des familles aux quotidiens à cent à l'heure, le Babycook® Smart saura convaincre les avis les plus pointus, avec de vrais atouts fonctionnels et esthétiques.



PPC : 429 € - Disponible sur www.beaba.com

Lovechock

Se faire plaisir tout en restant sage... c'est un peu de cette façon que l'on a envie de résumer Lovechock. On se délecte sans culpabiliser des carrés de cacao cru, pour le bien de notre corps (grâce aux à sa teneur en vitamines, minéraux et flavonoïdes) mais également pour le bien des agriculteurs à l'origine des fèves de cacao et pour notre chère planète puisque Lovechock souhaite être la plus vertueuse possible pour l'environnement.



Tablette Cacao Cru Myrtille et Graine de Chanvres
LOVECHOCK (70g), PPC : 3,99 €
Disponible dans les magasins bio

Mariage Frères

Sakura. Sakura ! Symbole enchanteur de renouveau, le millésime 2022 du thé vert SAKURA, SAKURA ! porte en son cœur l'âme du Japon éternel. Un seul regard à son flacon aux fleurs de cerisier fragiles et fascinantes nous transporte au Pays du Soleil Levant.

PPC : 26 €
www.mariagefreres.com



Ladrôme Laboratoire

Son parfum doux, chaud et apaisant est terriblement réconfortant, une véritable invitation au lâcher-prise. Ouoi de plus normal en même temps lorsqu'on sait que cette brume d'oreiller associe une synergie d'eau florale de Camomille à 5 huiles essentielles certifiées bio et chacune reconnue pour leurs actions olfactives positives sur le sommeil. Camomille Romaine, Orange Douce, Mandarine, Ylang Ylang et Patchouli, tout ce qu'il faut pour favoriser un sommeil paisible.

Brume d'Oreiller BIO Sommeil (50ml), PPC : 9,90 €
Disponible en boutiques bio



BIEN DANS MA VIE
juin

139 203 ex

Quoi de neuf au comptoir ?

parapharmacie

LE COMPTOIR DU
BAIN

Premières références
bio pour cette gamme
made in France.

- Savons soins solides bio.

Pain de 100 g /
EAN : 3616828842479 (nutritif),
3616828842455 (détox) /
Prix conseillé : 5,10 €.



MELVITA

Exfoliant bio sans grains,
à base d'actifs naturels.

- Nectar blanc duo
lumière huile et eau.

Flacon de 50 ml /
EAN : 3284410048273 /
Prix conseillé : 24 €.



TOPICREM

Complément de gamme.
Convient aux femmes
enceintes et allaitantes.

- Cica huile concentrée
vergetures et cicatrices.

Flacon de 100 ml /
EAN : 3700281704471 /
Prix conseillé : 17,50 €.

médicament

XIOP (latanoprost)

XIOP 50 µg/ml,
boîte de 30 unidoses /
CP : 3400930234563 /
PA : 7,03 €.

XIOP 50 µg/ml,
boîte de 30 unidoses /
CP : 3400930234504 /
PA : 19,91 €.
Laboratoire HORLUS
PHARMA.



Nouveau collyre à base d'analogue des prostaglandines, indiqué en cas de pression intra-oculaire élevée associée à un glaucome, chez l'adulte et chez l'enfant. Il s'agit d'un hybride de XALATAN, à la différence duquel il est formulé sans conservateur.

- La posologie recommandée est de 1 goutte de collyre dans l'œil ou les yeux atteints, une fois par jour. Elle ne doit pas être dépassée, sous peine de réduire l'effet hypotenseur.
- Pour obtenir un effet optimal, conseiller une application le soir.
- Après ouverture du sachet, la durée de conservation des unidoses est de sept jours.

conseil

ZASPRAY

ZASPRAY, spray de 10 ml /
EAN : 803413573109 /
Prix conseillé : 14,40 €.
Laboratoire Thlé Pharma.



Dispositif médical diffusant sous forme de spray une solution à visée apaisante et lubrifiante, conseillée pour soulager les démangeaisons oculaires, les yeux secs, irrités et rouges, notamment en cas d'allergie.

- La solution liposomale apportant de l'acide hyaluronique et un extrait de périlla aux effets antiallergiques.
- Elle peut être appliquée directement sur les paupières, avec les yeux fermés. Cela facilite l'administration chez les personnes ayant des difficultés à utiliser des gouttes oculaires.
- Ce spray peut être employé en association avec des traitements antiallergiques habituels.

conseil

SILHOUETTE

DÉTOX, boîte de 15 gélules et 15 sticks / EAN : 3701427900528 / Prix conseillé : 17,50 €.

PERTE DE POIDS, boîte de 15 gélules de probiotiques et 90 gélules d'extraits de plantes / EAN : 3701427900535 / Prix conseillé : 23,90 €.

VENTRE PLAT, boîte de 15 gélules de probiotiques et 15 gélules d'extraits de plantes / EAN : 3701427900542 / Prix conseillé : 15 €.

Laboratoire PROBIOLOG.



Gamme de compléments alimentaires associant souches microbiotiques et extraits de plantes, à visée minceur. Pour toutes les références, les gélules de probiotiques sont à prendre le matin.

- La référence Détox associe *Bifidobacterium lactis HN019* à des extraits de bardane, d'ortie et de pissenlit (en stick). À conseiller pour aider au drainage de l'organisme, avec un stick par jour.
- La formule de la référence Perte de poids comprend des extraits de konjac et de cola, des vitamines B6 et B9, ainsi que *Bifidobacterium lactis B420*. Les gélules contenant les extraits de plantes et les vitamines seront prises 30 minutes avant chacun des trois repas.
- La référence Ventre plat est composée d'extraits de carvi associés à *Bifidobacterium animalis lactis B420*. L'extrait de plantes doit être pris au dîner.

conseil

BIO'SOMMEIL

GOUTTES PRÉPARATION AU SOMMEIL, flacon de 50 ml / EAN : 3486330125571 /
Prix conseillé : 9,90 €.

SPRAY TRIPLE ACTION SOMMEIL, spray de 20 ml / EAN : 3486330125230 /
Prix conseillé : 11 €.

Laboratoire LADRÔME.



Gamme phytothérapeutique favorisant un sommeil de qualité.

- Les gouttes sont composées d'extraits hydroalcooliques de valériane, passiflore et houblon. À conseiller à raison de 40 gouttes diluées dans un verre d'eau (20 gouttes en dessous de 16 ans) à prendre au cours de la soirée.
- Elles sont déconseillées chez les moins de 12 ans, en cas d'antécédents personnels ou familiaux de cancer hormonodépendant ainsi que pendant la grossesse et l'allaitement.
- Le spray buccal associe mélisse, passiflore, pavot jaune de Californie, safran et valériane.
- Il est déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, aux femmes enceintes et aux personnes sous antidépresseurs. Il doit être consommé dans les 30 jours après son ouverture.

Eau de forme pour curistes



Située en Savoie, la station La Léchère-les-bains jouit d'une réputation centenaire en matière de soins thermaux. Spécialisée en phlébologie, en rhumatologie et en gynécologie, elle inaugure la saison 2022 avec deux nouveautés. Une première dédiée à apaiser les symptômes de l'endométriose ; une seconde baptisée Thermal Stress Détox à visée relaxante. Au service des curistes, l'eau de source anti-inflammatoire, le cadre dépaysant, la méditation, la gymnastique énergétique, la nutrition... → www.thermes-la-lechere.fr

ONGLES ZÉRO FAUTE



Spéciale dédicace à la marque Mavala qui œuvre toujours pour la beauté de nos mains. Au chapitre manucure, trois nouveaux stylos soins à base d'ingrédients végétaux et dotés d'un embout feutre qui rend l'application pratique et économique. Le Scientifique K+ pour durcir les ongles mous et cassants, le Stop-Pen pour arrêter de les ronger et le Mavapen pour hydrater et repousser les cuticules.

ULTRASOFT

Il est essentiel de chouchouter ses dents pour éviter ou limiter l'hypersensibilité dentinaire, souvent liée à une altération de l'émail ou de la gencive. En plus du dentifrice et du bain de bouche SensiVital®+, Gum® innove avec sa brosse à dents ultrasouple à piles: la Sonic Sensitive. Ses vibrations aident à éliminer la plaque dentaire efficacement, et plus facilement. Ses

brins très fins aux deux extrémités procurent un brossage aussi délicat qu'efficace dans les zones difficiles d'accès, tout en stimulant les gencives.



SOYEZ À L'ÉCOUTE

Mal dans l'oreille, bouchon de cérumen, rétention d'eau, acouphènes... Une hygiène auriculaire permet de se prémunir de certains troubles auditifs et de garder une bonne ouïe. Deux gouttes de la solution Cérualgie™ de Bausch & Lomb suffisent à soulager et à favoriser la guérison des douleurs de l'oreille. Grâce à son effet osmotique, le glycérol adhère doucement aux tissus, éliminant l'eau des fibres enflées tout en protégeant la membrane du conduit auditif.



VOUS EN RÊVIEZ !



Retrouvez des nuits réparatrices avec la toute nouvelle gamme BIO'Sommeil du laboratoire Ladrôme. Pour se détendre et lâcher prise, rien de tel qu'une bonne

infusion aux cinq plantes (mélisse, verveine, tilleul, marjolaine et lavande) avant d'aller au lit. La Préparation au sommeil est un complément alimentaire à diluer dans un verre d'eau ou une infusion. Les huiles essentielles de la Brume d'oreiller, à vaporiser dans la chambre ou sur le linge du lit, apaisent au moment de se glisser sous les draps. Le Spray triple action, à pulvériser sous la langue, aide à se détendre, s'endormir et à passer une nuit sans réveil.

PAR V. AÏACHE ET C. NÉNARD

BIEN-ETRE & SANTE
mai

686 000 ex

SELECTION CHISE BOUCIARD



CHEVEUX ENCHANTÉS

Avec cette nouvelle marque locale, des cheveux du soleil garantis grâce à la kératine et à l'huile de coco ! Gamme complète (shampooing, masque, spray), 59,99 € rosebaie.com



ENLÈVE DU SOLEIL

Précieuse car riche en vitamine E et en zinc, l'huile extraite des figues de Barbarie se consomme comme un élixir de beauté absolue. Le flacon en verre de 50 ml, 120 € barbariesompagnie.com



AUTOBRONZANT NATUREL

Un effet bronzé mine immédiat avec l'huile de buriti, 19,70 €
Un baume durable avec un sérum enrichi en DHA et en pulpe de caroube, 16,40 €
On y croit. C'est signé Typology... typology.com

Quand
LE SUD
maîtrise
LE SUN !



KIT DE SURVE

Pour nos ongles, qui, eux aussi, veulent du soleil et des vitamines ! Made in France et vegan. Trio Nail Treatment (soin, protège, hydrate), 29,90 € taminlacoursa.fr



MAKE UP VEGAN

Une poudre de soleil ultra naturelle pour un teint illé imité et en attendant d'être vraiment bronzée. Poudric, 15,90 € - Flouca Kabuki, 12,90 € www.floucasnature.fr



CURE SUR MESURE

Compléments alimentaires pour être en pleine forme (vitamines, minéraux, plantes et spécialités). À partir de 6 € par mois. nutro.com



SCHEMIS SOLEIL

Ces délicieuses petites gummies vont pigmenter votre quotidien avec leur lot d'ingrédients naturels qui anticipent et dissipent les effets du soleil. Pot de 42 gummies, 19,90 € lesmiraculeux.com



PAS D'ÉTÉ SANS CRÈME SOLAIRE !

On aime cette jeune marque axée qui possède toutes les qualités (bio, vegan, waterproof, hypoallergénique et sans danger pour les fonds marins). Huile miracle de Karanja SPF 15 : 20,50 €
Baume visage et soins délicats SPF 50 : 14,90 €
Spray spécial enfants SPF 50 : 27,50 €
Crème fondante après soleil : 16,90 €
www.btoregna.com



LES BONDS VEUX SÈCHENT !

L'huile de macérôm bio Carotte pour pré-paver naturellement sa peau au soleil et avoir bonne mine très vite. Flacon 100 ml, 13,99 € www.ladrome.bio

Les graines de cette plante produisent une huile aux vertus régénérantes, recommandée pour les peaux matures.

PAR AUDREY TROPAUER

l'huile de bourrache

pour nourrir les peaux sèches

Des origines orientales

La bourrache (*Borago officinalis*) est une herbe originaire du Moyen-Orient, probablement de Syrie. Les Romains l'ont introduite en Europe, où elle s'est bien acclimatée et pousse maintenant facilement, parfois même à l'état sauvage dans les jardins. Son huile est obtenue à partir de ses graines, récoltées, puis pressées à froid pour conserver tous ses bienfaits. Elle est utilisée aussi bien en compléments alimentaires qu'en cosmétique pour ses vertus anti-âge. Sa richesse en vitamines (A, D, E et K) et en acide gamma-linolénique, de type oméga-6, permet de nourrir et de régénérer les cellules cutanées. « L'huile de bourrache a la propriété de pénétrer très vite dans l'épiderme et d'augmenter ainsi le taux d'humidité de la peau, explique Emelie Tanghe, responsable chez Ladrôme Laboratoire. Elle forme ainsi un film qui empêche la peau de se dessécher. »

Une alliée anti-âge

Les acides gras essentiels jouent un rôle majeur pour le bon fonctionnement de la peau : ils l'aident à maintenir son élasticité et sa jeunesse. « Pour optimiser les effets de la bourrache, il est possible de l'associer à quelques gouttes d'huiles essentielles, recommande Emelie Tanghe. Par exemple la rose et le géranium, qui agissent en synergie avec elle. » Ajoutez trente gouttes directement dans un flacon de trente millilitres de bourrache, ou bien prélevez une goutte à mélanger au creux de la main et appliquez après le nettoyage. Si vous préférez les eaux florales, vaporisez-en votre visage et massez votre peau encore humide avec quelques gouttes d'huile de bourrache. L'émulsion créée pénètre alors encore mieux pour nourrir la peau. ●



sélection repulpante

- Huile végétale bio de bourrache, Ladrôme Laboratoire, 100 ml, 22,90 €.
- La Crème beau jour, Absolution, 30 ml, 49 €.
- Huile éclat visage, P.lab Beauty, 30 ml, 31 €.
- Hydratation intime (complément alimentaire), Ménophytea, 40 capsules, 14,60 €.
- Huile de bourrache bio, Belle & Bio, 100 ml, 16,90 €.

ISTOCKPHOTO.COM/FERNATE

Mots fléchés

Mot mystère: ACTUALITÉ



Anamots



Mots à rayer

Mot mystère: AMIR

Mots croisés



Le vrai du faux

LES ROIS DU GAG, comédie de Claude Zidi sortie en 1985 avec Michel Serrault, Gérard Jugnot et Thierry Lhermitte.

1. **Vrai** Thierry a vu le jour le 24 novembre 1952 et est plus jeune que Latini et Auteuil nés en 1950. 2. **Faux** Valérie Mairesse et Thierry ont vécu une belle idylle de trois ans à 1 y a 50 ans. C'était la "première grande histoire d'amour" de l'actrice qui se souvient: "On a vécu ensemble tout de suite. Avec le recul de la troupe, on a construit Le Splendid. On faisait rire les gens, c'était génial !" Marie-Anne Chazel a, elle, partagé la vie de Christian Clavier de 1971 à 2001. 3. **Vrai** Dans Les Bronzés de Patrice Leconte en 1978, Thierry jouait le rôle de Robert Lépissasse, le Gentil Organisateur du Club Med. Notre prof de sport de quartier était surnommé Popeye, avant qu'il ne gère une boutique à Nîmes dans Les Bronzés 2 (du ski 1979) et un hôtel-club de Sardaigne dans Les Bronzés 3: Amis pour la vie (2006). 4. **Faux** L'acteur incarnait Pierre Mortez, le responsable de SOS Détresse Amnésié dans Le Père Noël est une ordure de Jean-Marie Poiré en 1992 et répondait toujours "C'est cela, oui..." à son assistante Thérèse (Anémone) et au téléphone. 5. **Vrai** Thierry s'est glissé dans le peau de Jacques Chirac, alors Premier ministre, dans le téléfilm L'Affaire Giscard: Histoire d'une collaboration (2012), au côté de Michel Duchesnoy qui incarnait le président François Mitterrand en 1987. 6. **Faux** Thierry a seulement interprété l'éditeur Pierre Brochant au cinéma dans la comédie de Francis Veber en 1998, avec Jacques Villeret (François Pignon), Francis Huster (l'ami écrivain Juste Lobbain) et Daniel Prévost (Lucien Cheval, le contrôleur fiscal). Au théâtre, son rôle a notamment été tenu par Claude Brasseur, Arthur et Philippe Chevallier. 7. **Vrai** Il a pratiqué la karaté dans sa jeunesse et a fait une démonstration à Michel Blanc dans Les Bronzés, victime de son "mewashi" (coup de pierre circulaire) pour "niquer la tête de l'adversaire", avant de se luxer un muscle de l'aine. 8. **Faux** Passonné par la mort, Thierry est parti faire le tour du monde à bord d'un voilier de 13 m (Oceanus 430) pendant un an en 1988 avec sa femme et deux enfants. 9. **Faux** Fan d'équitation, Thierry est diplômé en éthologie (étude du comportement des animaux) et a animé plusieurs formations pour mieux comprendre et guider son cheval. 10. **Vrai** Il s'est fait tatouer une tortue avec des étoiles autour sur la fesse gauche lors du tournage du Prince du Pacifique (Gilles Cornuau à Tahiti en 2000), comme tout l'équipe. 11. **Vrai** Issu d'une famille avec plusieurs neurologues, Thierry s'intéresse à la maladie d'Alzheimer, dont il était atteint dans La Finale, et parraine la Fondation pour la recherche médicale. 12. **Faux** L'acteur a eu trois enfants avec Hélène Aubert en 1975, 1979 et 1983, dont un seul César (Anniversaire) avec la troupe du Splendid en 2021.

Sudoku star

| FACILE | | | | | | | | | FACILE | | | | | | | | |
|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | 3 | 6 | 4 | 1 | 9 | 5 | 8 | 2 | 4 | 2 | 3 | 5 | 9 | 1 | 6 | 7 | 8 |
| 5 | 2 | 4 | 6 | 8 | 7 | 1 | 9 | 3 | 7 | 6 | 9 | 2 | 8 | 3 | 1 | 5 | 4 |
| 9 | 1 | 8 | 5 | 2 | 3 | 7 | 4 | 6 | 5 | 8 | 1 | 4 | 6 | 7 | 3 | 2 | 9 |
| 8 | 1 | 9 | 4 | 2 | 3 | 1 | 7 | 6 | 9 | 2 | 1 | 2 | 5 | 3 | 1 | 6 | |
| 6 | 1 | 9 | 3 | 7 | 5 | 8 | 4 | 6 | 3 | 5 | 1 | 4 | 9 | 2 | 7 | 8 | |
| 3 | 3 | 7 | 6 | 8 | 1 | 9 | 2 | 4 | 1 | 4 | 2 | 8 | 7 | 6 | 9 | 3 | 5 |
| 8 | 9 | 2 | 1 | 3 | 4 | 6 | 7 | 5 | 3 | 7 | 4 | 6 | 5 | 2 | 8 | 9 | 1 |
| 1 | 7 | 5 | 2 | 9 | 4 | 3 | 8 | 2 | 5 | 6 | 9 | 1 | 8 | 7 | 4 | 3 | |
| 4 | 6 | 3 | 7 | 8 | 1 | 2 | 1 | 9 | 9 | 1 | 8 | 7 | 3 | 4 | 5 | 6 | 2 |

| MOYEN | | | | | | | | | DIFFICILE | | | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 4 | 3 | 2 | 1 | 7 | 5 | 9 | 8 | 4 | 6 | 3 | 8 | 2 | 1 | 5 | 9 | 7 | | |
| 8 | 1 | 2 | 5 | 9 | 6 | 3 | 4 | 7 | 1 | 5 | 6 | 7 | 3 | 2 | 8 | 4 | | | |
| 9 | 7 | 5 | 3 | 4 | 8 | 2 | 6 | 1 | 8 | 2 | 7 | 4 | 9 | 1 | 6 | 3 | 5 | | |
| 4 | 8 | 1 | 3 | 1 | 2 | 7 | 1 | 6 | 2 | 1 | 4 | 3 | 9 | 3 | 4 | 7 | 8 | | |
| 5 | 9 | 1 | 7 | 6 | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 8 | 1 | 6 | 4 | 3 | 2 | 9 | | | |
| 2 | 3 | 7 | 8 | 5 | 4 | 3 | 1 | 6 | 9 | 3 | 4 | 7 | 8 | 2 | 6 | 5 | 1 | | |
| 1 | 8 | 9 | 4 | 2 | 5 | 6 | 7 | 3 | 3 | 8 | 5 | 2 | 1 | 7 | 9 | 4 | 6 | | |
| 7 | 2 | 4 | 6 | 8 | 3 | 1 | 5 | 9 | 7 | 1 | 9 | 1 | 5 | 4 | 6 | 8 | 3 | 2 | |
| 3 | 5 | 1 | 6 | 9 | 7 | 1 | 4 | 8 | 2 | 6 | 4 | 1 | 2 | 3 | 9 | 8 | 7 | 1 | 5 |

COUVERTURE : P 3 : INSTAGRAMMEL BENT DOC TVTPI 84 DR SHUTTERSTOCKBESTMAGE # 57 : JACOVIDES-BONDES-MOUREAU/BESTMAGE # 59 : PEBISSAU/VEBER-CLOVIS/BESTMAGE # 1011 : INSTAGRAMORLANDO BLOOM/BESTMAGE-INSTAGRAMACTIV # 15 : P 15 : P 17 : MOUREAU/TREBEC/BESTMAGE # 19 : BESTMAGE-INSTAGRAM KOURINEY KARISSHAMAN - P 20 21 : BESTMAGE 22 23 : GUREC-VEBER/REBERT/AC/RE/BESTMAGE # 24 : BESTMAGE-INSTAGRAM/EMEA MENDES-PERRIN/BESTMAGE # 25 : BESTMAGE DOC TVTPI # 28 29 : BESTMAGE-INSTAGRAM # 30 : BESTMAGE-INSTAGRAM/SAM ASCHMANN # 31 33 : INSTAGRAM/CLIDE - JOUINET/INSTAGRAM/EMEA - LONGORA/NEGRAM/HECH - INSTAGRAM/NEGRAM/ WILLY/NEGRAM/BESTMAGE # 34 : INSTAGRAM/ELMA BLAR # 36 : LEUDOTON-PANORAMA/NEGRAM-NEGRAM/INSTAGRAM/REBERT/CP # 51 : (D) # 52 53 : (D) # BESTMAGE # 66 67 : BESTMAGE - DO - NET/UX - INSTAGRAM YOUNGHEUBAUN - INSTAGRAM/REBERT/CP # 69 69 : DOC TP1 - DOC TPXP 72 73 : G/ACFFI/BESTMAGE - JLP/AV BESTMAGE - DOC M6 - C/GUREC/BESTMAGE

Closer Plus proche de vous

LE GAULOIS

Dans les Prés

Le Gaulois lance la première gamme de charcuterie de volaille origine France sortant à l'extérieur. Appelée « Elevé dans les Prés », la marque s'investit encore plus sur le bien-être animal : les volailles, nées et élevées dans le grand ouest, sortent à l'extérieur dans les prés français. Composée de trois références à consommer chaud ou froid, cette nouvelle gamme allie gourmandise, qualité produit et bien-être des volailles. Les possibilités sont infinies avec ces produits faciles à cuisiner.



Le Gaulois, Elevé dans les prés. Blanc de poulet 100% filet, 120g, 2,79€ renseignements sur www.legaulois.fr

JARDIN D'APOTHECAIRE

Du jardin à la salle-de-bain

Cet été, on adopte les déodorants bille au pH physiologique Jardin d'Apothicaire Bio qui respectent l'équilibre de la peau. Efficaces durant 24h et ne bloquent pas le processus naturel de transpiration, ils sont formulés sans chlorhydrate d'aluminium et sans alcool. Avec leur agréable parfum mixte 100% d'origine naturelle mais aussi leur flacon recyclable, ils ont décidément tout pour plaire.

Jardin d'Apothicaire Bio, Déodorant Peaux Sensibles 24h, 3,99€, en GMS, renseignements sur www.jardindapothicaire.fr

LADRÔME

Plante bienfaisante

Wedette des jardineries, le Géranium s'apprécie également sous forme d'eau florale grâce à son délicat parfum floral et à sa polyvalence. Cette lotion tonique s'applique matin et/ou soir pour équilibrer la peau et lui redonner de l'éclat ainsi que pour apaiser le cuir chevelu. Elle est certifiée bio et made in France avec ladrôme laboratoire, expert du bien-être au naturel depuis près de 30 ans.



Ladrôme laboratoire, Eau florale de Géranium bio, Flacon 200ml, 12,90€, en magasins bio, renseignements sur www.ladrôme.bio

CLOSER 19 / 25 mai

208 010 ex

Closer REWORLD MEDIA

REDACTION: 40, avenue Aristide-Briand, 92020 Bagneux
Tél.: 01 41 35 50 00 email: closer@reworldmedia.fr
Plus d'infos sur nos réalisations à venir contactez-nous, contactez les adresses sur le modèle suivant (préciser le prénom + nom): premier@reworldmedia.fr

DIRECTION
Directeur exécutif: Stéphane Halpain
Directeur d'édition: Thomas Albani

MARKETING ET DIVERSIFICATION
Directrice: Sylvie Sjaun (01 41 35 5772)
Responsable marketing: Anne-Julien (01 46 48 47 51)

PUBLICITE
Directrice exécutive: Elodie Fontaine
Contact publicité: Nicolas Le Guay (01 46 48 48 28)
Planning: Carole Gurgelin (01 46 48 43 86)
Anne-Laure Mars (01 46 48 29 28)
Travail: Catherine Lalanne (01 46 48 43 86)
Opérations spéciales: Véronique Besse (01 46 48 43 86)

ALLEMAGNE: Publication Munich
(08936000000000000000 - 0049 89 2909150)
Suisse: Publication Lausanne
(08156000000000000000 - 0041 21 303 31 14)
Grande Bretagne: Publication LD
(08156000000000000000 - 0044 20 7927 9800)
Espagne: Publication Madrid
(08156000000000000000 - 0034 91 212 3300)

ABONNEMENTS ET DIFFUSION
Directrice marketing direct: Catherine Giraudat
Chef de groupe: Jérôme Guayon (01 46 48 43 28)

VENTE AU PUBLIC
Directeur des ventes: Christophe Chabert
Responsable marché: Philippe Marmin
Responsable diffusion: Charlotte Demoussier (01 41 35 52 97)

FABRICATION
Directeur des opérations industrielles: Driss Mottah
Chef de fabrication: Olympe Courtois (01 46 48 37 90)
@Closer (01 46 48 19 58)

ASSISTANTES: Oussifa Alt Tabat (01 41 33 67 96), Carol Roy-Gérard (01 41 86 23 11)
RÉDACTEUR EN CHEF: Benjamin Dangart
RÉDACTEUR EN CHEF LIFESTYLE: Nicolas Aguirre
RÉDACTEUR EN CHEF ADJUS: Olivier Cabrera
Secrétaire générale de la rédaction: Delphine Brignone
Directeur artistique: Pascal Royer

NEWS / PEOPLE
Florian Asselineau
C'EST LEUR HISTOIRE
Christèle Gabory (chef de rubrique), 01 41 86 23 22)
CLOSER STYLE
Cécile Deyson (chef de rubrique mode),
Jacqueline Anonin (chef de rubrique lifestyle),
Caroline Dartus (chef de rubrique beauté)

CLOSER TV
Page Zapping réalisée par Pahn (08936000000)

SECRETARIAT DE REDACTION
Catherine Coran
MAQUETTE
Julien Szarok (chef de studio), Adrien Souvigny et Thierry Tenaud (1^{er} maquettiste), Frédéric Gauthy

PHOTO
Sandrine Di Felice, Anabelle Couvrat, Jean-Philippe Proulx
Viktor et archivée: Isabelle Mirand-Bonle

SERVICE PRESSE / PHOTOGRAVURE
Sylvain Bédaride (chef de service), Christophe Guerin (adjoint)

DOCUMENTATION: Nathalie David (chef de service),
Christine Le Bellet et Julie D'hael

CLOSER.FR
Responsable audience: Cecilia Magrita (55 14)
Responsable contenu: Géraldine Lhuillier (23 55),
Christophe Guillard (adjoint), Florian Ladré,
Marine Lapointe, Elia Misol, Gaëlle Marie Richez,
Lara Roussel et Eulalie Schwartz

APPROFONDISSEMENT ENVIRONNEMENTAL:
Origine du papier: Allemagne
Taux de bois recyclés: 99%
Certification: PEFC
Imprimé sur fibres: Pinat 100% lignine

FINANCE
Finance Manager: Pascal Ripault
Editeur: Reworld Media Magazines France SAS
Siège social: 16, rue François-Dupuy,
92543 Montrouge Cedex
Directeur de la publication: Gaëlle Normand
Actionnaire: Reworld Media France SAS
Imprimeur: Robo France Impression,
25, rue de la Maison-Rouge, 77185 Lognon
N° ISSN 1276-7202 - Commission paritaire 025 K 86884

Closer est publié en France par Reworld Media Magazines France, aux termes d'un accord de licence exclusif avec Bauer Consumer Media Ltd.

CLOSER INTERNATIONAL
International Director: Gines Dreves,
Head of International Content, Annette Christy,
International Content Executive: Elie Bond
For Closer syndication queries: Ryan Chambers,
r.chambers@reworldmedia.com
France Editor: Benjamin Dangart
Benelux Editor: Iain Jankardoff
UK Editor: Lisa Barrow
Closer is published in France by Reworld Media Magazines France, under exclusive license from Bauer Consumer Media Ltd.
Registered address: 1, Lincoln Court,
Lincoln Road, Trenchmouth, FULFORD

LE TRI + FACILE

6 Naturopathie

BONS GESTES À ADOPTER AU PRINTEMPS

Le printemps est la saison préférée de 41 %⁽¹⁾ des Français. Voilà qui tombe bien, c'est aussi une saison-phare en naturopathie. Suivez nos conseils pour la vivre en pleine forme !

Par Sandrine Coucke-Haddad

1 SOULAGER LES ALLERGIES SAISONNIÈRES

POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

On estime que plus de 30 % des adultes sont touchés par une allergie aux pollens⁽²⁾, qui se déclenche souvent vers la fin du printemps. Rhinite, conjonctivite, toux ou asthme en sont les symptômes.

EN PRATIQUE

Deux plantes se distinguent et agissent en synergie dans le traitement naturel des allergies saisonnières : le cassis, anti-inflammatoire, et le plantain lancéolé. La Dre Laure Martinat, naturopathe, conseille de prendre 1 gélule de cassis 3 fois par jour (dès l'arrivée des pollens) et 1 à 2 gélules de plantain lancéolé 3 fois par jour, à commencer une dizaine de jours avant la période à risque.

« Quand il existe une atteinte oculaire associée, on complète avec des compresses imbibées d'un mélange à parts égales d'hydrolat de bleuet, de camomille romaine et de myrte vert, poursuit la médecin. Une dizaine de minutes 3 fois par jour ou plus si besoin. Cela apaise l'irritation et calme l'inflammation. »

⁽¹⁾ Sondage en ligne réalisé par Statista Research Department en 2018.

⁽²⁾ Chiffres du ministère de la Santé, sur le site Solidarites-sante.gouv.fr



TOP SANTÉ

hors-série « une taille en moins »

90 000 ex



DRE LAURE MARTINAT
anesthésiste-réanimatrice,
naturopathe, phyto-aromathérapeute
et auteure de « Immunité, maladies
infectieuses et convalescence :
renforcer sa santé naturellement »
(éd. Quintessence).

ISABELLE LE BRUN
naturopathe et professeure de yoga.

2 DYNAMISER SON PHYSIQUE

POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

« La naturopathie, qui repose sur trois piliers (l'alimentation, l'activité physique et la gestion psycho-émotionnelle), suit le rythme des saisons, explique Isabelle Le Brun, naturopathe. Or le printemps est justement la saison du renouveau. Celui-ci se traduit par une detox naturelle de l'organisme qui conduit à une redynamisation globale. » L'intérêt est d'accompagner ce processus naturel en adoptant une alimentation idoine mais aussi en misant sur des activités physiques ciblées. « Le corps se detoxifie naturellement en permanence, note Isabelle Le Brun, mais si on pratique la bonne activité physique, on dynamise cette detox. »

EN PRATIQUE

Quelles activités physiques choisir ?

Tout dépend de son tempérament et de son profil « naturopathique ». On distingue ainsi quatre profils : le sanguin, plutôt joyeux et bon vivant ; le bilieux, plutôt autoritaire et dynamique ; le nerveux, au physique sec, souvent stressé ou irritable ; et le lymphatique, au physique plus rond, souvent flegmatique. Isabelle Le Brun conseille les activités suivantes pour une dynamisation physique optimale :

- activités douces (yoga, gym douce, pilates...) pour le nerveux.
- activités plus dynamiques pour le lymphatique, comme la natation ou le renforcement musculaire.
- activités cardio pour le sanguin (fitness, course de fond, vélo).
- activités de puissance (tennis, volley) ou autres sports collectifs pour le bilieux.



3 TRAVAILLER SA SOUPLESSE

POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

Moins actifs physiquement pendant l'hiver, nous pouvons ressentir quelques raideurs au printemps. Pour éviter les blessures lors de la reprise d'une activité physique un peu plus intense (le simple fait de marcher plus ou de jardiner), il n'est pas inutile de travailler souplesse et mobilité. « Il est important de distinguer la souplesse de la mobilité, note Isabelle Le Brun. La souplesse vient de l'étirement des muscles, à l'inverse de la mobilité, nous n'avons pas besoin d'être en mouvement pour la travailler ; la mobilité dépend de notre amplitude articulaire mais aussi des muscles fascias et autres tendons ou ligaments qui l'entourent. Le mieux est évidemment d'agir sur les deux plans. »

EN PRATIQUE

Pour gagner en souplesse, on peut faire confiance aux activités physiques douces qui impliquent des étirements : stretching, yoga, pilates, etc. « S'étirer lentement comme un chat tous les matins au réveil est très intéressant pour réactiver tous les fluides corporels, étirer en douceur les muscles et lubrifier les articulations », explique encore notre experte. Pour retrouver de la mobilité, notre naturopathe recommande ces exercices tout simples : debout, on tend ses bras vers l'avant et on tourne lentement ses poignets dans les deux sens en décrivant de petits cercles ; on passe ensuite aux épaules, à la nuque, au bassin puis aux chevilles. « Il faut remettre l'organisme en marche doucement et sans à-coup, mais le

plus régulièrement possible, précise Isabelle Le Brun, au minimum une fois par jour. Si on travaille sur écran, je conseille de placer de petites pauses souplesse/mobilité de 2 à 3 minutes, tout au long de la journée. »



TOP SANTÉ
hors-série « une taille en moins »

90 000 ex

4 BOOSTER SON IMMUNITÉ

POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

« Il y a encore des virus qui sévissent, les rhinovirus notamment qui sont bien adaptés aux températures plus douces, indique la Dre Laure Martinat.

En outre, les températures sont souvent très variables d'un jour à l'autre ou dans une même journée, le froid persiste parfois, l'humidité s'installe, ce qui donne des conditions favorables à la survie des virus que l'on attrape facilement. » À cela s'ajoute la fatigue, souvent présente à la sortie de l'hiver, liée au manque d'ensoleillement et à une certaine forme d'épuisement du système immunitaire très sollicité pendant la saison froide.

EN PRATIQUE

« Afin de prévenir les infections virales, on aère les pièces de vie au quotidien et on diffuse matin et soir dans son lieu de vie des huiles essentielles antiseptiques telles que le pin sylvestre, le pamplemousse, pendant vingt minutes, conseille la médecin.

On soutient son immunité avec une cure de cuivre-or-argent en oligothérapie : par exemple, une dose en sublingual 3 jours par semaine à poursuivre jusqu'à la fin de la période à risque. » En cas de rhinopharyngite avec une toux sèche, l'experte recommande d'utiliser les fleurs de sureau noir infusées, en alternance avec une infusion de thym (2 tasses de chaque par jour), et de compléter avec de la propolis, anti-infectieuse, à raison d'une gélule 3 à 4 fois par jour.



TOP SANTÉ

hors-série « une taille en moins »

90 000 ex



5 RETROUVER UN MENTAL D'ACIER

POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

On sort souvent de l'hiver un peu flapi, physiquement et moralement. « Les carences ou subcarences en certains nutriments – on a consommé moins de fruits et légumes sources de vitamines, minéraux et substances antioxydantes – peuvent expliquer un manque d'entrain physique et mental », note la Dre Laure Martinat. En outre, le sommeil peut être perturbé par le changement d'heure ou les journées qui s'allongent.

EN PRATIQUE

C'est le moment idéal pour se tourner vers les plantes adaptogènes qui vont soutenir l'organisme, le rééquilibrer en travaillant à la fois sur le stress, l'anxiété, la fatigue et la baisse de l'immunité. Lesquelles ? La rhodiola, l'éleuthérocoque, l'astragale de Chine ou l'ashwagandha sont de bonnes options. « Elles seront choisies en fonction de la situation », explique notre experte. *L'ashwagandha est*

idéale quand le stress est associé à des troubles du sommeil importants ; la rhodiola est bien adaptée quand il s'y associe un sentiment de déprime passagère et saisonnière ; l'éleuthérocoque, quand l'organisme a été particulièrement agressé par les infections hivernales. »
À prendre en cure, en se reportant à la posologie du produit.



Mes indispensables forme et santé du printemps

Pour résister aux allergies saisonnières

Natur'allerg, 9,95 € la boîte de 30 comprimés, Fleurance Nature. Sur Fleurancenature.fr

Pour dormir comme un bébé

Gummies Sommeil sans sucres, 21,90 € le pot de 42 gummies, Les Miraculeux. En parapharmacie et sur Lesmiraculeux.com

Pour gagner en souplesse

Rouleau d'automassage Twin, 39,90 €, Blackroll®. Dans les magasins de sport et sur Blackroll.com

Pour retrouver de l'énergie

Sève de bouleau, 15 € le flacon de 500 ml, Ladrôme Laboratoire. En parapharmacie et dans les magasins bio.

Pour booster mon immunité

Préparation Miel Curcuma et Propolis Immunité, 8,30 € le pot de 170 g, Léa nature Biosens laboratoire. Sur Leanature.com

TOP SANTÉ

hors-série « une taille en moins »

90 000 ex

6 RESPIRER À PLEINS POUMONS

POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

Alors qu'il est naturel de respirer, nous n'utilisons pour la plupart d'entre nous qu'une infime partie de notre capacité respiratoire (notre souffle reste bloqué au niveau de la cage thoracique). C'est dommage, car une respiration complète a des bénéfices indéniables sur notre forme et notre santé : diminution du stress, meilleure oxygénation du sang, meilleure endurance respiratoire... Le printemps est la période idéale pour agir

sur l'oxygénation de notre organisme et respirer à pleins poumons car on n'a qu'une seule envie : ouvrir les fenêtres en grand et mettre le nez dehors !

EN PRATIQUE

La cohérence cardiaque, facile à mettre en place pour tous, est la solution privilégiée par notre naturopathe. « C'est une technique qui permet de retrouver un état d'équilibre entre les deux systèmes nerveux, le sympathique et le parasympathique, ce dernier étant trop peu sollicité, précise-t-elle. La cohérence cardiaque diminue également

le cortisol, régule le fonctionnement des organes et aide l'organisme à s'adapter au stress environnemental. » Comment faire ? En testant l'astuce du 3-6-5. Il s'agit de faire, 3 fois par jour – ou idéalement toutes les 4 heures – 6 inspirations-expirations amples, pendant 5 minutes. Attention toutefois à ne pas forcer le système respiratoire, si c'est trop difficile, on se limite au début à 3 respirations. Au bout de quelques semaines, l'exercice devient automatique.

COSMÉTIQUES

L'ABRICOT DANS LA PEAU!

DE SON ENVELOPPE ORANGÉE VELOUTÉE À SON AMANDE, DE SON NOYAU À SA CHAIR JUTEUSE, CE JOLI FRUIT CONCENTRE UNE MINE DE BIENFAITS.

EMMANUELLE TOURAINE

Protecteur

On succombe à son format stick, son fini transparent, non collant, ses filtres minéraux, sa composition biodégradable à base d'huile d'abricot bio. Stick Solaire SPF50, La Rosée, 15 ml, 12,90 €, en pharmacie et sur www.larosee-cosmetiques.com



Sublimateur

Pour un effet bonne mine, ce sérum est enrichi en DHA, un agent autobronzant, et en abricot, pour garantir l'éclat du teint, sublimé par des nacres. Sérum Booster Ensoleillant, Plab Beauty, 15 ml, 28 €, www.plab-beauty.com



Nomade

Ce gel douche solide à tout bon : un parfum divin 100 % naturel, une composition saine, avec de l'huile de noyau d'abricot et du beurre de karité. Gel Douche Sans Bouteille, Unbottled, 120 g, 9,90 €, chez Sephora.



OLIVIERO TOSCANI



Soyeuse

Dans l'abricot, le meilleur, c'est le noyau, dont on extrait une huile riche en vitamines A et E et en Oméga-9. Ce soin bonne mine redonne tonus et éclat à la peau. Huile Végétale de Noyaux d'abricot Bio, La Drôme, 100 ml, 13,95 €, www.ladrome.bio

Stimulant

Un gommage-crème concentré en abricot, qui libère le visage des cellules mortes et active la micro-circulation pour révéler l'éclat du teint. Skin Vitality Micro-Exfoliant Belle Peau, Mavala, 65 ml, 19,50 €, en pharmacie et parapharmacie.



Gourmande

Sa mousse ultra-douce se combine avec un envoûtant duo abricot-agrumes. Certifiée bio, sa formule convient à toute la famille. Huile de Douche Énergisante, Cosmo Naturel, 200 ml, 7,70 €, en magasin bio et sur www.cosmonaturel.fr

J'ai testé...



Le sauna japonais

Loin de la tradition scandinave, ce rituel nippon est reconnu pour ses effets détox et relaxants.

C'est une drôle de capsule futuriste, qui pourrait figurer dans un film de science-fiction, et ce n'est pas forcément fait pour me rassurer ! Soit un tube horizontal dans lequel il faut se glisser, nu, et rester confiné pendant 30 minutes à une température de 70 °C. Grâce à la diffusion de chaleur sèche par infrarouges longs, le corps va transpirer en profondeur. À la clé, des bienfaits détoxifiants, relaxants, minceur et anti-âge ! Voilà qui encourage à tenter l'expérience ! Que les claustrophobes se rassurent : la tête reste à l'air libre, et une serviette couvre l'entrée du dôme afin de retenir la chaleur. Celle-ci monte progressivement. Après 10 minutes, la sudation commence et s'intensifie.

Si je ne ressens aucune sensation d'étouffement, j'ai l'impression de me liquéfier ! Je ne dois pas être loin du litre de sueur perdu, comme on me l'a vanté ! D'où l'importance de s'hydrater avant et après la séance. En quittant mon cocon, je ressens l'effet détox.

Ma peau est douce, mes traits reposés, je suis zen. Quelques heures plus tard, j'ai un regain d'énergie, avant de m'endormir comme un bébé !

Tarif moyen d'une séance : 35 €. Plus de 150 centres et instituts en France, www.iyashidome.com

À savoir : ce soin est déconseillé aux femmes enceintes ainsi qu'aux personnes souffrant de problèmes cardiovasculaires.

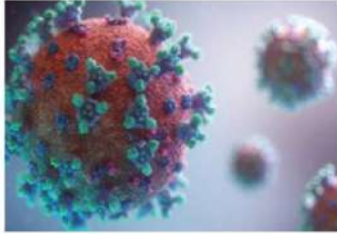
TÉLÉ 7 JOURS

23 / 29 avril

995 243 ex

CANCERS & ÉPUISEMENT du système immunitaire

Comprendre l'épuisement du système immunitaire pour mieux soigner les cancers et les infections chroniques, tel est l'enjeu des travaux, publiés dans la revue *Nature Immunology*, des chercheurs et enseignants-chercheurs de l'Inserm et d'Université de Paris à l'Institut de Recherche Saint-Louis, en collaboration avec des équipes de l'université de Harvard (États-Unis), qui suggèrent qu'une intervention thérapeutique précoce est essentielle pour préserver la fonctionnalité des cellules T. On avance ! ■



SANTÉ / BEAUTÉ +

HOUBLON BIO Un concentré de zen

À raison de 20 à 25 gouttes, diluées dans un verre d'eau de 20cl, 3 fois par jour pendant 3 semaines, on peut bénéficier des propriétés calmantes et estrogéniques du houblon pour retrouver son équilibre et sa zénitude. Et ça marche ! (Houblon Extrait de Plante Fraîche bio, *Ladrôme laboratoire* 7€95 les 50 ml).



POUDRE DE MORINGA Du tonus en plus

Véritable « superaliment », le Moringa renferme de nombreuses vitamines, mais aussi des minéraux et acides aminés. Cette poudre à saupoudrer permet de stimuler la pousse des cheveux et de revitaliser les peaux ternes et matures (9,90 € sur waacosmetics.com).



MASQUE 3-EN-1 En finir avec l'acné

Formulé à partir de charbon, d'argile et de poudre de lave, ce soin inspiré des Égyptiens ne laisse aucune chance à l'acné (Masque Triple Black de *Novexpert*, 19,95 €). ■



Migraines : 20% à en souffrir...

Près de 20 % de la population adulte souffre de migraine, avec une nette prédominance féminine (environ 3 femmes pour 1 homme). L'OMS la classe comme la pathologie la plus invalidante au monde chez les moins de 50 ans. Et pourtant, elle reste encore mal prise en charge et peu reconnue par les autorités publiques. ■

COVID-19 Un vaccin français par voie nasale ?

Depuis un an, l'équipe de recherche BioMAP de l'UMR INRAE-Université de Tours Infectiologie et Santé Publique s'est engagée dans la mise au point d'un vaccin nasal contre le virus SARS-CoV-2, 100% français. Les tests pré-cliniques menés en laboratoire démontrent l'efficacité du vaccin candidat après deux immunisations par voie nasale espacées de 3 semaines, tant en termes de réponse immunitaire que de neutralisation précoce du virus original et de ses variants, bloquant toute risque de contamination par un individu vacciné. Ces résultats très positifs permettent de démarrer en ce moment la phase de développement et de production des lots de vaccins en vue d'un passage en phase clinique en 2022, pour une mise sur le marché en 2023. On a hâte ! ■



FÉMININ SANTÉ
juin / août

50 000 ex

8 ASTUCES GAIN DE TEMPS dans la salle de bains

Chaque minute est précieuse. Alors, offrez-vous une routine beauté express, sans perdre en efficacité.

Nos conseils pour y parvenir. PAR CÉLINE MOLLET



Je me coiffe avec une brosse chauffante

Elle sèche et fixe le mouvement en un seul geste. Pour un résultat au top, commencez par bien essorer votre chevelure, et entourez-la d'une serviette en microfibre afin d'absorber un maximum d'humidité. Appliquez ensuite un lait de brushing ou une mousse coiffante, puis commencez le séchage à la brosse en démarrant toujours par l'arrière de la tête et en progressant vers l'avant. Si vous avez envie d'un effet lisse, travaillez avec une brosse plate, des racines jusqu'au pointes. Si vous voulez des ondulations ou du volume, préférez une brosse ronde. Utilisez un gros diamètre pour discipliner les cheveux épais et bouclés, un plus petit pour un effet wavy. Le geste qui change tout : terminez en utilisant la touche air froid de la brosse si elle en possède une, et fixez avec une laque.

Notre sélection :

Sans fil. Brosse chauffante 9000, Babylliss, 179,90 € (1). **Ergonomique.** AireBrush Duo, T3 Micro, 200€ (2). **High-Tech.** Nouveau Airwrap, Dyson, 549€ (3).

VITE, UN SHAMPOOING SEC!

GESTE RAPIDE PAR EXCELLENCE, IL PERMET D'ABSORBER L'EXCÈS DE SÉBUM ET DE RAFFRAÎCHIR LES CHEVEUX EN 3 MINUTES CHRONO. UN COUP DE BROSSÉ, ET VOUS VOILÀ PRÊTE!



Je me démaquille avec un produit sans rinçage

Cette étape est souvent une corvée, surtout lorsqu'elle est effectuée dans les règles de l'art. Si vous voulez écourter un peu l'indispensable démaquillage, privilégiez les solutions efficaces et rapides qui n'ont pas besoin d'être rincées. L'idéal? Les eaux micellaires, qui captent les impuretés et les pigments comme des aimants. Imbibez un disque de coton d'eau micellaire, de préférence au pH physiologique, puis passez celui-ci sur le visage. Renouvelez l'opération plusieurs fois, jusqu'à ce que le coton soit parfaitement propre. Le conseil : pour bien dissoudre les pigments sur les paupières, surtout ne les frottez pas avec le coton imbibé de lotion, mais appliquez-le sur la paupière quelques secondes avant de le faire glisser dans le sens de la pousse des cils.

Notre sélection :

Mythique. Eau Micellaire Créaline H₂O, Bioderma, 12,50 € (4). **Gélfifiée.** Gelée Micellaire Démaquillante, Coup d'État, 11,15 € (5). **Hydratante.** Lotion Micellaire, Embryolisse, 5,50 € (6).

FEMME ACTUELLE

30 mai / 5 juin

483 491 ex



FEMME ACTUELLE

30 mai / 5 juin

483 491 ex

Je m'hydrate sous la douche

Lors de la toilette, ne vous contentez pas de vous laver ! Profitez-en aussi pour vous faire la peau douce.

Hydratez-vous avec des soins malins, qui ne tâchent pas les vêtements et évitent d'avoir à patienter avant de s'habiller. L'idéal ? Un lait corps à rincer, spécialement conçu pour cet usage. Riche en ingrédients nourrissants et dépourvu d'émulsifiants, il s'élimine facilement sous le jet d'eau et favorise la reconstruction du film hydrolipidique. Si vous ne voulez pas investir, vous pouvez utiliser une huile végétale à la texture pas trop épaisse (coco ou jojoba), à émulsionner sur peau humide. Elle se mélange à l'eau et glisse parfaitement sur le corps. A la sortie de la douche, séchez-vous en tapotant la peau avec une serviette pour éviter les résidus gras sur les vêtements.

Je privilégie les produits multi-usages

Sur les lèvres, les pommettes, les paupières, appliquez un seul et même produit. Cela évite d'ouvrir plusieurs pots ou tubes, et vous permet d'afficher un joli maquillage monochrome. Choisissez des textures baumes, à l'effet transparent, et privilégiez les teintes douces comme le bois de rose, le corail, le beige... Sur les lèvres, vous pouvez jouer l'intensité, en réappliquant plusieurs fois la matière. Sur les paupières, préférez un effet plus dilué : estompez au maximum le produit avec la pulpe du doigt. Pour les joues, appliquez d'abord la matière sur la paume dans le prolongement du pouce, puis placez les mains sur les pommettes afin de déposer la couleur en un éclair. Estompez au doigt.

OPTIMISEZ VOTRE CRÈME DE JOUR

Après l'avoir appliquée, déposez ce qu'il reste dans vos mains sur vos longueurs et pointes pour les hydrater sans les surcharger en matière.



Notre sélection:

Iconique. Lait Corps Sous la Douche, nourrissant, Nivea, 4,15€ (1). **Soyeuse.** Huile de coco vierge bio, Evoluderm, 6,50€ (2). **Bio.** Huile végétale bio Noyaux d'abricot, Ladrôme, 13,95€ (3).



Notre sélection:

Précieux. Baume Lèvres et Joux Revitalisant au Camélia Rouge N°1, Chanel, 45€ (4). **Stick.** Blush Crème Glowly, Huda Beauty, 25€ chez Sephora (5). **Aqueux.** Teinte Lèvres et Joux, The Body Shop, 12€ (6).



Je zappe le fond de teint

Inutile d'appliquer un produit sur tout le visage si vous n'avez que quelques petits défauts à cacher.

Contentez-vous d'un anti-cernes ou d'un stylo lumière. Choisissez-le un ton plus clair que votre carnation et posez-le sur les cernes, les rougeurs, les imperfections et les zones d'ombre. Matifiez à l'aide d'une poudre translucide pour fixer et éviter les brillances. Vous avez une sortie et vous avez envie d'un regard frais ? Posez une poudre libre en couche épaisse sur le cerne. Patientez 5 ou 6 minutes, le temps de boire votre café, puis enlevez l'excédent avec un gros pinceau. Cette technique de *baking* permet d'éclairer le regard en quelques minutes.

Notre sélection:

Crayon. Correcteur Anti-Cernes, SO'BIO étic, 9,10€ (7). **Culte.** Touche Eclat, Yves Saint Laurent, 37€ (8). **Végan.** Anti-Cernes Hydratant Kind & Free, Rimmel, 11,99€ (9).

Merci à Olivier Lebrun, fondateur d'Olab Paris et à Nadia Fihema, Education Manager Huda Beauty.

OLIVIER
TISSOT
MAQUILLEUR
EXPERT SKINCARE
EMBRYOLISSE



« LES DOIGTS SONT LES MEILLEURS DES PINCEAUX »

Avant l'application, ils permettent de chauffer la matière pour qu'elle fusionne mieux avec la peau. Ils rendent ainsi le fond de teint imperceptible. C'est aussi un moyen de mieux doser la quantité de produit. Sur les cernes, la gestuelle au doigt est idéale pour décongestionner. En appliquant le produit par tapotements sur tout le contour de l'œil, vous l'aidez à dégonfler. Sur la bouche, l'utilisation du doigt aide à nuancer la couleur et à jouer l'estompe. Elle favorise aussi la microcirculation grâce aux frottements. Enfin, sur les pommettes, les pincements apportent de la couleur avant même la pose du blush. Travaillez toujours avec l'annulaire et l'auriculaire, pour plus de douceur et pour une quantité de produit maîtrisée.

FEMME ACTUELLE

30 mai / 5 juin

483 491 ex



Lit gigogne TIME ARTHUR



299,99 €

ACCUEIL > BEAUTÉ > SOINS VISAGE ET CORPS

Anti-bouton, apaisante pour les coups de soleil et les piqûres de moustique, cette eau florale Ladrôme sera l'indispensable de l'été !



PAR MAGALI BERTIN
Le 31 mai 2022



Un seul produit pour apaiser tous les maux estivaux !



SHEIN



7 EN PROFITE

EAU FLORALE DE GÉRANIUM

A découvrir

GRAZIA.FR

Mise en ligne le 31 mai

NC

1/1 **EAU FLORALE DE GÉRANIUM**
 À découvrir

Et si on vous disait qu'un seul et même produit pouvait prendre soin des **peaux grasses**, apaiser le **feu du rasoir**, soulager les **piqûres de moustique**, calmer les coups de soleil, réguler les pellicules... Vous répondez que c'est impossible ? Faux ! Ce sont les vertus d'une eau florale signée **Ladrôme**, plus précisément l'**eau florale de Géranium**. Douce et apaisante, elle est reconnue pour prendre soin des peaux grasses à problème avec douceur. Elle est aussi particulièrement recommandée pour les peaux sensibilisées. Ainsi, elle saura prendre soin des peaux échaudées par un coup de soleil, des irritations, des petites plaies... Elle est donc particulièrement recommandée après le rasage, ou même sur les pieds après avoir marché longuement dans des chaussures un brin serrées.



Eau florale de géranium de Ladrôme : comment l'utiliser ?

Pour profiter de ses bienfaits, la meilleure option est de l'utiliser comme une lotion, après le démaquillage, sur peau propre. On pschitt délicatement 2 à 3 fois sur son visage et le tour est joué. Pour les coups de soleil ou le feu du rasoir, on s'assure que la peau soit bien propre avant de tapoter l'eau florale de géranium à l'aide d'un lingé ou d'un coton. On le sait moins, mais on peut également l'utiliser au niveau du cuir chevelu pour apaiser ses racines et surtout éviter les pellicules.

Eau florale de géranium, la qualité signée Ladrôme

Le géranium n'est pas un actif nouveau dans le monde des cosméto. Mais celui utilisé par la marque Ladrôme assure une haute qualité. Elle veille à ce que son Géranium bio, cultivé en Dauphiné-Provence, soit distillé dans le respect des traditions, à savoir par entraînement à la vapeur d'eau, sans ajout d'alcool ni de conservateur et selon un procédé économe en eau tout en contribuant à l'agriculture circulaire puisque les sommités fleuries distillées sont réemployées en compost bio. En somme, il a vraiment tout pour plaire !

12,90€.

À lire aussi :

Cette nouvelle poudre notée 100/100 sur Yuka dégomme les rides et booste l'éclat de la peau grâce à deux ingrédients stars

Déodorants honorés : les produits les plus efficaces qui ne vous ruineront pas !

Des bombes autobronzant, une robe à pléat révolutionnaire... Voici le petit journal de L...



ARTICLES LES + LUS

- INSOLITE**
VOICI POURQUOI IL FAUT IMPÉRATIVEMENT ENLEVER...
- INSPIRATIONS**
PORTER DES TALONS ? VOICI LES ACTICES POUR TENIR TOUTE...
- FORME ET MINCEUR**
RÉGIME NATHAN : PERDRE 4KG EN 4 JOURS, C'EST POSSIBLE...
- PEOPLE**
SANDRA BULLOCK : À 57 ANS, EN ROBE ROUGE...
- INSOLITE**
ASTROLOGIE : VOTRE HOROSCOPE DE LA SEMAINE DU 21 AU 27...



INSCRIVEZ-VOUS À LA

GRAZIA.FR
 Mise en ligne le 31 mai

NC

Du bois de chêne pour optimiser son métabolisme

Ce remède baptisé Robuvit à base d'écorce de chêne du Massif central est une innovation 100% française. Une vingtaine d'études cliniques internationales évaluent ses propriétés. Robuvit s'avère un allié pour lutter contre la fatigue ou améliorer les performances sportives. Une action booster mental et physique grâce à ses roburines : ces antioxydants aident le corps à créer de nouvelles protéines, donc à retrouver du tonus. Cet ingrédient naturel a été testé sur une trentaine de personnes souffrant du syndrome de fatigue chronique. Résultat : une amélioration des symptômes sur six mois. De plus, il est fabriqué avec les chutes des tonnelleres. Certaines marques comme SuperSmart l'ont déjà adopté.

Robuvit chez SuperSmart, 45 € la boîte de 60 gélules, en pharmacies ou sur SuperSmart.com



Du bleu dans votre tasse

«Pois papillon» (*Clitoria ternatea*), c'est le joli nom de la plante dont la marque Another Tree propose d'infuser les fleurs séchées. Ses pigments (anthocyanes) donnent une teinte bleutée à votre tisane. Originaires de Thaïlande, la fleur de pois papillon est utilisée depuis des siècles en médecine ayurvédique pour ses propriétés antioxydantes. Les anthocyanes lui confèrent une action antistress, décontractante, et rendent son usage bénéfique pour la santé oculaire ou pour garder une bonne mémoire. Leur saveur un peu spéciale, légèrement terreuse et boisée, rappelle le thé vert.

Fleurs de pois papillon bio, Another Tree, 9,90 € le sachet de 15 g, sur Shop.anothertree.com



On a testé...

Une routine vers le sommeil

Alors que 16% des Français déclarent souffrir d'insomnies, l'option des compléments alimentaires naturels est la bienvenue. Justement, la gamme BioSommeil de Ladrôme laboratoire propose un rituel du soir qui associe une infusion bio aux plantes du sommeil réparateur (mélisse, verveine odorante, lavande fine, tilleul...) et un extrait (valériane, passiflore et houblon) qui influe sur le temps d'endormissement. Quelques gouttes se mélangent agréablement aux notes miellées de la tisane... et l'on glisse facilement dans les bras de Morphée. Si vos insomnies sont récurrentes, la marque propose un spray (mélisse et passiflore) à pulvériser sous la langue.

Infusion BioSommeil, 3,95 € les 20 sachets. Préparation au sommeil, 9,90 € le flacon de 50 ml. Spray buccal, 11 € les 20 ml, le tout Ladrôme Laboratoire, en pharmacies.



Le ginseng rassure les hommes

C'est une innovation des Jardins d'Occitanie : un concentré bio de racines et de baies de gingembre cultivé en Haute-Garonne. La marque est la seule à en produire en Europe. Après dix ans de recherche, l'effet de cette association sur la fonction érectile a été confirmé par plusieurs études cliniques. Car la variété Panax Ginseng CA Meyer contient des ginsénosides à haute dose qui améliorent l'érection en favorisant l'afflux sanguin et le fonctionnement du muscle lisse cavernueux du pénis. La formule G'Stimul Duo est titrée à 6,7 mg de ginsénosides pour la dose journalière, sans adjuvants ni conservateurs.

G'Stimul Duo des Jardins d'Occitanie, 24,90 € les 50 ml, en pharmacies et sur Jardins-occitanie.fr



Atchoum, snif, gratte-gratte

Près d'un quart de la population française souffre de rhinite allergique, ou rhume des foins. Et si on essayait un ancien médicament homéopathe que Weleda continue de commercialiser ? Il s'agit d'un spray nasal à base d'un jus médicinal de citron et de coing, dont l'action décongestionnante désencombre le nez tout en réduisant les éternuements ou les démangeaisons au niveau des voies respiratoires. Un bon moyen de soulager naturellement ces symptômes allergiques pénibles du quotidien.

Gencydo de Weleda, 10,60 € le flacon de 20 ml, en pharmacies.



...télex

Le baume au CBD Oliadol d'Olioseptil rafraîchit et apaise les zones douloureuses grâce au cannabidiol et aux huiles essentielles de menthe poivrée et de ravintsara. 14 € les 50 ml, en pharmacies, parapharmacies et sur Olioseptil.com/fr/

Pour tonifier le décolleté, le sérum Bust de Phyt's associe l'huile végétale de noisette, riche en vitamine E de germe de blé, avec des huiles essentielles tonifiantes. 38,50 € les 30 ml, en parapharmacies, magasins bio et sur Phyts.com

Idéale après la plage, la Brume parfumée Hydra-aqua de Guérande est un soin bio du visage. Elle contient des extraits de salicorne verte et des eaux salines riches en sels minéraux et oligoéléments. 19,90 € le spray de 100 ml, sur Guerande-cosmetics.com

La crème intensive à la ficoïde de Dr Hauschka est un soin adapté aux peaux sèches souffrant de démangeaisons et d'eczéma. Avec, comme super réparateur, le jus de ficoïde à cristaux, une plante sud-africaine. 32,90 € le tube de 50 ml, sur DrHauschka.fr

PLANTES ET SANTÉ

juin

45 129 ex



MAUREEN MARCHAL



La course aux pieds

Les beaux jours sont là. C'est le moment de s'offrir une beauté des petons pour être coquette jusque dans nos sandalettes!

ICI PARIS
1^{er} / 7 juin

314 225 ex

Étape 1 On fait trempette!

7,90 € Galets de bain effervescents, Akiléine



Étape incontournable avant de commencer : le bain de pieds! Dans une eau tiède, agrémentée de sels de bain délassants ou de quelques gouttes d'huiles essentielles, on plonge ses petons pendant un bon quart d'heure, histoire de ramollir la peau. En plus de soulager les pieds échauffés ou fatigués, cette petite séance de balnéo permet de ramollir la corne, les cellules mortes et les callosités, mais aussi d'assouplir les cuticules qui, du coup, s'élimineront plus facilement, et surtout sans acharnement. Il faut savoir que plus on agresse la peau, plus elle se défend en fabriquant de la corne! À la fin de la "baignade", on rince à l'eau froide pour relancer la circulation sanguine, et on pense à bien sécher les pieds, sans oublier de passer entre les orteils afin d'éviter la prolifération des bactéries.



9,95 € Cristaux pour bain de pieds Cooling, Kneipp



5,60 € Huile essentielle bio de citron, Ladrôme laboratoire



ICI PARIS
1^{er} / 7 juin

314 225 ex

24 € Kit pédicure,
Patchology
(exclu Sephora)



14,99 € Masque
chaussettes
exfoliant pieds,
Énergie Fruit



13,50 €
Crème de
gommage
pour
les pieds,
Mavala

Étape 2

On met la gomme

Le saviez-vous? La peau des pieds est dix fois plus épaisse que celle du visage. En cause, les nombreux frottements et les pressions que nos petons subissent à longueur de journée. Pour y faire face, la peau se durcit, laissant apparaître de la corne disgracieuse et souvent source de douleurs. Une fois par semaine, sous la douche ou après le bain de pieds qui aura préalablement assoupli l'épiderme (et en aucun cas sur pieds secs!), on s'arme d'un soin exfoliant, de préférence à gros grains, d'une râpe ou d'une pierre ponce, en gardant la main légère. On peut également opter pour les fameuses chaussettes gorgées d'acides de fruits qui dissolvent les petites peaux pendant notre sommeil.

Étape 3

On hydrate

L'épiderme des pieds étant dépourvu de glandes sébacées, ces derniers ont la fâcheuse tendance à s'assécher, surtout après avoir passé l'hiver emmitoufflés et compressés dans les chaussures. On redouble donc d'attention en gardant en tête que plus les pieds seront nourris, moins ils fabriqueront de corne. Quotidiennement, et surtout lors de leur mise en beauté, on les badigeonne à l'aide d'une crème hydratante riche et spécifique pour les pieds en procédant toujours avec des mouvements ascendants. On en profite pour leur administrer quelques minutes de massage pour stimuler le retour veineux, mais aussi pour dénouer les tensions au niveau de la voûte plantaire, zone particulièrement sollicitée au cours de la journée. Terminez la séance en remontant sur la cheville : vos jambes et vos pieds vous diront merci!



11,50 €
Crème beauté
des pieds
Vinothérapist,
Caudalie



26 € Crème
pieds nutri-
réparatrice,
Ericson



10,75 € Mousse pieds
10 % d'Urée Urea
Repair Plus, Eucerin



31,13 € Sole
solution Foot
Treatment, Epoch



17 € Lait
fraîcheur pieds
et jambes
légères,
Dr. Pierre
Ricaud



11,50 € Masseur
pieds en bois,
Aroma-Zone

Étape 4

Rubis sur l'ongle!

Si l'hiver, on a tendance à laisser respirer nos ongles, à l'approche des beaux jours, on n'hésite pas à habiller nos orteils en optant pour des vernis colorés. Mais pour cela, il faut d'abord passer par la case pédicure, qui consiste à :

- éliminer les cuticules en laissant agir un soin émollient sur le contour de l'ongle, puis repousser les petites peaux à l'aide d'un bâtonnet de bois.
- couper et/ou limer. De forme carrée arrondie (pour éviter les ongles incarnés) et courts (les ongles longs donnent un aspect négligé), sans être coupés à ras (ça donne un effet "pieds boudinés").
- polir. On lustre la surface des ongles à l'aide d'un polissoir en respectant le sens naturel des stries afin d'obtenir un fini lisse et brillant qui permet de sublimer le vernis et de le faire tenir plus longtemps!



2,50 € Cuticle
Remover,
Essence
(sur nocibe.fr)



3 € Lime et
bâtonnets de bois,
Nailmatic



2,95 €
Polissoir
ongles
4 faces,
Adopt'

Les plantes efficaces contre la rétention d'eau

Pour plus de légèreté, on peut compter sur les plantes, seules ou en synergie. Notre sélection pour mieux éliminer. *Dr Brigitte Blond*

Notre expert



Dr Jean-Michel Morel
médecin
phytothérapeute



La rétention d'eau se traduit par des lourdeurs que l'on ressent physiquement, dans les jambes notamment, mais elle entrave aussi le fonctionnement des différents organes, empêtrés dans cet excès d'eau. Pour revenir à plus de fluidité, les plantes ont tout bon... à condition d'éviter les redondances et de jouer sur la complémentarité de leur mode d'action.

* LE PISSENLIT draineur rénal et hépatique

C'est une excellente plante dépurative qui stimule la production d'acides biliaires, et ainsi la détoxification hépatique et la digestion. Elle est aussi diurétique en raison de sa concentration en potassium, et légèrement laxative par sa richesse en inuline, fibre prébiotique.

Pour qui ? Utile pour le bon fonctionnement du foie et des reins.

Le mode d'emploi : en cures de 10 jours par mois pendant 3 mois. Plonger 2 c. à s. de racines de pissenlit dans 1 l d'eau que l'on fait bouillir 3 min. Laisser infuser 15 min avant de filtrer et de boire à doses filées tout au

long de la journée, jusque 17 h. Autre voie, le macérât de plantes fraîches, 30 gouttes dans un verre d'eau le matin pendant un mois.

Les précautions : le pissenlit est déconseillé aux femmes enceintes ou qui allaitent, aux personnes souffrant de pathologies cardiaques ou rénales.

SANTÉ MAGAZINE
juillet

359 494 ex

* LE MÉLILOT tonique du réseau lymphatique

Il est prouvé que ce végétal, grâce à ses coumarines, est un puissant anti-cœdémateux, légèrement anti-inflammatoire. Il coche toutes les cases : « Il augmente les débits veineux et lymphatique, dynamise la paroi des vaisseaux et diminue la perméabilité capillaire, ce qui évite à la lymphe et au sang d'emprunter des chemins de traverse », explique le Dr Jean-Michel Morel.

Pour qui ? En cas de fragilité capillaire, de gonflements des jambes de type lymphatique, d'orteils boudinés, qui surviennent dès que

l'on quitte la position allongée. Précieux aussi pour ceux dont les métiers les obligent à piétiner.
Le mode d'emploi : une gélule matin et soir (dosée à 200 mg) d'un extrait sec de mélilot ou une cuillerée à café d'un extrait liquide matin et soir dans un grand verre d'eau.
Les précautions : son association avec les anticoagulants et les antiagrégants plaquetaires doit théoriquement être évitée. Si l'on est enceinte, on opte pour la vigne rouge, protecteur vasculaire moins riche en coumarines.



* L'ORTHOSIPHON diurétique

Selon une étude menée chez l'animal, ses principes actifs facilitent l'élimination de l'eau et des éléments qui y sont dissous (l'ion sodium, l'acide urique et les toxines diverses) en augmentant la vitesse de filtration du rein.

Pour qui ? On le préfère quand le rein est à la peine, ce qui se traduit par des lourdeurs des jambes et

dans ses analyses, une élévation de la créatinine dans le sang.
Le mode d'emploi : c'est ici la forme tisane qui est la plus appropriée : 2 cuillerées à café de feuilles et sommités fleuries pour un demi-litre d'eau bouillante que l'on laisse infuser 15 minutes couvercle posé, puis filtre. Un bol matin et soir, le temps des lourdeurs.



RECETTE

Une tisane drainante


Cette tisane "nettoie" le foie et les reins qui filtrent les déchets de l'organisme.

Ingrédients : 30 g de racines de pissentit - 200 g d'aubier de tilleul sauvage - 100 g de feuilles d'olivier - 50 g de feuilles d'oranger - 30 g de feuilles d'artichaut


Faire bouillir dans 1 l d'eau 3 cuillerées à soupe du mélange ci-dessus. Laisser infuser 1/2 heure.


Boire 1 l par jour entre les repas, 5 jours par semaine, 2 semaines par mois, pendant 2 mois aux changements de saison.

NOTRE SÉLECTION

 Mélilot officinal de Ladrôme, extrait de plantes fraîches bio, 20 à 25 gouttes dans un verre d'eau 3 fois par jour, 8,50 € le flacon de 50 ml, ladrôme.bio.

 Complexe 3D bio de Pure, à base de reine-des-prés, orthosiphon et pissentit, 27 € le flacon de 500 ml, etrepure.fr

 Macérat de pissentit (racines et feuilles) de Douceur Cerise, 30 gouttes le matin, 11,90 € le flacon de 50 ml, douceur-cerise.com.

 Concentré Détox de Fleurance nature, à base de pissentit, aubier de tilleul et bardane, 4 cuillerées à café le matin, 8,60 € le flacon de 200 ml, fleurancenature.fr

A lire



La phyto-aromathérapie, Dr Jean-Michel Morel, éd Que sais-je ? 9 €.



LASHILÉ BEAUTY Good Love

Plusieurs facteurs peuvent faire fluctuer le désir : fatigue, stress, anxiété, ménopause, manque d'assurance... Si vous avez besoin d'un petit coup de pouce pour augmenter votre libido ou pour éviter de laisser s'installer la routine, essayez GOOD LOVE Women et GOOD LOVE Men de Lashilé Beauty. Des gummies aphrodisiaques conçus pour soutenir la sexualité féminine et masculine. Parce que la sexualité est essentielle pour l'harmonie du couple.

En vente en pharmacies, parapharmacies et sur www.lashilebeauty.com - 24,90 €

LADRÔME LABORATOIRE

Spray anti-tiques

Adapté aux adultes et enfants de plus de 6 ans, ce spray futé composé d'un actif naturel issu de l'Eucalyptus Citronné et d'une association de 8 huiles essentielles bio agissant en synergie a démontré son efficacité répulsive contre les tiques jusque 4 heures. Un bon réflexe à adopter avant toute balade dans la nature.

Spray Anti-Tiques Ladrôme Laboratoire
Spray 50ml, 13€ en boutiques bio



CARREFOUR SOFT PURE

La gamme de produits d'Hygiène Beauté Carrefour Soft Pure 0% s'agrandit pour des soins complets adaptés aux peaux les plus sensibles, le tout à moins de 3€ !

Le Lait Corps Hydratant 0% a été conçu pour nourrir et protéger la peau du dessèchement au quotidien. Idéal pour les peaux sensibles, la peau est apaisée et retrouve une douceur.

0% PARFUM : 0% COLORANT
Lait corps hydratant 0% 250 ml au PVC de 2,50 €



LABORATOIRES INELDEA

Affinez-vous naturellement

Véritable concentré d'innovation, le Pack Minceur Totale STC Nutrition® suit le rythme biologique de votre organisme (matin, midi et soir) pour une action globale sur la perte de poids, en alliant actifs naturels et probiotiques. Il contribue à capter les graisses et les sucres de l'alimentation⁽¹⁾,

limiter l'assimilation des calories⁽²⁾, brûler les graisses installées⁽³⁾ et favoriser la perte de poids⁽⁴⁾.

Cure de 15 jours – Convient aux végétariens - Infos labo : STC Nutrition® - Laboratoires INELDEA. Environ : 21.5€ - En pharmacie, parapharmacie et sur stc-nutrition.fr

1. Nopal, 2. Ascophyllum, 3. Thé Vert 4. Nopal et Ascophyllum



GARANCIA

Diabolique glaçon : 1 à 4h de sommeil gagnées sur la peau⁽¹⁾!



99% d'ingrédients d'origine naturelle.
Laboratoire Garancia - 20g et 20 ml - Env. 20.90€ En Pharmacie, Para, Parfumerie et www.garancia-beauty.com

(1) Test auto-évaluation, 22 sujets, 2 app./j. (2) Chez Laboratoire Garancia. (3) Test instrumental, 11 sujets, 1 app. (4) Excellent sur Yuka, 04/2022.

Découvrez Diabolique Glaçon, le 1^{er} soin hydratant 5-en-1⁽²⁾ : Anti-Fatigue + Hydro-Énergisant + Prébiotique + Repulpant + Anti-Pollution. Dès la 1^{ère} application et jusqu'à 72h, la peau est hydratée à 100%⁽³⁾ ! Fondez pour ses 2 textures inédites, Gelée & Crème Soie, maintenant disponibles en format découverte ! Formule clean⁽⁴⁾, jusqu'à

SANTÉ MAGAZINE
juillet

359 494 ex

Médicaments

Zoom sur... Evrysdi

Le premier médicament actif par voie orale contre l'amyotrophie spinale arrive sur les rayons.



La classe pharmacologique
Le risdiplam est un modificateur de la protéine de survie du motoneuron 2 (SMN2) dont la production et/ou l'actionnalité est altérée au cours de l'amyotrophie spinale.

Les principales caractéristiques du produit

Evrysdi se présente sous la forme d'une poudre pour solution buvable dosée à 0,75 mg/mL. Il est indiqué (en 1^{re} intention) dans le traitement de l'amyotrophie spinale (SMA) 1 et 2, de type I, 2 ou 3 (selon l'âge de survenue) ou avec une à quatre copies du gène SMN2 (1), à partir de l'âge de 2 mois. La SMA est une maladie neuro-musculaire rare d'origine génétique qui affecte 1 à 4 sur 10 000 nouveau-nés en France, évolutive et invalidante, entraînant des atrophies motrices et pulmonaires. La posologie recommandée correspond à une prise par jour après un repas et au même moment chaque jour.

Le dosage varie en fonction de l'âge et du poids. Important : la solution buvable doit être reconstituée par l'officine (2), selon un protocole très précis, avant la dispensation du produit, qui doit noter la date de reconstitution. La solution reconstituée doit être utilisée dans un délai maximum de 6-8 jours.

Le produit dans sa classe thérapeutique

Les essais cliniques ont démontré des bénéfices en termes d'acquisition de la position assise sans soutien et des fonctions motrices. Evrysdi se distingue des autres spécialités déjà disponibles dans cette même indication (nusinersen, Spinraa,

et casimersen) abepravoc-Zolégemmat par sa disponibilité en ville et sa présentation destinée à l'administration orale.

Le confort du patient

Les principaux effets indésirables observés lors des essais cliniques sont représentés par une fièvre, des éruptions cutanées, des ophalmites et une diarrhée.

Déclaration de pharmacovigilance

IM3 donc susceptible de développer une SMA de type 1 à 4. Un module de formation est disponible.

Les conseils du pharmacien

- Organiser un rendez-vous de délivrance.
- Rappeler au patient ou à son entourage que la solution reconstituée doit être conservée au réfrigérateur entre 2 et 8 °C, en position verticale, le bouchon bien fermé.
- Être utilisée dans un délai maximum de 6-8 jours.
- La solution prélevée (via l'adaptateur) doit être administrée dans les 5 minutes (après elle doit être jetée).
- Chez l'enfant, la seringue doit être placée dans la bouche en contact de l'une des joues (jamais avec du lait), après un éventuel allaitement.
- Il est recommandé de faire boire un peu d'eau après l'administration pour assurer que le produit a été complètement avalé.
- La seringue doit être rincée à l'eau claire.
- Enfin, le flacon vide doit être rapporté à l'officine.

Suppressions

- Valganciclovir Teva**, comprimés pelliculés 450 mg (50) Code CP: 34009 278 563 72 Fabricant: Teva Santé
- Rouvastatine Biogaran**, comprimés pelliculés 10 mg (90) Code CP: 34009 300 547 24 Fabricant: Biogaran
- Lipexocyl**, gélules 20 mg/30 mg OIG Code CP: 34009 301 328 83 Fabricant: Servier
- Lipexocyl**, gélules 20 mg/5 mg OIG Code CP: 34009 301 329 20 Fabricant: Servier
- Lipexocyl**, gélules 20 mg/5 mg OIG Code CP: 34009 323 069 23 Fabricant: Astellas Pharma
- Joucin**, comprimés 500 mg OIG Code CP: 34009 336 237 71 Fabricant: Naturactive
- Valériane Eusanex**, gélules 200 mg (30) Code CP: 34009 336 237 71 Fabricant: Naturactive
- HentriL**, pâte dentifrice tube 100 g Code CP: 34009 339 261 51 Fabricant: Johnson & Johnson Santé Beauté
- Traquital**, comprimés enrobés 500 mg Code CP: 34009 340 973 95 Fabricant: GSK Santé GP
- Valériane Eusanex**, gélules 200 mg (60) Code CP: 34009 342 229 87 Fabricant: Naturactive
- Etacprolol Biogaran**, comprimés pelliculés sécables 5 mg (30) Code CP: 34009 352 961 77 Fabricant: Biogaran
- Inmodium**, gélules 2 mg (20) Code CP: 34009 388 860 75 Fabricant: Janssen Cilag
- Marpagophyton Eusanex**, gélules 200 mg (60) Code CP: 34009 360 425 37 Fabricant: Naturactive
- Tamiflu**, gélules 30 mg (30) Code CP: 34009 382 015 29 Fabricant: Roche Pharma
- Tamiflu**, gélules 45 mg (30) Code CP: 34009 382 016 97 Fabricant: Roche Pharma
- Stricteol Vitamine D3**, comprimés à croquer 1000 mg/800 UI OIG Code CP: 34009 220 280 26 Fabricant: Pierre Fabre Médicament
- Paracétamol Teva Santé**, comprimés effervescents sécables 1000 mg Code CP: 34009 268 853 28 Fabricant: Teva Santé
- Gliclazide Kika**, comprimés 60 mg libération modifiée boîte OIG Code CP: 34009 272 706 49 Fabricant: Kika France
- Hydroxyde Sandoz**, comprimés 25 mg (30) Code CP: 34009 278 973 06 Fabricant: Sandoz
- Métoprolol Arrow**, poudre pour solution injectable ou pour perfusion 1 g boîte (10) Code CP: 34009 300 410 79 Fabricant: Arrow Génériques
- Diabine**, solution buvable en gouttes Code CP: 34009 300 535 46 Fabricant: Leibaig
- Kathyron**, comprimés sécables 175 mcg (100) Code CP: 34009 301 189 00 Fabricant: Merck Serono S.A.S
- Magné-B6**, comprimés 48 mg/5 mg (30) Code CP: 34009 312 900 98 Fabricant: Sanofi OTC

(Source: Alliance Healthcare)

Telex

Laboratoires Pranarôm

Lait jambes légères

La gamme **Pranarôm maternité** s'agrandit et prend soin des problèmes des mamans qui souffrent de jambes lourdes en période de grossesse. Le **lait jambes légères** est composé d'un synergisme d'huiles essentielles de roseau et d'arnica et de cade réputées pour leur effet tonifiant et hydratant. Il favorise la circulation et soulage les jambes fatiguées dès les premiers mois de grossesse. Riche en hydrolysat de menthe et d'huiles végétales de cacao et de caroténoïde, il rafraîchit et pétrit rapidement. Il peut aussi s'utiliser pendant l'allaitement. Il complète les autres produits actifs de la gamme crème et huile de massage. Laboratoires Pranarôm. Contact 03 20 007 35 35.

Ladrôme Infusion aux 5 plantes bio

Certains personnes ont peur d'être pris pour un psychotrope en préparant une infusion aux 5 plantes bio livrées dans un sachet individuel. Faire infuser un sachet dans une tasse d'eau chaude (boîte de 20 sachets, P11 930 euros). Cette routine du soir peut s'accompagner d'une autre recette à base d'extraits de plantes pour améliorer la relaxation. Au cœur de la recette la valériane, la passiflore, le houblon. Il suffit de quelques gouttes à diluer dans un verre d'eau ou dans la tisane gélule au bouchon compte-gouttes (flacon 50 mL, P19 930 euros). Contact 04 75 22 30 60.

VOUS CONNAISSEZ LE JOURNAL, DÉCOUVREZ AUSSI LE SITE INTERNET



www.lequotidiendupharmacien.fr

TOUTE L'ACTUALITÉ DE VOTRE PROFESSION

Et des outils pratiques mis à votre disposition :

- L'édition quotidienne numérique pour consulter les gros titres du jour ;
- Des rendez-vous réguliers de formation continue, pratiques et synthétiques ;
- Des informations pratiques pour aider à la gestion de l'officine ;
- Des pages d'actualités pharmaceutiques pour vous informer des nouveaux médicaments et autres produits de l'officine ;
- Les petites annonces, des centaines d'offres pour l'emploi, l'immobilier, l'équipement, etc.

LE QUOTIDIEN DU PHARMACIEN
2 / 8 juin

25 000 ex

Telex

Ladrôme Brume d'oreiller et Spray triple action bio sommersol

Fines les nuits blanches, Ladrôme propose plusieurs solutions pour mieux dormir naturellement. La brume d'oreiller diffuse un parfum doux, chaud et réconfortant qui est une véritable invitation au lâcher prise au moment du coucher. Elle associe une armoire de fleur de camomille et de 5 huiles essentielles pour favoriser un sommeil paisible dès l'âge de 3 ans (flacon 50 ml, PPI 6,90 euros). Le spray triple action bio sommerrsol permet de faciliter l'endormissement, d'éviter les éveils nocturnes tout en améliorant la qualité du sommeil. Il combine 5 plantes bio en forte concentration : mélisse, passiflore, valériane, safran, persil jaune de Calicut (flacon 30 ml, PPI 11 euros). Contact 04.75.22.30.60.

Sanytol Lingettes désinfectantes sans javel

Sanytol lance deux nouvelles lingettes désinfectantes sans javel pour simplifier le quotidien. Les lingettes classiques 0 % sans résidu agressif ont une efficacité renforcée en un seul geste sur les graisses grâce à leur texture à bulles, elles sont adaptées aux surfaces alimentaires sans rinçage en laissant un parfum de pamplemousse (paquet 72 lingettes, PPI 2,50 euros). Les lingettes odors et surfaces désinfectent et désodorisent les points de contact (poignées de porte, de cadenas téléphone, interrupteurs, souris...), en laissant une odeur fraîche (flacon hygiène). Elles s'imprègnent partout grâce à leur format poche (paquet 12 lingettes, PPI 2,20 euros). Contact www.sanytol.fr

Parapharmacie

Biolane Expert solaire Crème bébé enfant



Composition. Quatre filtres anti UVB 90 + et UVA longs, sécuritaires pour le bébé, haute tolérance pour les peaux sensibles et respectueux de l'environnement. Formule 100 % water résistante pour une protection longue durée. Elle est enrichie en niacinamide qui renforce le microbiote cutané et en huile de caméline bio hydratante.

Revenant. Texture fluide et très facile à l'application, elle ne laisse pas de traces blanches et laisse la peau souple et douce.

Le plus produit. Formule respectueuse des océans et flacon recyclable fabriqué à base de carton à sucre.

Mode d'utilisation. En complément d'une protection vestimentaire, appliquer délicatement sur le visage (en évitant le contour des yeux et des lèvres) et sur les parties découvertes du corps. Réappliquer si besoin.

Présentation. Flacon 125 ml.
Prix public conseillé. 11,90 euros.
Fabricant. Biolane.
Contact. 02.51.09.06.08.

Biolane Expert Lait après-soleil



Composition. Actifs issus de l'agriculture biologique : beurre de karité, huile d'abricot et huile de caméline.

Revenant. Le produit hydrate, apaise et nourrit la peau sensible des bébés et des enfants. Le lait offre un vrai moment de détente et de réconfort dès la première application.

Le plus produit. La texture onctueuse et fofolette pénètre rapidement sans irriter la peau.

Mode d'utilisation. Appliquer sur le visage et le corps, après des expositions solaires ou des bains de mer même si la peau était bien protégée par une crème solaire.

Présentation. Flacon 100 ml.
Prix public conseillé. 6,90 euros.
Fabricant. Biolane.
Contact. 02.51.09.06.08.

Curcuma gummies Articulations et digestion



Composition. Extrait concentré de curcuma long ou safran des Indes. La racine est riche en curcuminoïdes antioxydants.

Revenant. Le produit favorise la production de bile pour désengorger le foie et faciliter la digestion. Il soulage les gênes articulaires et contribue à la flexibilité et à la mobilité des articulations.

Le plus produit. Protection des cellules du vieillissement grâce au fort pouvoir antioxydant.

Mode d'utilisation. Prendre 2 gummies par jour, soit 2 000 mg d'équivalent plante ou 300 mg d'extrait concentré, soit 1 cuillère à café de curcuma en poudre. Association possible avec comprimés de curcuma.

Présentation. Pot de 60 gummies. Goût de mangue et d'orange.
Prix public conseillé. 26 euros.
Fabricant. New Nordic.
Contact. info@newnordic.ca

Alvadiem Gommage pieds



Composition. Écarts de noyau d'olive extra-fine, miel d'acacia bio et huile d'argan bio.

Revenant. Produit 2-en-1, il exfolie en profondeur et apporte une hydratation immédiate. Les callosités sont gommées et les rugosités sont lissées, la peau est nourrie, plus souple et les pieds retrouvent leur douceur.

Le plus produit. Texture crémeuse et senteur gourmande.

Mode d'utilisation. Prélever une grosse noisette de produit et utiliser en gommage classique exfoliant. Rincer immédiatement ou prendre le temps de masser en mouvements circulaires, de la pointe des orteils aux chevilles en insistant sur les talons et les zones sèches et rugues pour éliminer les derniers grains.

Présentation. Tube 75 ml.
Prix public conseillé. 9,90 euros.
Fabricant. Alvadiem.
Contact. 01.41.10.26.18.

25 000 ex



Des questions sans réponses ?

www.lequotidiendupharmacien.fr

- Un problème de concurrence entre confrères ?
- Une difficulté dans le cadre de la vente de l'officine ?
- Une question sur un licenciement ?
- Un problème de salaire ?

Nos avocats partenaires du « Quotidien du pharmacien » répondent à vos questions juridiques, que ce soit en matière de droit du travail ou de droit des sociétés.

• Service gratuit

Le Quotidien
du pharmacien

NOUVEAU



LES BONS PLANS Actualité commerciale Shopping

NOUVEAU

CIRE ROYALE

Pour une peau douce et soignée, on ne se contente pas en été d'un bon baume pour les lèvres. Des baumes pour le visage, à base de produits naturels, conditionnés dans un pot en matière 100% recyclable. C'est le plus grand de la série première que l'on place sur son pot en plus ou selon les besoins. Une bonne idée pour la terre et pour les épaves sensibles qui se soucient de la formule. Mention spéciale à son packaging en carton de 100% d'Alcega, huile de Coco, Dérivé de l'olive et un agent de texture et d'occlusion.



Cire Royale Bio en Billes Acorelle Boîte 300g 15€95 sur www.acorelle.fr

KIT CHANTILLY DE KARITÉ

Avec sa texture onctive et réconfortante, on en mangerait ! Mais c'est bon et bien notre épiderme et nos cheveux qui se régaleront de cette Chantilly de Karité intensément nourrissante. Pour cela rien de plus simple, WAAM, spécialiste de la beauté DIY, propose un kit réunissant les ingrédients indispensables (beurre de Karité BIO, huile de Coco BIO et huile de Pépins de Raisin) ainsi que les conseils de fabrication pour réaliser ce soin comme un Chef !

Kit Chantilly de Karité WAAM

1 beurre de Karité Bio (100ml), 1 huile de Coco Bio (350g), 1 huile de Pépins de Raisin (100ml) + la recette détaillée 32€90 sur www.waamcosmetics.fr

INFUSION BIO

Infusion BIO Sommeil
Iadrôme laboratoire
Boîte de 20 sachets,
3,95 € en (para)pharmacies



La recette certifiée bio aux subtiles notes mêlées de Verveine et de Lavande de cette tisane est absolument délicate. Mais si on l'adopte bien volontiers, c'est avant tout parce qu'elle associe astucieusement pas moins de 5 plantes reconnues pour se préparer à un sommeil de qualité. De la Mélisse qui permet le relâchement physique et mental, de la Lavande line, de la Verveine d'Occident, de la Marjolaine ans que du Tiléul, il suffit d'un sachet à infuser dans une tasse d'eau chaude pour se détendre naturellement et profiter ainsi d'une bonne nuit vraiment réparatrice.

NOUVEAU

CRÈME LAVANTE ÉCO-RECHARGE



S'il y a un produit dont le flacon descend à vitesse grand V, c'est bien la crème lavante pour les mains. Heureusement pour le rechargeur, on peut adopter cette crème enrichie en Consoude bio française et en Aloe Vera bio, deux ingrédients reconnus pour apporter un maximum de douceur pour les peaux sensibles. Mention spéciale à son pack mono-matière en polyéthylène, qui est aujourd'hui le polymère se recyclant le mieux.

Éco-recharge Crème Lavante Mains
Coslys, Doypack 1 l.
7€90 en magasins bio

NOUVEAU

GLOSSY LIPS

Pour une brillante naturelle ou pour intensifier un rouge à lèvres, on adapte sans hésiter de gloss formulé sans silicones, sans huiles minérales, sans microplastiques, ni gluten. Sa texture fondante à base de fleurs bio (roses, mauves, lilieul) et d'huile de Jojoba assouplit les lèvres tout en leur procurant un merveilleux effet vinyl au naturel.

Glossy Lips lavera
Existe en 2 teintes - Tube 5,5 ml
10,20 € en magasins bio



DISTRIBUTEUR DE PROTECTIONS PÉRIODIQUES

Spécialiste depuis 2010 dans la fabrication de produits d'hygiène intime féminine, le laboratoire breton CLARIPHARM obtient son nouveau droit de distribution de protections périodiques 100% BIO et made in France, destinées aux adolescentes et aux adolescentes, à toutes (célibes, universitaires, administratrices...), ce distributeur bénéficie d'une qualification des centres au moment de leur départ par un dossier complet et qualifié à travers l'approvisionnement BIO. C'est également via ce laboratoire occasion, les marques les plus connues (le plus grand fabricant de produits de soins intimes féminins).

Distributeur de protections périodiques BIO CLARIPHARM
Entre 74 € et 299 € selon le modèle, recharge de protections à partir de 18,50 € sur www.claripharm.fr

LE NOUVEL ATELIER DES NANAS juin / août

70 000 ex

Le top 20 des soins pour les boutons sur le visage



Le top 20 des soins pour les boutons sur le visage

Avoir des boutons sur le visage touche tout le monde et à n'importe quel âge. Comment savoir quel type de bouton on a ? Comment s'en débarrasser ? On vous dévoile tout, avec une sélection de 20 soins super efficaces.

> [Boutons sur le visage : 7 astuces pour s'en débarrasser](#)



Le stick anti boutons - Ladrôme

Un stick avec qui lutte contre les boutons. Aux trois huiles essentielles bio (Tea Tree, Lavandula Aspic et Romarin ocinat à verbénone), il purifie et apaise la peau.

10 ml, 8,40€ - (para)pharmacies et magasins bio.

LA DOUCEUR DU GÉRANIUM

En lotion tonique pour équilibrer la peau et lui redonner de l'éclat, mais aussi pour apaiser le cuir chevelu, l'eau florale de géranium s'apprécie dans la salle de bains pour sa polyvalence et son délicat parfum floral. On la choisit bien évidemment certifiée bio et made in France comme le propose **ladrôme laboratoire, expert du bien-être au naturel depuis près de 30 ans.**

Eau florale de géranium bio *ladrôme laboratoire*, Flacon de 200 ml – 12,90 € en magasins bio, pharmacies et parapharmacies, ainsi que sur www.ladrôme.bio



PRÉVENIR ET AIDER À CORRIGER TOUS LES TYPES DE TACHES



Les taches pigmentaires (lentigo, mélasma, marques d'acné...) affectent 80% des femmes à un moment de leur vie, et représentent un motif fréquent de consultation chez le dermatologue. Le **sérum Pure Niacinamide 10 de La Roche Posay** concentre 10% de Niacinamide pure, puissant acide anti-inflammatoire, pour lutter contre les taches brunes, de la création de la mélanine à l'apparition des taches à la surface de la peau. Sa formule est capable de réduire la production de mélanine, de corriger les taches et les marques pigmentées, tout en prévenant leur réapparition dans le temps.

En vente en pharmacies et parapharmacies
Prix indicatif : 36€, 30 ml

UN SKYR AU LAIT DE BREBIS AVEC LE PETIT BASQUE



Osez la douceur du **Skyr au lait de brebis de nos éleveurs, 100% français!** Riche en protéines, pauvre en matières grasses, ce skyr est idéal pour vos petits déjeuners, vos desserts ou vos encas sportifs.

Pour varier les plaisirs, découvrez

aussi les parfums mangue-passion ou myrtilles-cassis et, tout nouveau, le format 400 g nature.

En grandes et moyennes surfaces ou en petits et moyens commerces : nature 2 pots de 120 g : 2,10€, nature 400 g : 2,95€, fruits : 2,20€

EN DIRECT DES PRODUCTEURS !

La Ruche qui dit Oui! est une plateforme web de mise en relation entre producteurs locaux et consommateurs. Vous commandez en ligne les meilleurs produits de votre région, puis vous les récupérez dans le point de distribution le plus proche de chez vous. C'est sans engagement.



Reprenez le pouvoir sur votre alimentation avec laruchequiditoui.fr

VOUS SOUFFREZ DE DOULEURS SOUS L'AVANT-PIED ?

Breveté, le coussinet plantaire **Comfortact™ Plus d'Epitact®** est un coussinet plantaire « Premium ». Grâce au gel à « effet billes », il répartit les pressions et accueille le pied agréablement. De plus, la bretelle ergonomique assure un confort optimal entre les orteils. Enfin, il présente une finesse remarquable qui contribue à faire de lui la solution idéale pour soulager vos douleurs sous l'avant-pied. Vendus en pharmacie, par paire. Disponible en 3 tailles.

Prix public conseillé Comfortact™ Plus : 29,95€ TTC (ACL 6222092, 6222093...) – Plus d'informations et mentions obligatoires sur www.epitact.com



SOUTENEZ L'INSTITUT DU CERVEAU



Maladie d'Alzheimer, Parkinson, AVC, sclérose en plaques, tumeurs cérébrales, épilepsie... **1 personne sur 8 est touchée** par une maladie du cerveau. Situé dans l'hôpital Pitié-Salpêtrière à Paris, l'Institut du Cerveau réunit **700 chercheurs qui se consacrent à une seule mission : mieux comprendre et soigner le cerveau.** Leur meilleur allié, c'est notre générosité à tous.

Rendez-vous sur : institutducerveau-icm.org

NOTRE TEMPS
juillet

761 556 ex

The page is framed by a decorative border of green foliage, including ferns and leafy plants, in the corners and along the sides.

PASSION RANDO
été

400 000 ex

MANQUE PLEINE PAGE (demande envoyée)

Les hydrolats, une source de bienfaits !

Les huiles essentielles leur ont un peu volé la vedette sur la scène des soins naturels et pourtant leurs bénéfices sont complémentaires. Ces extraits végétaux de fleurs ou d'autres composés des plantes ont toute leur place à la maison.

Lena Rose



Difficile d'imaginer que vous n'ayez jamais utilisé d'huiles essentielles, en soins, en diffusion dans la maison ou encore en cuisine. C'est encore plus inimaginable si vous êtes une lectrice fidèle de Côté Santé car les huiles essentielles, c'est notre dada. Les hydrolats aussi, même s'ils sont plus discrets mais

non moins efficaces que les premières. Cela tient peut-être à leur place au sein de la famille végétale, illustrée comme telle par Isabelle Pacchioni, aromathérapeute, co-fondatrice de PuresSENTIEL : « Les hydrolats sont les petits frères des huiles essentielles. » Tous deux proviennent, en effet, de la distillation à la vapeur d'eau d'une plante aromatique ou non. Ce processus permet l'extraction de

deux phases : une phase huileuse qui est l'huile essentielle de la plante et une phase aqueuse, recondensée qui en est l'hydrolat. Les deux extraits végétaux sont complémentaires dans les réponses qu'ils apportent à chaque besoin. Moins concentrés en principes actifs que les huiles essentielles qui nécessitent des précautions d'usage, les hydrolats conviennent, en revanche, aux enfants, à partir de

CÔTÉ SANTÉ
juin / juillet

83 000 ex

3 ans, aux femmes enceintes et allaitantes, en utilisation externe uniquement. En cas de doute, n'hésitez cependant pas à demander l'avis de votre médecin.

Hydrolats, eaux florales, quelle est la différence ?

Aucune dans le processus d'extraction de l'essence aromatique de la plante. La distinction réside plutôt dans la plante elle-même. « L'eau florale est un hydrolat de fleurs qui ont été distillées mais il est aussi possible de distiller des feuilles, des écorces, ou encore des racines. Hydrolat est donc un terme générique qui englobe les eaux florales », explique Aurélie Valtat, aromathérapeute.

Comment utiliser les hydrolats ?

« Il existe presque autant de manières d'en conseiller l'usage qu'il existe de produits, répond Anaïs Laroche, responsable de formation chez Sanoflore. Les hydrolats et eaux

florales peuvent s'utiliser seuls, ou mélangés à d'autres soins, pour le corps, le visage, les cheveux. Par exemple, je recommande l'eau florale de lavande pour humidifier son masque à l'argile ou pulvérisée sur l'oreiller en brume relaxante, l'eau de fleur d'oranger en remplacement de son parfum lors d'une exposition au soleil ou encore de mélanger un bouchon d'eau florale de camomille dans son shampoing pour faire briller ses cheveux. » Quiconque a déjà mangé des pâtisseries orientales à l'eau de rose ou de fleur d'oranger sait aussi que les hydrolats et eaux florales sont entrés depuis longtemps en cuisine. Et la liste s'est allongée au fur et à mesure que l'on en découvrait les propriétés digestives et gustatives. « Cuisiner avec les hydrolats et les eaux florales exige un style épuré, il faut des recettes simples pour que l'arôme choisi soit préservé, révèle Valérie Cupillard, autrice de livres de cuisine végétarienne. Par sa nature, l'hydrolat est particulièrement adapté pour parfumer toute préparation

Shopping

- **L'Eau Florale de Menthe Poivrée, Mademoiselle Bio** a un effet coup de fouet rafraîchissant en cas de grosses chaleurs, surtout si on la garde au réfrigérateur. Elle resserre les pores dilatés et ravive le teint des peaux mixtes à grasses.

5,90 €/200 ml.

- **L'eau florale de lavande de Sanoflore** purifie et rééquilibre, les peaux mixtes à grasses. Elle peut s'utiliser dans un masque à l'argile ou pulvérisée dans les casques de moto pour éviter aux cheveux de graisser trop vite.

11,70 €/200 ml.

- **L'hydrolat de bleuet bio de Puresentiel** s'attaque aux yeux fatigués, gonflés, cernés qu'il apaise et décongestionne. Appliquez une compresse imbibée de cinq pulvérisations. Anti-inflammatoire et antiseptique, il soulage aussi les orgelets.

12,90 €/200 ml.

- **Utilisée en gargarisme, l'eau florale de thym à thujanol bio de Ladrôme** apaise les irritations de la gorge et du pharynx et rafraîchit la bouche. Comme le thym dont elle est issue, elle donne des notes provençales à n'importe quel plat d'été.

5,90 €/200 ml.

- **L'Hydrolat d'immortelle bio de Pranarôm** active la micro-circulation cutanée des peaux sensibles, réactives et sujettes aux rougeurs (vaisseaux apparents, couperose...). Il permet également d'atténuer les hématomes, bleus et bosses grâce à ses vertus anti-inflammatoires.

11,92 €/150 ml.



Je me lance !

● Distiller son eau florale à la maison, c'est non seulement possible mais facile. La concentration ne sera évidemment pas la même que celle d'un hydrolat acheté à un producteur spécialisé mais quel plaisir de pouvoir dire « c'est moi qui l'ai fait avec les fleurs de mon jardin » ! Voici une recette pour réaliser votre eau de rose maison. Effet bonne mine garanti. Pour info, vous pouvez tout aussi bien remplacer la rose par d'autres fleurs ou plantes aromatiques, selon votre envie.

Ingrédients et ustensiles

- 100 g de pétales de roses fraîches ou séchées (idéalement Rosa centifolia ou Rosa Damascena).
- 250 ml d'eau distillée ou de source.
- Des glaçons.
- Une marmite émaillée ou en inox.
- Un panier vapeur en inox ou en bambou.
- Un couvercle transparent si possible.
- Une assiette creuse presque aussi grande que le fond de la marmite.
- Un flacon de 200 ml en verre foncé.

Préparation

Déposez dans la marmite le panier vapeur et les pétales de roses sur le pourtour extérieur. Au centre, placez votre assiette creuse. Ajoutez l'eau au fond de la marmite puis fermez avec le couvercle à l'envers. Amenez l'eau à ébullition puis maintenez la chaleur sur feu moyen. Pendant la distillation, placez régulièrement des glaçons sur le couvercle pour accélérer la condensation de la vapeur d'eau. Quand l'eau s'est évaporée et qu'elle est en grande partie recondensée dans votre assiette, arrêtez le feu. Transvasez votre eau florale dans un flacon préalablement stérilisé à l'eau bouillante ou avec un peu d'alcool. Étiquetez et conservez au réfrigérateur.

Merci à Aurélie Valtat, aromathérapeute.

liquide et, bien entendu, son utilisation doit se faire à cru. Dans un plat chaud, ajoutez-le après cuisson, hors du feu, et juste avant de déguster pour que ses arômes ne s'évaporent pas trop ! Grâce aux hydrolats, c'est un véritable jardin aromatique qui entre en cuisine pour donner aux recettes le parfum d'une saison ou la couleur d'un souvenir. » À tester cet été, dans des jus, des smoothies ou des entremets. ■

JE BOUQUINE...

- Huiles essentielles, huiles végétales & hydrolats, mes indispensables, d'Isabelle Fauchion, aromathérapeute, co-fondatrice de Puresentiel, Éditions Aroma Thera, 13,99 €.
- Cuisiner aux hydrolats, de Valérie Cupillard, Éditions La Plage, 9,95 €.
- Fabriquer huiles, savons, dentifrices... à base de plantes locales, d'Aurélie Valtat, aromathérapeute, Éditions Ulmer, Collection Résiliences, 15,90 €.

CÔTÉ SANTÉ
juin / juillet

83 000 ex

Utilisés seuls ou en complément des médicaments, de multiples techniques et remèdes naturels aident à soulager les articulations douloureuses. À chacune de trouver ses solutions en fonction de ses besoins et de son état de santé.

Helia Hakimi-Prévo

Soigner ses articulations en douceur

Si la façon la plus évidente pour les soulager les douleurs articulaires est le recours aux médicaments antalgiques et anti-inflammatoires, d'autres solutions - plus douces et sans effets secondaires - existent. Les douleurs articulaires sont d'origine inflammatoire ou mécanique. Dans le premier cas, ce sont nos muscles ou nos ligaments qui nous font mal et qui peuvent engendrer une raideur à l'origine d'une perte de mobilité. Outre la douleur, une chaleur est souvent ressentie au niveau de l'articulation en cause, associée à un gonflement. « Les douleurs articulaires de type inflammatoire sont souvent d'origine génétique. Le rhumatisme inflammatoire peut toucher les jeunes. À l'inverse, les douleurs mécaniques traduisent plutôt une usure des cartilages et des ligaments, liée à l'âge ou à notre mode de vie », souligne le docteur

Patrick Polfiet, médecin homéopathe et médecin thermal à la station de Molligles-Bains (Occitanie) de la Chaîne Thermale du Soleil.

Comprendre les maladies articulaires...

Maladie articulaire la plus fréquente, l'arthrose cause des douleurs mécaniques liées à la dégénérescence du cartilage qui enrobe les os. Les poussées inflammatoires se traduisant par le gonflement de l'articulation touchée. « Parfois, l'arthrose peut provoquer des douleurs de type mécanique mais aussi, inflammatoire », indique le docteur Polfiet. Les traitements de l'arthrose reposent sur les antalgiques (paracétamol), les anti-inflammatoires locaux (pommades) et les anti-inflammatoires (sans corticoïdes) à prendre par voie orale. L'injection intra articulaire d'un corticoïde peut être effectuée en cas de poussée. Autre

traitement de l'arthrose, l'injection d'acide hyaluronique dans le genou donne de bons résultats sur la mobilité et la douleur. Quant aux médicaments des maladies articulaires inflammatoires chroniques (rhumatismes, polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante...), ils reposent souvent sur des traitements lourds (immunosuppresseurs, biothérapies). Des médicaments qui ne sont pas sans effets secondaires.

...les traiter via l'activité physique

Il faut donc privilégier, dans la mesure du possible, les moyens naturels de prévention de l'arthrose et des maladies articulaires inflammatoires. Objectif : réduire les symptômes et ralentir la maladie lorsqu'elle est installée. « La prise en charge non médicamenteuse des maladies articulaires repose, en premier lieu,

CÔTÉ SANTÉ
juin / juillet

83 000 ex

Où faire une cure thermale pour soigner ses articulations en France ?

- Pendant une cure thermale, les patients profitent, au quotidien, d'une eau chaude proposée dans le cadre de soins en baignoires, en piscine et sur des tables de massages (jets d'eau pénétrants) qui détendent les articulations. Durant l'année qui succède la cure, certaines personnes arrivent à diminuer la prise d'antalgiques et d'anti-inflammatoires.

Outre Molitg-les-Bains, (chainethermale.fr), 99 autres stations thermales françaises bénéficient de l'indication rhumatologie. Renseignements sur le site : medecinethermale.fr (une brochure détaillée est dédiée aux stations thermales françaises).

nordique, natation, cyclisme. Dans l'idéal, il faudrait pratiquer 30 minutes d'activité physique par jour », affirme le docteur Polfliet. Difficile, dans les faits, d'atteindre cet « idéal ». En pratiquant régulièrement une activité physique deux à trois fois par semaine, les résultats positifs sont rapidement visibles au niveau des articulations. « Lorsque l'activité physique est terrestre (course à pied, randonnée, marche rapide...), le port de chaussures adaptées est indispensable pour éviter les micro-traumatismes », avertit le docteur Polfliet.

...les soulager via l'alimentation

Autre point important : l'alimentation délétère peut participer au phénomène d'arthrose, mais aussi provoquer des inflammations articulaires. « Notre alimentation doit assurer l'équilibre acido-basique de notre organisme. Or, la plupart des aliments que nous consommons sont de type acide.

L'acidité décalcifie nos os et accélère l'arthrose. Les personnes qui souffrent de cette pathologie doivent diminuer la consommation de lait de vache, de viande et de gluten, aliments acides par excellence », note le docteur Polfliet. L'alimentation de type méditerranéen doit être privilégiée : consommation importante de fruits et légumes, d'huile d'olive et de poissons gras riches en oméga 3 aux propriétés anti-inflammatoires.

...et les thérapies complémentaires

La kinésithérapie, l'ostéopathie, la chiropraxie, l'acupuncture, et la cure thermale (lire l'encadré) sont également des aides efficaces pour soulager les articulations. « Par ailleurs, la surveillance du poids est essentielle. Des travaux ont, par exemple, montré que le fait de perdre entre 5 et 10 kg (lorsque l'on est en surpoids) est aussi efficace que n'importe quel médicament pour retarder la pose d'une prothèse de genou ou de hanche », confie le docteur Polfliet. Certains problèmes articulaires peuvent avoir pour origine, un trouble de statique. « Un mauvais appui sur le sol (pied plat ou creux), une jambe légèrement plus courte que l'autre, peuvent engendrer des troubles articulaires. Je conseille souvent à mes patients de consulter un podologue pour vérifier leur posture et adopter des aides techniques, si nécessaire. Parfois, le port de semelles suffit à réduire les symptômes, voire, à régler un problème articulaire et éviter le passage à la chronicisation », conclut le docteur Polfliet. ■

sur la pratique de l'exercice physique adaptée à l'état de santé de chacun. Certains sports sont particulièrement bénéfiques (randonnée, marche

Chouchoutez vos articulations



Arti-Relax, Root-on de Massage, Ladrôme, Laboratoire.

Sa tête à 3 billes en métal accentue la sensation de fraîcheur sur les zones endolories et offre une application ciblée de sa formule aux huiles essentielles bio pour un soulagement rapide et qui dure.

17,80 €/100 ml.

Micro-perles Relief, Evielab.

La toute première synergie de deux cannabinoïdes, le CBD et le CBG (cannabigénol) et de terpènes naturels dans des micro-perles à faire fondre sous la langue pour soulager les articulations enrayées.

34,90 €/70 micro-perles.
Evielab.com

Baume Chauffant Aromalgic, Pranarôm.

Hautelement concentré en huiles essentielles anti-douleurs et anti-inflammatoires, ce baume facilite le massage des articulations et des muscles douloureux et apporte une chaleur intense qui dénoue les tensions.

11,06 €/30 ml.

Gel Anti-Douleurs ThermCool.

Douleurs musculaires, articulaires, arthrosiques ? Les actifs d'origine végétale de ce gel procurent un effet thermique, soulagent la douleur, limitent la diffusion de l'œdème et favorisent la décontraction musculaire.

Entre 8,50 et 9,50 €, les 10 sachets de 5 ml.

CÔTÉ SANTÉ
juin / juillet

83 000 ex

Les petits DANGERS de l'été

L'été est une période idéale pour souffler, prendre du recul et se ressourcer mais les vacances sont aussi synonymes de changement de lieu, d'environnement, changement d'horaires, de rythme et d'alimentation... Autant de facteurs qui peuvent chambouler l'organisme et réellement nous gâcher la vie ! Alors avant de boucler votre valise, voici quelques remèdes et conseils de Julia Monnier, naturopathe, pour soulager voire éviter ces petits désagréments et profiter pleinement de votre séjour.

Le cœur à la renverse

Pour vous rendre sur votre lieu de villégiature, il vous faudra forcément recourir à un moyen de transport. Et vous êtes peut-être comme 4 Français sur 10, qui souffrent de cinétose : ce fameux et bénin mal des transports qui se caractérise par une sensation de malaise, nausées, vertiges, migraines voire vomissements lors d'un déplacement en voiture, en bateau, train, avion... Cette affection est due au contraste entre le mouvement enregistré par les yeux et l'immobilité du corps perçue par l'oreille interne. Pour lutter contre le mal de cœur, il ne faut pas surcharger le système digestif donc éviter avant le départ, les repas copieux et les produits sucrés comme les gâteaux et bonbons. Toutefois contrairement à ce que l'on pense souvent, voyager le ventre vide n'est pas non plus une bonne chose ! Optez pour un repas léger et digeste à base de fruits, de légumes, poissons et féculents type riz, quinoa...

Plantes anti-nauséuses

De nombreuses études ont démontré l'effet antiémétique du

Des mycoses à la cystite, en passant par la nausée, la constipation, la diarrhée, la turista, les verrues, l'herpès et autres joyusetés d'été... les vacances au soleil peuvent se révéler moins agréables que prévu ! Comment soigner et surtout prévenir tous ces maux estivaux.

Corinne Guillaumin



CÔTÉ SANTÉ
juin / juillet

83 000 ex

gingembre et de la menthe poivrée. On peut utiliser ces plantes sous forme d'huiles essentielles à inhaler mais Julia Monnier, naturopathe recommande pour plus de sûreté (les huiles essentielles étant déconseillées aux plus petits et aux femmes enceintes) de les prendre plutôt en infusion. « En préventif, explique-t-elle, les infusions de gingembre avec un peu de citron et de miel sont parfaites. Il suffit de couper des rondelles de gingembre et de les infuser. Et comme il est important de bien s'hydrater, on peut aussi en préparer à l'avance pour le voyage. » Enfin adoptez des gestes de bon sens : poser son regard sur l'horizon, s'installer de préférence

dans le sens de la marche et à l'avant par exemple dans un car, maintenir la tête fixe avec l'appui-tête ou un coussin, se relaxer en respirant profondément et s'abstenir de lire, jouer ou regarder son téléphone portable...

Les intestins en vrac

La saison estivale est l'occasion de savourer de beaux fruits de saison, des légumes crus et colorés, des glaces... qui peuvent mettre nos intestins dans un drôle d'état ! Pour les intestins fragiles, le mieux est de limiter ou éviter tout aliment à base de fibres. Mais en cas de diarrhée passagère, Julia Monnier conseille « du repos et une diète à base de bouillons qui permettent de s'hydrater tout en ayant un apport en vitamines et sels minéraux. Par exemple, cuire du riz dans un bouillon de poule avec des légumes cuits à la vapeur comme la carotte. Et bien s'hydrater avec de l'eau de source ou filtrée, mais pas gazeuse ni avec des eaux trop riches en magnésium ou calcium. Pour calmer les maux de ventre, faire des tisanes de plantes assez douces comme la mélisse, la camomille, la verveine. En revanche, évitez la menthe qui peut être irritante. »

Attention à la turista !

« En complément alimentaire, poursuit la naturopathe, le charbon noir végétal est intéressant en cas de ballonnements car il absorbe les mauvaises toxines qui peuvent être générées par un excès de fibres en été. Et grâce à son fort pouvoir d'absorption des virus et bactéries, rien de mieux que l'argile verte pour enrayer une diarrhée : verser une cuillère à café dans un verre d'eau, sans remuer, laisser reposer au moins une heure voire une nuit puis boire l'eau trouble. À noter, utiliser une cuillère en bois ou en plastique et non en métal. » Et lors de vacances à l'étranger, prenez garde à la turista ! Cette diarrhée du voyageur est toujours d'origine infectieuse ou bactérienne donc évitez de consommer des crudités ou des fruits qui peuvent être mal nettoyés et la nourriture de rue. Lavez-vous souvent les mains et privilégiez uniquement les boissons en bouteille, ouvertes par vos soins ou devant vous.

Boire sans s'hydrater

À l'inverse chez certains, le changement de lieu ou de régime alimentaire peut générer de la constipation. D'autant que l'explique Julia Monnier « quand il fait chaud, on a tendance à mal s'hydrater. Comme on consomme plutôt des jus de fruits, des sodas, qui sont trop sucrés ou encore trop d'apéros (l'alcool déshydrate beaucoup), on a certes la sensation de boire mais en réalité, on n'est pas hydraté ! Il faut donc boire beaucoup d'eau mais aussi manger beaucoup de fruits et de légumes de saison, riches en fibres et gorgés d'eau comme le concombre, la pastèque, le melon, la tomate... Et penser toujours à bien mastiquer pour faciliter la digestion. Côté phytothérapie, la mauve en tisane peut être un bon coup de pouce y compris pour les enfants car elle est assez douce. Cette plante contient des mucilages. Elle va donc créer comme une sorte de gel qui se mêle au bol alimentaire et ainsi faciliter l'évacuation. »

Remèdes naturels

Riches en fibres, les graines de lin et les graines de chia sont aussi deux remèdes naturels pour lutter contre la constipation. À prendre en pudding, c'est-à-dire en faisant macérer toute une nuit les graines dans un lait végétal ou un yaourt afin d'obtenir une sorte de gel. Cependant attention, les graines de lin doivent être au préalable moulues, pour obtenir l'effet laxatif voulu. Pensez aussi au fameux pruneau, à prendre en jus ou en fruit. Et faites au quotidien de l'exercice : nagez, marchez sur la plage... Pratiquez des exercices de respiration profonde tout en massant votre abdomen dans le sens des aiguilles d'une montre. Et surtout ne vous retenez jamais d'aller aux toilettes et quand vous y êtes, prenez votre temps ! Après tout, vous êtes en vacances, qu'est-ce qui vous presse ?

Une saison à risque

Chaleur, vêtements plus serrés, maillot de bain humide, transpiration, déshydratation... la saison estivale est relativement propice aux infections urinaires et notamment aux cystites. Pour les éviter, le premier conseil

CÔTÉ SANTÉ
juin / juillet

83 000 ex

est encore une fois de s'hydrater abondamment tout au long de la journée entre 1,5 et 2 litres pour éliminer les germes. Soit environ 8/9 grands verres d'eau. Une étude franco-américaine de 2018 a montré qu'une bonne hydratation réduirait de 47 % le risque de cystite. Ne pas se retenir lorsque l'envie se fait sentir et s'essuyer d'avant en arrière. Urinez après un rapport sexuel. Avoir une bonne hygiène intime et opter pour un savon neutre et adapté à la muqueuse est indispensable. Privilégiez les vêtements amples et sous-vêtements en coton. Et surtout évitez de garder un maillot mouillé ou un vêtement de sport trop longtemps.

Les bonnes plantes

« Quand on sait que l'on est sujette aux cystites, on peut prendre en préventif de la bruyère en tisane ou en compléments alimentaires, conseille la naturopathe. Grâce à ses effets diurétiques, la bruyère fonctionne très bien. » Une cystite sans complication ? Canephron (Boiron) est un médicament traditionnel à base de trois plantes : petite centauree, livèche et romarin qui par leurs propriétés antimicrobienne, antiseptique et diurétique viennent en général à bout des troubles urinaires en quelques jours si l'on réagit dès les premiers symptômes. « Mais quand une cystite est bien installée ou récidivante, il n'y a pas d'autre choix que d'aller voir un médecin qui pourra prescrire un antibiotique après une analyse microbiologique des urines. »

Bénignes, mais contagieuses

Les piscines, les plages, salles de sport... sont par définition des lieux chauds et humides, où l'on est susceptibles d'attraper, des petites infections bénignes mais contagieuses que sont les mycoses (situées sur l'ongle ou entre les doigts de pied) et les verrues (situées sous la plante du pied). Chez l'adulte, on peut appliquer directement en local l'huile essentielle de tea tree. Plante à fleur jaune, de la famille des coquelicots, la chélideine est tout aussi indiquée. Mais comment s'en protéger ? Porter des chaussures de piscine, ne pas échanger sa

serviette, se laver les pieds avec un savon adapté et surtout bien sécher l'intérieur des orteils.

Un bobo estival

Enfin le fameux bouton de fièvre appelé herpès labial fait souvent parti du cortège des bobos de l'été à cause du rayonnement plus intense du soleil. En effet, présente dans l'organisme, cette infection se réveille quand les défenses immunitaires sont au plus bas, en cas de stress, de prise de corticoïdes et en cas d'exposition au UV. Dès les premiers symptômes, on évite de triturer le bouton, de s'exposer au soleil et on protège les lèvres avec un baume solaire. Et directement sur le bouton, on peut appliquer une goutte d'huile essentielle de tea tree, puissant anti

antiviral, antibactérien et anti-infectieux. D'ailleurs pour renforcer le système immunitaire, Julia Monnier conseille de faire, quelques temps avant de partir une cure d'extrait de pépin de pamplemousse (EPP), riche en vitamine C et en flavonoïdes. Histoire d'arriver en vacances en pleine forme et en profiter au maximum ! ■

JE BOUQUINE...

Ma Bible de la santé au naturel selon les saisons, de Alix Lefief-Delcourt, Éditions Leduc, 28 €.



Shopping

• **Nausea Spray, Ladrôme laboratoire.** Associant de l'huile essentielle de menthe poivrée, de gingembre frais pour lutter contre les sensations de malaise, à un extrait de gentiane pour apaiser les troubles digestifs et d'élizirs floraux pour gérer le stress, ce spray est un indispensable à glisser dans ses bagages pour voyager tranquille. 8,10 €, spray de 20 ml.



• **BioProtus Voyage, Laboratoire Iprad.** Association de trois souches microbiotiques et de fibres nutritives d'inuline de chicorée, cette formule symbiotique, pratique à transporter, est un allié indispensable lors de déplacement à l'étranger. 18 €/30 gélules. Disponibles en pharmacies et magasins bio.



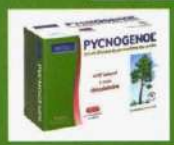
• **Zöhi Digestion, Solinest.** Sans sucre mais gourmands et formulés à base d'ingrédients naturels (extraits de fenouil, sauge et tamarin), ces gummies au goût pomme/citron facilitent la digestion et améliorent le transit. À prendre en cure 2 gummies par jour. 13,95 €/60 gélules et 8,95 €/30 gélules. Disponible en GMS.



• **Mavamed, Mavala.** Très simple d'utilisation, ce complexe unique aux huiles essentielles de Tea Tree, de lavande, d'eucalyptus et d'acide lactique permet de stopper la prolifération des champignons à l'origine des mycoses de l'ongle. 22 €, flacon de 5 ml.



• **Pycnogenol, Natésis.** Composé d'extrait naturel d'écorce de pin maritime reconnu pour ses nombreux bienfaits, ce complément alimentaire améliore la circulation sanguine et contribue à la réduction des insuffisances chroniques. Idéal pour les vols longs courrier pour soulager œdème et autres effets. 24,94 €/boîte de 40 gélules.



CÔTÉ SANTÉ
juin / juillet

83 000 ex



Magazine beauté

Tatiana Silva : "Je lave mes cheveux tous les 10 jours"

Article mis à jour le 14/06/22 11:17

Partager sur

Sourire d'ange et chevelure de rêve. Tatiana Silva fait partie des plus belles personnalités de la télévision. Quels sont ses secrets et ses astuces pour apparaître toujours radieuse ? Rencontre.



© Anthony Ghnassia

NEWSLETTERS

- Beauté [Voir un exemple](#)
- Actu du jour [Voir un exemple](#)

Entrer son email pour s'abonner

YVES ROCHER
Bretagne, France

NOS JOURS BEAUTÉ

-50%

SUR + DE
500 PRODUITS*

J'EN PROFITE

*Voir conditions sur le site

CRM, l'outil booster de productivité pour toute l'entreprise

En savoir plus



Quels sont vos indispensables du moment ?

La crème Vernix de chez Biologique Recherche. Avec le soleil qui tape de plus en fort, c'est important d'apporter à ma peau réconfort et réparation la nuit. Ce masque est magique ! La crème tube de chez Baija qui est assez nourrissante. Lorsqu'on a une peau sèche comme la mienne, trouver un baume riche et nourrissant est précieux. Mon déodorant de chez Lavera, la version forte ! Redoutable allié pour cette période estivale, il est tellement efficace que c'est devenu un must-have. Mes hydrolats de chez Ladrôme sont tops. D'habitude je les utilise avant mon sérum végétal mais là je le conseille aussi en finition make-up comme brume qui donne un glow naturel. Last but not least, j'ai découvert le sérum "hydratation" de chez Codage que j'utilise avec mon huile végétale à la place de l'aloé Vera. Ça fonctionne superbement bien. Ma peau semble toute repulpée.

JOURNALDESFEMMES.FR
Mise en ligne le 14 juin

NC

ici
LES TÉLÉ
POTINS



Jean-Pascal Lacoste
L'ancien candidat de Star Academy, chroniqueur dans *Touche pas à mon poste* (C8) est devenu papa pour la 3^e fois, le 6 juin dernier. Sa femme Delphine Tellier a donné naissance à une belle petite fille. « Nous sommes heureux de vous annoncer la naissance d'Ainhoa... Ce petit bout de 2,770 kg rejoint Maverick et Kylie. Nous sommes désormais officiellement 5 pour notre plus grand bonheur » s'est ému le couple.



PIERRE RUN

Mask Singer a un nouveau jury TFI

Sur les quatre enquêteurs, seul Kev Adams a conservé sa place. *Mask Singer* a en effet renouvelé son jury pour sa saison 4. Exit Jarry, Alessandra Sublet et Anggun, place à Chantal Ladesou, Vïta et Jeff Panadoc qui devraient commencer le tournage de l'émission dans quelques jours. L'animation du programme est quant à elle toujours confiée à l'infatigable Camille Combal.



Laurent Ruquier laisse sa place à Léa Salamé

france.2

Après avoir passé 16 ans à occuper la case du samedi soir avec *On n'est pas couché* puis *On est en direct*, Laurent Ruquier a fêté le 4 juin sa dernière à la tête du programme. Il sera remplacé par sa chroniqueuse Léa Salamé qui coanimait avec lui l'émission cette année.

« Je serai dans mon lit le samedi soir, bien tranquille. Je vais récupérer mes week-ends, je vous regarderai et je vous souhaite bonne chance », a-t-il déclaré à la journaliste qui officie également le matin sur France Inter.

Cyril Féraud est très joueur

france.2
100 % Logique, voici le nom du nouveau jeu que présentera Cyril Féraud à la rentrée sur France 2. 100 personnes vont s'affronter sur une série de questions dont la difficulté sera croissante. « Si 90 % des Français sont capables de répondre à la première question, seul 1 % d'entre nous seraient capables de résoudre la dernière », a prévenu la chaîne. Le vainqueur repartira avec un chèque de 100 000 euros.



« Nous, comédiens, sommes là pour faire rêver, mais aussi pour raconter des réalités »
Ingrid Chauvin



LCI

Hélène Mannarino n'est plus du matin

La journaliste de 31 ans qui formait un duo avec Stefan Etcheverry depuis la rentrée ne sera plus aux commandes de *La Matinale* de LCI. La jolie brune pourrait rebondir sur TF1 puisqu'elle est pressentie pour succéder à Alessandra Sublet à l'animation de *C'est Canteloup* après le JT de 20 heures.



ICI PARIS
15 / 21 juin

314 225 ex



Des randonneuses courageuses

Le top départ du tournage de la mini-série pour TF1 *Les Randonneuses* a été donné il y a quelques jours. Elle raconte l'histoire de six femmes atteintes d'un cancer et qui se lancent le défi de monter au Dôme de la Lauze culminant à près de 4000 mètres. Alix Poisson, Clémentine Célarié, Camille Chamoux, Joséphine de Meaux, Tiphaine Daviot et Claire Borotra constituent ce groupe de drôles de dames...



france 2

40 ans de Fête de la musique

France 2 célébrera le 21 juin le 40^e anniversaire de la Fête de la musique en direct de l'Esplanade de l'Europe à Montpellier. La soirée sera orchestrée par Garou et Laury Thilleman qui seront accompagnés par une quarantaine d'artistes (Marc Lavoine, Zaz, Nolwenn Leroy, Claudio Capéo, Christophe Willem...) pour un show de plus de 3 heures chorégraphié par Kamel Ouali.

PUBLICITÉ

En Forme!

PEAU, ONGLES, CHEVEUX : LE MEILLEUR ATOUT DE VOTRE BEAUTÉ

Solgardez votre beauté.

Le flacon d'or Solgar contient des nutriments et du zinc pour la beauté de la peau, des ongles et des cheveux. Solgar, solgardez-vous bien.

Peau, ongles, Cheveux, 25.70€ les 60 comprimés.
En pharmacies et magasins de diététique.
www.solgar.fr



SPRAY ANTI-TIQUES



Adapté aux adultes et enfants de plus de 6 ans, ce spray futé composé d'un actif naturel issu de l'Eucalyptus Citronné et d'une association de 8 huiles essentielles bio agissant en synergie a démontré son efficacité répulsive contre les tiques jusque 4 heures. Un bon réflexe à adopter avant toute balade dans la nature.

Spray Anti-Tiques ladrôme laboratoire
Spray 50ml, 13€ en boutiques bio

À DES MOMENTS DE VIE ESSENTIELS, LE CORPS DES FEMMES SE RÉVÈLE PLUS VULNÉRABLE.

La sensibilité hormonale au moment de la puberté, de la grossesse, de la ménopause et du cancer, bouleverse la vie des femmes. Une vie dont Ozalys s'engage à prendre soin depuis sa création en 2017. Appuyée sur une charte de formulation unique et innovante, la marque dermo-cosmétique de haute conception, engagée pour la santé, a été récompensée par 8 prix d'excellence.



Une nouvelle gamme dermo-cosmétique disponible en pharmacie et points de vente agréés. Informations, conseils et boutique en ligne : ozalys.com

Pour intégrer votre PUBLICITÉ dans cette RUBRIQUE, contactez CAMI MEDIA au 01 87 15 18 28
* Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas * - www.mangerbouger.fr

ICI PARIS
15 / 21 juin

314 225 ex

Sidonie BONNEC

"Je ne me regarde jamais dans les miroirs!"

Entre *Tout le monde a son mot à dire* (sur France 2) et *Minute papillon!* (sur France Bleu), la jolie Sidonie est incollable sur les questions de culture G. Et force est de constater qu'en matière de cosmétiques, l'animatrice en connaît aussi un sacré rayon...

ICI Paris : Quelle est votre définition de la beauté ?

Sidonie Bonnac : La simplicité, le naturel, ne pas se prendre la tête... Le bonheur c'est d'être soi. Moi, c'est comme ça que je me sens belle. Prendre les choses comme elles viennent et se dire que la vie, c'est ce que l'on en fait.

Êtes-vous très attachée à l'apparence physique ?

Non, car je trouve cela pesant de devoir toujours faire attention à ce que l'on dégage. J'ai décidé de me ficher la paix, d'ailleurs je ne me regarde jamais dans les miroirs.

"Mon modèle c'est Jane Fonda"

Voire routine au quotidien ?

Au réveil, j'aspersion mon visage d'eau fraîche et d'eau de rose, puis je m'accorde vingt minutes pour appliquer mes soins et mon maquillage. Mon uniforme est le même jusqu'au soir, je ne fais aucune retouche en cours de journée. Le soir, je me démaquille soigneusement et je me tartine de crème hydratante. Ayant une

peau très sèche, j'adore la sensation d'être bien hydratée de la tête aux pieds avant de glisser dans des draps en percale de coton, mon petit luxe, mon cocon. **Êtes-vous fidèle à Diadermine, la marque dont vous êtes l'égérie ?** Oui, mais cela ne m'empêche pas d'être curieuse... Diadermine a été ma première crème beauté. Ils ont développé leur gamme bio et végétale, donc tout naturellement j'ai accepté de les représenter.

Pour moi, un soin doit avoir un maximum d'ingrédients naturels.

Voire atout charme ?

Mon sourire. On me renvoie souvent l'image de quelqu'un d'agréable et lumineux.

Des petits défauts ?

Je ne sais pas si c'est à cause du port du masque, mais depuis un an, des petits boutons rouges parsèment mon nez et mes pommettes et j'ai bien du mal à m'en débarrasser.

Si vous aviez une baguette magique ?

J'aurais adoré avoir une grande et belle chevelure à l'américaine qui me caresserait le dos au

moindre mouvement et dans laquelle je plongerais mes mains. **Le plus rédhibitoire chez une femme ?**

Chacun fait ce qui lui plaît. Je n'aime pas la

"Le bonheur c'est d'être soi"



ICI PARIS

15 / 21 juin

314 225 ex

police du bon goût, celle qui impose des diktats : « Tu devrais faire comme ceci ou comme cela... » Personne n'est parfait, même les plus belles : une fille mince peut cacher d'autres problèmes, alors ne jugeons pas!

Un modèle féminin?

Sans hésiter, je dirais Jane Fonda. En plus d'être une militante,

“Une tisane à la menthe poivrée pour la digestion”

cette femme est tout simplement sublime.

La plus belle invention cosmétique?

Le mascara. Un coup de brosse suffit pour mettre en valeur le regard. D'ailleurs, je suis incapable de sortir sans en appliquer quelques couches!

Un secret après une nuit courte?

Le thé fumé du Palais des Thés. C'est aussi efficace que n'importe quelle cosméto : sa richesse en antioxydant et son pouvoir détoxifiant donnent un vrai coup de fouet et un bel éclat au teint.

Un secret après un bon resto?

Comme chaque soir après le repas, j'avale une tisane à la menthe poivrée pour favoriser la digestion. Et si je ne suis pas trop loin de chez moi, je rentre à pied.

Quelle “vernista” êtes-vous?

Une discrète occasionnelle dans le sens où je n'applique pas du vernis tous les jours, seulement pour des occasions. L'hiver, je préfère laisser respirer mes ongles. Côté couleurs, c'est rose ou tons “nude” sur les mains et rouge bordeaux sur les pieds, sans oublier la base, bien sûr!

Votre dernière découverte?

L'huile de rose musquée du Chili, très efficace pour éliminer les rougeurs et en plus, elle donne bonne mine.

Vas inséparables?

Mon baume à lèvres et ma crème pour les mains ne quittent jamais mon sac.

Comment entretenez-vous votre silhouette?

Je suis très gourmande et j'aime tout! La chance, c'est que je suis raisonnable sur les quantités et comme je suis très active, j'élimine plus facilement. Côté sport, je pratique vingt-cinq minutes de yoga tous les matins

ainsi que du renforcement musculaire, suivi d'une petite séance de méditation. Dès que j'ai un peu de temps, je marche, je nage ou je fais du vélo.

Quels sont vos critères quand vous achetez un produit?

Il faut qu'il soit naturel et je scrute également la liste d'ingrédients qui doit être minimaliste : moins il y en a, mieux c'est! D'ailleurs, j'ai troqué les démaquillants classiques pour du liniment qui n'est composé que d'huile et de chaux et qui élimine parfaitement le make-up.

Un rituel capillaire?

Comme mes cheveux sont souvent sollicités sur les plateaux, tous les quinze jours, j'applique un masque à l'huile de jojoba que je laisse agir toute une nuit. Et pour éclaircir et sublimer mes mèches, j'utilise des shampooings spécifiques pour blondes.

Le soleil, ami ou ennemi?

Ennemi juré! Je me fiche d'être bronzée, un léger hâle suffit.

“Ne lutez jamais contre le sommeil”

Avec moi, c'est chapeau, lunettes, indice de protection 50 et transat à l'ombre.

Le parfum qui vous ressemble?

L'Eau de senteur de Bonpoint, destinée aux bébés. Parce que j'adore l'odeur mais aussi parce que c'est le seul parfum que je supporte!

Un conseil à partager?

Un truc génial pour appliquer facilement l'eye-liner : on démarre le tracé à partir du coin interne, puis du coin externe, ensuite, il suffit de joindre les deux extrémités et le tour est joué!

Un remède grand-mère ou perso?

Dormir et surtout, ne jamais lutter contre le sommeil! Ma grand-mère me disait souvent : « Dors pour être jolie ». Je me couche toujours avant minuit pour être sûre d'enchaîner mes huit heures de sommeil.

À 45 ans, peur des rides?

Non, je vis avec. Le meilleur moyen de les apprivoiser, c'est de les accepter. Je ne juge pas les femmes qui ont recours à des techniques pour les gommer, mais ce n'est pas mon truc. En même temps, il ne faut jamais dire « jamais ». Qui sait? ●

LE CHOIX DE SIDONIE

Mon make-up

Vernis à ongles, **Masters Colors**



Mascara Lipocils, **Talika**



Baume lèvres teinté KissKiss Bee Glow, **Guerlain**



Fond de teint L'Essentiel Haute Perfection, **Guerlain**



Mes soins visage

Daylong Extrême lotion solaire SPF 50+, **Daylong**



Baumes lèvres cerise, **Baïja**



Soin global antirides Lift+Algo Rétinoï, **Diadermine**



Huile de rose musquée du Chili, **Lâdrome**

Mes soins corps & cheveux

Shampooing doux Care, **Eugène Perma**



Vinaigre d'ortie bio, **WAAM**



Lait corps ultra nourrissant Argan & Rose de Damas, **Bernard Cassière**



Crème mains à la fleur d'oranger, **Fleurance Nature**

Mon parfum

Eau de senteur, **Bonpoint**



ICI PARIS
15 / 21 juin

314 225 ex



En Securitas Direct hemos creado la primera alarma

LANCEL PARIS 1874



ACCUEIL > BEAUTÉ

Figue de barbarie : 5 produits riches en cet ingrédient parfait pour une peau canon !

Par Magali Bertin - Publié le 06 Juin 2022 à 06:00 - Mis à jour le 07 Juin 2022 à 14:32



2/5

Huile Végétale bio de Figue de Barbarie laboratoire

Grâce à sa haute teneur en oméga-6, en vitamines E et K ainsi qu'en stéroïdes végétaux, cette huile végétale bio se révèle être un parfait soin anti-âge du visage, mais peut également se distinguer comme un complice qu'on réservera plus spécifiquement au contour des yeux puisque ce trésor de la nature possède d'intéressantes propriétés anticernes et antipoches. Une huile décidément du genre polyvalente car les cheveux fragilisés peuvent aussi la détourner en masque réparateur. 38€

PRÉCÉDENT

SUIVANT

LANCEL PARIS 1874



PLUS D'INFO

VOUS AIMEREZ AUSSI

Contenus Sponsorisés



PEACHES.FR
Mise en ligne le 6 juin

NC

POUR APAISER
LES FESSES
ROUGES,
IL Y A MIEUX
QU'UNE
MUSIQUE
DOUCE.

Bepanthen Pommade
VOTRE ALLIÉ CONTRE
LES FESSES ROUGES DE BÉBÉ

👉 DÉCOUVRIR MAINTENANT

Médicament à base de dexpanthénol

VISA N° 21/12/64635212/CP/004



APaise DES
LA 1^{ÈRE}
APPLICATION



CRÉE UNE
BARRIÈRE
PROTECTRICE



FAVORISE LA
RÉPARATION
NATURELLE

Accueil / Beauté / Cheveux / Soins des cheveux

Les bienfaits du fenugrec pour les cheveux

par **Stéphanie Moyal**

Créé le 17/06/2022 à 14:00, modifié le 17/06/2022 à 14:00



Secret de beauté venu d'Orient, le fenugrec est un remède ancestral réputé pour ses vertus thérapeutiques pour la santé. Traditionnellement utilisées en huile ou en poudre, ces petites graines aux multiples bienfaits subliment les cheveux. Comment profiter des atouts du fenugrec ? Suivez le guide !

Lorsque les cheveux sont fatigués, ternes, un peu trop mous ou qu'ils tombent, le fenugrec est la solution naturelle à adopter pour leur redonner un nouveau souffle. Cette graine aussi appelée sénegrain ou trigonelle fenugrec, originaire d'Afrique du Nord, est utilisée depuis l'antiquité pour ses bénéfices santé. Si la légende raconte qu'elle fait grossir les seins ou les fesses, elle est surtout très efficace pour ses incroyables **bienfaits sur la chevelure**.

La bonne nouvelle ? Le fenugrec fonctionne sur tous les **types de cheveux** : qu'ils soient secs ou gras, fins, lisses ou crépus, rêches ou **abîmés**. Comment utiliser cette épice bienfaitrice pour arborer une chevelure de rêve ? Notre mode d'emploi.

AUFEMININ.COM
Mise en ligne le 17 juin

NC

AUFEMININ.COM
Mise en ligne le 17 juin

NC

POUR APAISER
LES FESSES
ROUGES,
IL Y A MIEUX
QU'UNE
MUSIQUE
DOUCE.

Quels sont les effets secondaires du fenugrec ?

Le fenugrec réclame de la vigilance car il peut entraîner des effets secondaires. En effet, les personnes diabétiques doivent impérativement prendre conseil auprès de leur médecin avant de consommer du fenugrec car il peut impacter le taux de glycémie dans le sang. Les femmes enceintes doivent également demander un avis médical car cette épice peut engendrer des contractions utérines. Enfin, en application externe, l'odeur du fenugrec est assez puissante. Il est toutefois possible de masquer son parfum avec quelques gouttes d'huiles essentielles.



Notre shopping des meilleurs produits au fenugrec pour les cheveux

L'huile de macération Fenugrec de Ladrôme : cet élixir est obtenu par macération de graines de Fenugrec bio (20%) dans de l'huile végétale de tournesol bio fortifie les cheveux secs, fins et dévitalisés. Elle leur redonne force, souplesse et volume. On l'utilise idéalement en bain d'huile avant le shampoing ou en massage stimulant du cuir chevelure pour favoriser la pousse. Elle peut également être utilisée pour galber la poitrine. Prix : 14€ - 100 mL. Disponible en pharmacie et magasins bio

Le shampoing solide au fenugrec de Biocoiff : ce produit est idéal pour les cheveux sensibilisés, fragilisés ou qui ont tendance à tomber. Son secret ? Sa formule au fenugrec enrichie au jojoba, au citron au cèdre de l'atlas au ricin et au romarin, fortifie le cheveu, stimule la pousse, lutte contre la chute des cheveux et apporte de la brillance. What else ! Prix : 11,90€. Disponible dans les salons BioCoiff et sur Biocoiff.com

L'huile végétale de fenugrec bio de Aroma-Zone : cette huile est appréciée pour préparer des bains d'huiles capillaires ou des huiles de massage du cuir chevelu. Prix : 4,20€ - 30 mL. [Eshop](#)

L'huile de fenugrec bio de Waam : Cette huile aux 1001 vertus s'utilise pour le visage, le corps et les cheveux. Non seulement cette essence redonne force et vigueur à la fibre, mais elle stimule aussi la pousse des cheveux. Prix : 12,90€ - 100mL. Disponible chez Nocibe. [Eshop](#)



10 TRÉSORS DE BEAUTÉ du bout du monde

Dans de nombreux pays, les femmes se transmettent de génération en génération des secrets pour sublimer leur peau et leurs cheveux. Entrez dans la confiance! PAR V. MARCHAND



La rose de Damas revitalisante

Si elle est célèbre pour son parfum, son huile essentielle et son eau florale lui ont insufflé une seconde jeunesse dans le monde de la beauté. La rose de Damas est en effet une excellente alliée pour lutter contre les premiers signes de l'âge. Son huile essentielle est aussi tonifiante, astringente, régénérante et cicatrisante. Son hydrolat, lui, est très apprécié par les peaux sensibles et les teints ternes.

Je l'utilise comment? L'huile essentielle de rose de Damas est présente dans de nombreux produits. Vous pouvez l'utiliser seule, diluée dans une huile végétale ou mélangée à votre crème de jour. L'eau florale, appliquée en lotion, est idéale pour parfaire le démaquillage et tonifier la peau.

Pour la découvrir: Evanescent, Sérums Rosa Fresca, Sanoflore, 28€ (1). Apaisant, Masque Rose Lacté, La Canopée, 28€ (2). Vivifiante, Eau Florale et Equitable Rose de Damas, Ladrôme, 10,90€ (3).



L'HUILE DE FIGUE DE BARBARIE, L'ATOUT ANTI-ÂGE

ANTI-RIDES, ANTI-TÂCHES, RAFFERMISSANTE ET LISSANTE, CETTE HUILE VÉGÉTALE TUNISIENNE FAIT PARLER D'ELLE. PRÉCIEUSE, IL FAUT 30 KILOS DE PEPINS POUR OBTENIR 1 LITRE D'HUILE. ELLE EST RECHERCHÉE POUR SA TENEUR EN VITAMINE E ANTI-OXYDANTE ET EN OMEGA 6. DES ALLIÉS SOUPLESSE.

Le riz régulateur

Sous forme d'eau, de poudre ou d'huile, cet ingrédient riche en protéines, fibres, glucides, amidon et minéraux possède des vertus apaisantes, hydratantes, antioxydantes, anti-âge et rééquilibrantes pour la peau, bien connues des Japonaises. Les cheveux ne sont pas en reste, puisque l'eau de riz permet de lisser la fibre capillaire et l'extrait de son germe de les gainer.

Je l'utilise comment? Pour les recettes maison, le riz se décline sous forme de poudre matifiante, d'huile végétale de son, antioxydante et anti-âge, ou encore de protéine liquide fortifiante. Mais de nombreuses marques l'utilisent aussi dans des gammes de maquillage et de soins pour le visage ou les cheveux.



Pour le découvrir: Rééquilibrante, Crème Lavante Capillaire, Gallinée, 23€ (4). Anti-âge, Huile Végétale de Son de Riz Bio, Aroma-Zone, 9,95€ (5). Bouclier, Sérums Fondamentaux, Oryza Lab, 55€ (6).

FEMME ACTUELLE

27 juin / 3 juillet

483 491 ex



FEMME ACTUELLE

27 juin / 3 juillet

483 491 ex



Le monoï réparateur

Héritage de la tradition Ma'ohi de Tahiti, cette huile est fabriquée à partir de fleurs de tiaré et d'huile de coprah issue des noix de coco. Au-delà de la tradition, les bienfaits hydratants, apaisants et réparateurs du monoï sont aussi validés par la science. Attention, toutefois, à choisir un produit labellisé « appellation d'origine », qui garantit la provenance des matières premières et chaque étape de la fabrication. **Je l'utilise comment ?** En massage, comme à Tahiti, pour délasser les tensions et nourrir la peau. Les Polynésiennes l'appliquent également en bain capillaire. Le monoï se retrouve aussi dans les savons, les gels douche, les gammes pour cheveux ou encore les produits solaires.

Pour le découvrir : Onctueux, Masque Capillaire Nourissant, Hei Poa, 19,90 € (1). Multitâches, Monoï de Tahiti, Vahiné Tahiti, 8 € (2). Envoutant, Savon Surgras Enrichi au Monoï, Tiki Tahiti, 4 € (3).

LE CURCUMA, JOKER ÉCLAT

APPELÉE AUSSI TURMERIC, CETTE ÉPICE EST RICHE EN CURCUMINE, QUI LUI PROCURE SA COULEUR JAUNE VIF. ELLE CONTIENT AUSSI UN PUISSANT ANTI-OXYDANT, LA TURMÉRONE, QUI LUI CONFÈRE SES VERTUS ANTI-ÂGE ET ILLUMINATRICES. LE CURCUMA UTILISÉ PAR CERTAINES MARQUES FRANÇAISES VIENDE DE LA RÉUNION.

Le karité nourrissant

C'est à partir des amandes des noix de l'arbre karité que les femmes du Burkina créent le fameux beurre, aussi appelé « l'or des femmes ». Très nourrissant, il est l'un des meilleurs alliés naturels des peaux très sèches. Mais ce n'est pas son seul atout ! Il apaise et soulage également les peaux irritées après une épilation, prévient l'apparition des vergetures et dope l'élasticité de la peau. **Je l'utilise comment ?** Directement sur les zones sujettes au dessèchement : mains, lèvres... Vous pouvez le laisser poser tel un masque sur les parties les plus sèches comme les talons. L'astuce en plus : 1 cuillère ajoutée dans l'eau du bain permet de satiner la peau durablement.



La noix de coco assouplissante

En Asie, on presse la chair du fruit pour obtenir l'huile de coco. Préférez celle par pression à froid, qui garde un maximum de propriétés. Riche en acides gras saturés, elle nourrit, apaise et assouplit sans coller. Elle s'utilise aussi sur les cheveux pour les rendre doux et brillants. **Je l'utilise comment ?** Si elle s'est solidifiée, passez le flacon sous l'eau chaude. Appliquez ensuite quelques gouttes (visage et corps) puis massez. Sur les cheveux, laissez poser 5 minutes puis procédez au shampooing.

Pour la découvrir : Douce, Mousse Delicate Coco, Innovatouch Cosmetic, 9,90 € (4). Léger. Soin Hydratant et Démêlant sans Rinçage, Coco & Eve, 22 € (5). 100% Vierge, Huile de Coco Bio, Eostra, 8,45 € (6).



Pour le découvrir : Fondant, Baume Lèvres Karité, Yves Rocher, 3,20 € (7). Onctueux, Lait Crème pour le Corps Rose, Dr Hauschka, 25,70 € (8). Culte, Beurre de Karité pur, L'Occitane, 36 € (9).

FEMME ACTUELLE
27 juin / 3 juillet

483 491 ex

L'aloë vera apaisant

Originaire d'Afrique de l'Est et du Sud, l'aloë vera appartient à la famille des liliacées. De ses feuilles, on extrait un gel translucide qui adoucit et hydrate en profondeur. Sa capacité à accélérer la production des cellules de l'épiderme et sa teneur en vitamine E anti-inflammatoire en font aussi un actif intéressant pour apaiser irritations et petits bobos.

Je l'utilise comment ? Pur, appliqué sur la peau, il permet de soigner les coups de soleil, les brûlures, d'améliorer l'apparence des cicatrices ou d'apaiser le feu du rasoir. Il se retrouve aussi dans les formules hydratantes et/ou calmantes pour le visage, le corps ou les cheveux.

Pour le découvrir : **Multitâche, Gel d'Aloe Vera, Florame, 11,40 € (4).** **Sans rinçage, Crème Hydratante Instantanée à l'Aloe Vera, Christophe Robin, 31 € (5).** **Apaisant, Lait Corps à l'Huile de Chanvre Bio et Jus d'Aloe Vera, BeauTerra, 12,45 € (6).**



Le rhassoul purifiant

Aussi appelée « terre qui lave », cette argile originaire du Maroc est dite saponifère : en clair, elle contient du savon et s'utilise pour nettoyer la peau et les cheveux. Sa forte teneur en minéraux (silice) lui confère également des vertus absorbantes et légèrement exfoliantes, appréciées des épidermes mixtes à gras.

Je l'utilise comment ? La préparation traditionnelle consiste à mélanger le rhassoul réduit en poudre avec de l'eau tiède ou de l'eau de rose. Appliquez ensuite la pâte obtenue sur le corps puis massez. S'il existe de nombreuses recettes maison, vous pouvez aussi l'acheter tout prêt, dans des shampoings en poudre ou des savons.

Pour le découvrir : **Purifiant, Shampoing en Poudre au Rhassoul et Inuline, Waam, 14,50 € (7).** **Pure, Rhassoul, Argile Saponifère, Centifolia, 8,10 € (8).** **Gommant, Savon Purifiant, Les Huilettes, 12,50 € (9).**



JEAN-CHARLES LHOMMET
DIRECTEUR BIODIVERSITÉ
& INGRÉDIENTS DURABLES
CHEZ L'OCCITANE



« LE COMMERCE ÉQUITABLE, GAGE DE QUALITÉ DES INGRÉDIENTS »

Choisir des produits cosmétiques issus de ce type de filière c'est, bien sûr, s'assurer que les producteurs seront correctement payés, et qu'une partie de cette rémunération servira à développer des projets sociaux et environnementaux.

C'est également un gage de qualité pour les ingrédients, et ça, c'est intéressant pour la peau. En effet, la matière première est produite de la même façon et provient des mêmes producteurs. Elle possède donc des vertus équivalentes d'une récolte sur l'autre. L'assurance d'un produit toujours efficace et sensoriel.

ISTOCK/GETTY IMAGES/EB



L'argan régénérant

L'huile d'argan bio du Maroc, issue des noix, est connue pour nourrir et raffermir la peau. Pressée à froid, elle est riche en vitamine E, antioxydante, et en oméga 6 et 9, relipidants. Elle aide la peau à préserver son élasticité tout en l'hydratant.

Je l'utilise comment ? Appliquez directement quelques gouttes sur le visage puis massez, ou encore choisissez une crème de jour qui en contient. L'huile d'argan est aussi excellente pour réparer et assouplir les cheveux. Répartissez-la sur les longueurs et les pointes puis laissez-la poser quelques heures avant de la rincer. De nombreuses gammes l'ont intégrée dans leurs formules, pour le plus grand plaisir des cheveux secs.

Pour la découvrir : **Confort, Crème Nutritive Perles d'Argan SO'BiO étic, 15,80 € (1).** **Sublimante, Huile Avant-Shampooing Nourissante, Argan Divin, Evoluderm, 7 € (2).** **Raffermissante, Huile d'Argan bio, Melvita, 16,50 € (3).**

BIOSOURCÉ OU NATUREL: C'EST QUOI LA DIFFÉRENCE ?

Un ingrédient est dit biosourcé lorsqu'il est fabriqué à partir de matières issues du « vivant » : c'est-à-dire que les molécules proviennent de végétaux ou d'animaux. Un ingrédient est dit naturel lorsqu'il n'est pas obtenu à partir du pétrole : il est alors soit d'origine végétale, animale ou encore minérale.

Gratin de légumes au bleu

Pour 4 personnes

Ingrédients

- 300 g de choux-fleurs cuits
- 300 g de brocolis cuits
- 3 œufs
- 40 cl de crème liquide
- 100 g de bleu (ou roquefort)
- 50 g de gruyère râpé

Préparation

Dans un saladier, écraser le bleu à la fourchette puis incorporer la crème liquide. Bien mélanger. Ajouter les œufs et le fromage râpé. Batre au fouet.

Dans des ramequins individuels (ou plats à œufs), déposer les bouquets de chou-fleur et de brocoli. Répartir ensuite l'appareil à gratin dans les ramequins puis cuire les gratins au four environ 15 minutes à 180 °C. Servir bien chaud, accompagnés d'une salade verte bien croquante pour compléter le repas.



APEI-Actualités

LE SHOPPING



Les maux de l'été

Ça y est c'est les vacances ! Nous allons pouvoir rattrapper toutes ces séances de sport reportées, ou simplement intensifier notre activité pour les plus sportifs d'entre nous. Cependant elles peuvent entraîner de petits traumatismes et de la fatigue musculaire. Les bleus, les bosses et la fatigue musculaire sont des traumatismes bénins. Ils peuvent être soulagés par l'application locale d'Amigel.

Pratique et utile pour toute la famille dès l'âge de 1 an. Pénètre facilement grâce à sa texture gel, il est simple à appliquer et ne laisse pas de voile gras sur la peau.

Disponible en pharmacies. **11,50 € (120g)**

Adoucissant Premium

Soupline, marque d'adoucissants préférée des Français et fabriquée en France, innove avec le lancement de sa nouvelle gamme Premium. Des formules inédites conçues pour apporter douceur, fraîcheur et longévité au linge, même le plus délicat, grâce à deux nouveaux adoucissants répondant aux différentes attentes des consommateurs ; Soin Expert pour prolonger la durée de vie des vêtements encore plus longtemps et Evenil des Sens pour apporter au linge une combinaison olfactive unique. Soupline Soin Expert Couleurs Éclatantes : pour raviver et garder des couleurs vives plus intenses, avec un aspect plus brillant. Le résultat ? Un linge comme neuf même après 100 lavages !

Disponible en GMS. **4,99 €**



Fromage frais myrtille mirabelle

Malo signe un mariage original pour le meilleur des papilles. Celui de la mirabelle et de la myrtille ! Ce nouveau fromage frais sur lit de fruits, 40 % de matière grasse, est une première au rayon ultra-frais. Doux et onctueux, il surprend par ses riches saveurs fruitées. Sur un lit de fruits généreux (10 %), repose une véritable spécialité laitière dont seul Malo a le secret. Son fromage frais est fabriqué à partir d'un procédé traditionnel perpétué depuis 1948. Un savoir-faire qui s'appuie sur un égouttage lent et naturel en sacs confinant à la recette son goût subtilement typé, et sa texture lisse et crémeuse à souhait. L'autre spécificité du Fromage Frais : l'ajout de présure, un épaisissant naturel qui renforce le caractère onctueux. Le tout est préparé à partir de lait 100 % français. Une promesse naturellement chère à Malo !

Disponible en GMS. **2,25 €**

Kit catamaran

Pour profiter des premiers rayons du soleil et reconnecter les enfants au monde qui les entoure, HABA renforce sa gamme Terra Kids : des produits dédiés à l'exploration de la nature, pensée pour assouvir leur soif de liberté et de créativité. Apprenti skipper ou navigateur hors-pair, le catamaran HABA est le meilleur allié des excursions sur l'eau. Au bord d'une rivière, à la plage ou même dans la baignoire, ce catamaran quasi insubmersible s'adapte à tous les environnements. Des vacances pluvieuses aux congés ensoleillés, ce bateau, facile à assembler, sera l'activité indispensable pour s'évader. Larguez les ancres et toutes voiles dehors ! À partir de 8 ans. Kit Catamaran - Haba Terra Kids. Dimensions : 30 x 20 x 38,5 (L x l x H)

GMS **39,99 €**



Relaxation

Lorsqu'on pense « ladrôme laboratoire », c'est assez spontanément son savoir-faire en huiles essentielles, en huiles végétales ou bien encore en matière de produits à la propolis... qui nous vient à l'esprit.

Ces créations sont fidèles en tous points aux valeurs de ladrôme laboratoire, s'appuyant exclusivement sur des plantes issues de cultures biologiques. Sans théine, les infusions plaisent déjà spontanément à celles et ceux qui recherchent une boisson ne risquant pas de provoquer la moindre excitation.

C'est encore plus vrai avec cette création qui se veut en prime relaxante, et mise pour cela sur une synergie subtile de 5 plantes bio : la Mélisse, la Camomille Matricaire qui favorise la détente et contribue à un bon équilibre nerveux, la Passiflore, la Verveine et l'Aubépine. Infusion bio Relaxation ladrôme laboratoire Boîte 20 sachets Pharmacies et parapharmacies.

3,95 €

DÉCO. Le papier peint : une œuvre d'art...

De moins en moins discrets, les papiers peints continuent leur bonhomme de chemin. Devenus incontournables en version panoramique, les paysages imaginaires et les motifs floraux s'imposent avec bonheur dans nos intérieurs.

Invitation au voyage, fenêtres ouvertes sur l'extérieur, ils repoussent les murs, créent la perspective et agrandissent l'espace.

A chaque style, son mode d'évasion

Sortez vos pinceaux et vos crayons de couleurs ! Il va falloir compter avec les végétaux stylisés façon Douanier Rousseau, les imprimés cubistes à la Picasso, les abstractions à la manière de Matisse et la géométrie variée de l'esprit Memphis ou du Bauhaus.

Les motifs XXL s'exposent sans complexe et ne se privent pas de couleurs pop et pétillantes empruntées aux années 70, 80 et 90. Le style Art Déco s'impose avec ses touches métallisées. Les imprimés exotiques s'associent aux verts profonds. Des fleurs géantes sortent des champs ou d'encyclopédies botaniques. Certains thématiques restent d'actualité. D'autres



jouent sur les effets d'optique.

Le brouillard. A vous de choisir votre mode d'évasion.

Conseils et astuces

Les papiers peints peuvent investir toutes les pièces de la maison à certaines conditions.

Finie la pose de tapisserie du sol au plafond de nos grands-mères. Un revêtement aux notes dorées ou argentées apportera de la lumière sur l'un des murs d'une entrée. Un paysage apaisant s'installera volontiers dans une chambre. Les couleurs gaies et les motifs graphiques dynamiseront un salon. Les motifs surdimensionnés deviennent vite envahissants. Il est donc préférable de restreindre leur importance en les positionnant sur un pan de mur ou de s'en servir pour délimiter deux pièces. De la même manière, ils sont déconseillés dans les petits espaces car ils méritent un certain recul. Mais si vous imaginez votre papier peint comme une toile de maître, choisissez alors des tons pastel, plus discrets.

Dans une salle bain, veillez à choisir la bonne texture, certains s'adaptent très bien aux environnements humides. Enfin, n'oubliez pas les auto-adhésifs. Ils existent aussi en forme de cercles dans différents diamètres. Posés au-dessus d'une console ou d'un canapé, ils animeront joyeusement votre espace préféré.

Les aquarelles abstraites et poétiques s'inspirent de la palette des terracotas. La vague des bleus ondule et s'évapore dans le ciel pendant que les montagnes disparaissent dans

APEI-Actualités. Valérie Monnier

MODE. Le retour aux codes des sixties !

L'arrivée fracassante de la mini-jupe fait scandale. Mais le cinéma, l'art et la mode s'inspirent de cette émancipation joyeuse.

La fashion révolution est en marche

Les créateurs de l'époque s'empressent de casser les codes des décennies précédentes. Les tailles ne sont plus entrées, mais libérées avec des robes trapèzes courtes aux couleurs acidulées. Les tailleurs raccourcissent. Yves Saint Laurent propose sa version féminine du smoking et invente le color block avec sa robe Mondrian.

Bien sûr, un vent futuriste en blanc et en argent souffle sur les collections d'André Courrèges et de Pierre Cardin. Les modèles aux formes architecturales se parent de motifs géométriques. On adopte le vinyle sous la forme de petits blousons ou de bottes plates et courtes.

Enfin, Paco Rabanne révolutionne la cote de maille sous le regard surligné d'eyeliner de femmes portant des solaires oversize.

Comment s'approprier la tendance sixties ?

Même si les seventies continuent de faire le buzz actuellement sur les réseaux sociaux, les modeuses ne vont pas tarder à les mixer avec des pièces empruntées aux années 60. Plus généralement, les looks vintage séduisent les influenceuses et les stars. Les tailleurs mini-jupe sont donc de retour. Tout comme les robes trapèzes.

Vous allez aussi pouvoir vous laisser tenter par des tops courts voire des chemisiers à fleurs ou à motifs géométriques. Si vous ne souhaitez pas montrer vos jambes, optez pour les pantalons flare ou droits.

Ne vous débarrassez pas de vos mules, de vos ballerines ni de vos sandales à plateaux,

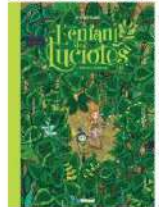


elles reprennent du service.

APEI-Actualités. Valérie Monnier

LOISIRS

L'enfant des lucioles, tome 1 : sécheresse de printemps



Frère est une lutine toujours de bonne humeur. Mais autour d'elle, son environnement est de plus en plus chamboulé par l'action des humains. Les lutins se mettent alors à réapprendre la magie et reprennent leur exploration de contrées oubliées pour bâtir une vie sereine, loin des alibis qui agitent leur quotidien. Aidée des fées Lucioles, Frère va participer activement à cette reprise en main de la magie, de ce volée de jours meilleurs.

D'Arnaud Bourlet, aux éditions Glénat.

Quand les poules font la grève



Quand l'hygiène devient douteuse, la cadence éfrénée, la pression plus forte, les conditions de vie se dégradent. Et cela, les poules le ressentent de plus en plus ! À l'heure où les fermiers se mettent en ordre de bataille pour remporter le grand concours d'omelettes, les poules voient l'occasion rêvée de faire entendre leurs doléances. Quand le courage et la solidarité permettent de rétablir un peu d'équilibre, c'est la leçon de ce petit récit qui interroge sur les rapports de force, à hauteur d'enfant.

De Pilar Serrano Burgos et Marion Piffaretti, aux éditions Glénat Jeunesse

Pouilly Fumé



La cuvée Tradition Pouilly-Fumé 2021 du Roc de l'Abbaye est un vin qui se déguste avec une côte de vœux, des filets de dorade... Le nez intense est dominé par les notes d'agrumes et de sorbets et les notes minérales. La bouche est un subtil équilibre entre le gras, la fraîcheur et la minéralité. Le retour aromatique est marqué par les arômes de fruits exotiques.

Prix conseillé : 17,60 €
www.tresorsdebacchus.com

A consommer avec modération

Infusions froides



Les Deux Marmottes dévoilent deux coffrets garnis d'infusions et de thés à préparer à froid en un tour de main : coffret Mes Infusions froides et Infusez l'été. Menthe-églisse, thé vert à la menthe, fenouil... il y en a pour tous les goûts et pour tous les moments de la journée !

Prix public : 18,95 € le coffret Infusez l'été - disponible en grandes et moyennes surfaces
www.les2marmottes.fr

Soin beauté



Riche en vitamines A et E et en oméga 9, l'huile végétale bio Noyaux d'abricot Ladrôme contribue à l'élasticité et la nutrition du

visage tout en adoucissant et satinant la peau. Un soin bonne mine en l'utilisant pure ou en l'associant à d'autres huiles dans des recettes beauté DIY.

Prix public : 13,95 € les 100 ml - disponible en pharmacies et parapharmacies
www.ladrome.bio

A dessert



Les mini coupelles Dessert 3 Toques Signature sont idéales pour servir de façon originale et gourmande de la glace, de mousse au chocolat ou des fruits. En format mini, elles accompagneront un délicieux café gourmand !

Prix public : 2,70 € les 12 pièces - disponible au rayon aide à la pâtisserie des supermarchés

Salade bio



Chez Florette, bio rime avec responsable. La gamme se compose de 5 produits : laitue, feuilles de chêne rouge, mâche, jeunes pousses et roquette. Elles sont issues de l'agriculture biologique, cultivées en France et emballées dans des sachets en papier kraft.

Prix public : 1,90 €

Moule à gâteau surprise



Réalisez de merveilleux gâteaux « surprise » avec la possibilité d'y glisser bonbons, crèmes, chocolats et autres gourmandises qui apparaîtront, comme par magie, une fois le gâteau cuit. Effet surprise garanti.

Prix public : 45 €
www.pamperedchef.fr

Savon liquide



Le savon liquide l'Energisant Vitalité & Bien-être Le Comptoir du Bain, aux huiles essentielles de citron jaune et de pin sylvestre, offre un vrai moment de bien-être et d'énergie pour

bien démarrer la journée !

Prix public : 8,50 € les 500 ml - disponible en pharmacies et parapharmacies

Mochis glacés



Carrefour innove avec le lancement d'une gamme inédite de mochis glacés, le dessert japonais très tendance. Fondez de plaisir pour ces 4 nouveautés Carrefour Sensation à la texture ultra-gourmande : noix de coco, mangue-fruit de la passion, vanille et chocolat.

Prix public : 3,99 € la boîte de 6 mochis glacés - disponible dans les enseignes Carrefour

LA RÉPUBLIQUE DE SEINE ET MARNE
20 / 26 juin

20 071 ex

Soin beauté



Riche en vitamines A et E et en oméga 9, l'huile végétale bio Noyaux d'abricot Ladrôme contribue à l'élasticité et la nutrition du

visage tout en adoucissant et satinant la peau. Un soin bonne mine en l'utilisant pure ou en l'associant à d'autres huiles dans des recettes beauté DIY.

Prix public : 13,95 € les 100 ml - disponible en pharmacies et parapharmacies
www.ladrome.bio

DÉCO. Le papier peint : une œuvre d'art...

De moins en moins discrets, les papiers peints continuent leur bonhomme de chemin. Devenus incontournables en version panoramique, les paysages imaginaires et les motifs floraux s'immiscent avec bonheur dans nos intérieurs.

Invitation au voyage, fenêtres ouvertes sur l'extérieur, ils repositionnent les murs, créent la perspective et agrandissent l'espace.

A chaque style, son mode d'évasion

Surtout vos pinceaux et vos crayons de couleurs ! Il va falloir compter avec les végétaux stylisés façon Douanier Rousseau, les imprimés cubistes à la Picasso, les abstractions à la manière de Matisse et la géométrie variable de l'esprit Memphis ou du Bauhaus.

Les motifs XXL s'exposent sans complexe et ne se privent pas de couleurs pop et pétillantes empruntées aux années 70, 80 et 90. Le style Art Déco s'impose avec ses touches métallisées. Les imprimés exotiques s'associent aux verts profonds. Des fleurs géantes sortent des champs ou d'encyclopédies botaniques. Certains trompent l'œil, le reste d'actualité. D'autres



jouent sur les effets d'optique.

Les aquarelles abstraites et poétiques s'inspirent de la palette des terracottes. La vague des bleus ondule et s'évapore dans le ciel pendant que les montagnes disparaissent dans

le brouillard. A vous de choisir votre mode d'évasion.

Conseils et astuces

Les papiers peints peuvent investir toutes les pièces de la maison à certaines conditions.

Finie la pose de tapisserie du sol au plafond de nos grands-mères.

Un revêtement aux notes dorées ou argentées apportera de la lumière sur l'un des murs d'une entrée. Un paysage apaisant s'installera volontiers dans une chambre. Les couleurs gaies et les motifs graphiques dynamiseront un salon. Les motifs surdimensionnés deviennent vite envahissants. Il est donc préférable de restreindre leur importance en les positionnant sur un pan de mur ou de s'en servir pour délimiter deux pièces. De la même manière, ils sont déconseillés dans les petits espaces car ils méritent un certain recul. Mais si vous imaginez votre papier peint comme une toile de maître, choisissez alors des tons pastel, plus discrets.

Dans une salle bain, veillez à choisir la bonne texture, certains s'adaptent très bien aux environnements humides. Enfin, n'oubliez pas les auto-adhésifs. Ils existent aussi en forme de cercles dans différents diamètres. Posés au-dessus d'une console ou d'un canapé, ils animeront joyeusement votre espace privé.

APEI-Actualités. Valérie Monnier

Pouilly Fumé

La cuvée Tradition Pouilly-Fumé 2021 du Roc de l'Abbaye est un vin qui se déguste avec une côte de veau, des filets de dorade... Le nez intense est dominé par les notes d'agrumes et de sorbets et les notes minérales. La bouche est un subtil équilibre entre gras, la fraîcheur et la minéralité. Le retour aromatique est marqué par les arômes de fruits exotiques.

Prix conseillé : 17,60 €
www.tresorsdebacchus.com

A consommer avec modération

Infusions froides

Les Deux Marmottes doivent deux coffrets garnis d'infusions et de thés à préparer à froid en un tour de main : coffret Mes Infusions froides et Infuzé l'été. Menthe-origan, thé vert à la menthe, fenouil... Il y en a pour tous les goûts et pour tous les moments de la journée !

Prix public : 18,95 € le coffret infuzé l'été - disponible en grandes et moyennes surfaces
www.les2marmottes.fr

Salade bio



Chez Florette, bio rime avec responsable. La gamme se compose de 5 produits : laitue, feuilles de chêne rouge, mâche, jeunes pousses et roquette. Elles sont issues de l'agriculture biologique, cultivées en France et emballées dans des sachets en papier kraft.

Prix public : 1,90 €

Moule à gâteau surprise



Réalisez de merveilleux gâteaux « surprise » avec la possibilité d'y glisser bonbons, crèmes, chocolats et autres gourmandises qui apparaîtront, comme par magie, une fois le gâteau coupé. Effet surprise garanti.

Prix public : 45 €
www.pamperechef.fr

MODE. Le retour aux codes des sixties !

L'envie frénétique de la mini-jupe fait scandale. Mais le cinéma, l'art et le mode s'inspirent de cette émancipation joyeuse.

La fashion révolution est en marche

Les créateurs de l'époque s'emparent de casser les codes des décennies précédentes. Les tailles ne sont plus cintrées, mais libérées avec des robes trapèzes courtes aux couleurs acidulées. Les tailleurs raccourcissent. Yves Saint Laurent propose sa version féminine du smoking et invente le color block avec sa robe Mondrian.

Bientôt, un vent futuriste en blanc et en argent souffle sur les collections d'André Courrèges et de Pierre Cardin. Les modes aux formes architecturales se parent de motifs géométriques. On adopte le vinyle sous la forme de petits blousons ou de bottes plates et courtes.

Enfin, Paco Rabanne révolutionne la cote de maille sous le regard surpris d'eyeuwers de femmes portant des solaires oversized.

Comment s'approprier la tendance sixties ?

Même si les seventies continuent de faire le buzz actuellement sur les réseaux sociaux, les modeuses ne vont pas tarder à les mixer avec des pièces empruntées aux années 60.

Plus généralement, les looks vintage séduisent les influenceuses et les stars. Les tailleurs mini-jupe sont donc de retour. Tout comme les robes trapèzes.

Vous allez aussi pouvoir vous laisser tenter par des tops courts voire des chemisiers à fleurs ou à motifs géométriques. Si vous ne souhaitez pas montrer vos jambes, optez pour les pantalons flare ou droits.

Ne vous débarrassez pas de vos mules, de vos ballerines ni de vos sandales à plateau,



elles reprennent du service.

APEI-Actualités. Valérie Monnier

LOISIRS

L'enfant des lucioles, tome 1 : sécheresse de printemps



Fifrelle est une lutine toujours de bonne humeur. Mais autour d'elle, son environnement est de plus en plus chamboulé par l'action des humains. Les lutins se mettent alors à récupérer la magie et reprennent leur exploration de contrées oubliées pour bâtir une vie sereine, loin des aléas qui agitent leur quotidien. Aidée des fées lucioles, Fifrelle va participer activement à cette reprise en main de la magie, clé de voûte de jours meilleurs.

D'Arnaud Bourite, aux éditions Glénat.

Quand les poules font la grève



Quand l'hygiène devient douteuse, la cadence effrénée, la pression plus forte, les conditions de vie se dégradent. Et cela, les poules le ressentent de plus en plus ! À l'heure où les fermiers se mettent en ordre de bataille pour remporter le grand concours d'omelettes, les poules voient l'occasion rêvée de faire entendre leurs doléances. Quand le courage et la solidarité permettent de rétablir un peu d'équilibre : c'est la leçon de ce petit récit qui interroge sur les rapports de force, à hauteur d'enfant.

De Pilar Serrano Burgos et Marion Piffaretti, aux éditions Glénat Jeunesse.

A dessert



Les mini coupelles Dessert 3 Toques Signature sont idéales pour servir de façon originale et gourmande de la glace, de mousse au chocolat ou des fruits. En format mini, elles accompagnent un délicieux café gourmand !

Prix public : 2,70 € les 12 pièces - disponible au rayon aide à la pâtisserie des supermarchés

Mochis glacés



Carrefour innove avec le lancement d'une gamme inédite de mochis glacés, le dessert japonais très tendance. Foncez de plaisir pour ces 4 nouveautés Carrefour Sensation à la texture ultra-gourmande : noix de coco, mangue-fruit de la passion, vanille et chocolat.

Prix public : 3,99 € la boîte de 6 mochis glacés - disponible dans les enseignes Carrefour

LE PAYS BRIARD

21 / 23 juin

7 105 ex

Soin beauté



Riche en vitamines A et E et en oméga 9, l'huile végétale bio Noyaux d'abricot Ladrôme contribue à l'élasticité et la nutrition du

visage tout en adoucissant et satinant la peau. Un soin bonne mine en l'utilisant pure ou en l'associant à d'autres huiles dans des recettes beauté DIY.

Prix public : 13,95 € les 100 ml - disponible en pharmacies et parapharmacies
www.ladrome.bio

Savon liquide



Le savon liquide l'Enrichissant Vitalité & Bien-être Le Comptoir du Bain, aux huiles essentielles de citron jaune et de pin sylvestre, offre un vrai moment de bien-être et d'énergie pour bien démarrer la journée !

Prix public : 8,50 € les 500 ml - disponible en pharmacies et parapharmacies

DÉCO. Le papier peint : une œuvre d'art...

De moins en moins discrets, les papiers peints continuent leur bonhomme de chemin. Devenus incontournables en version panoramique, les paysages imaginaires et les motifs floraux s'immiscent avec bonheur dans nos intérieurs.

Invitation au voyage, fenêtres ouvertes sur l'extérieur, ils repoussent les murs, créent la perspective et agrandissent l'espace.

A chaque style, son mode d'évasion

Sortez vos pinceaux et vos crayons de couleurs ! Il va falloir compter avec les végétaux stylisés façon Douanier Rousseau, les imprimés cubistes à la Picasso, les abstractions à la manière de Matisse et la géométrie variable de l'esprit Memphis ou du Bauhaus.

Les motifs XXL s'exposent sans complexe et ne se privent pas de couleurs pop et pétillantes empruntées aux années 70, 80 et 90. Le style Art Déco s'impose avec ses touches métallisées. Les imprimés exotiques s'associent aux vents profonds. Des fleurs géantes sortent des champs ou d'encyclopédies botaniques. Certains trompent l'œil restent d'actualité. D'autres



jouent sur les effets d'optique.

Les aquarelles abstraites et poétiques s'inspirent de la palette des terracottes. La vague des bleus ondule et s'évapore dans le ciel pendant que les montagnes disparaissent dans

le brouillard. A vous de choisir votre mode d'évasion.

Conseils et astuces

Les papiers peints peuvent investir toutes les pièces de la maison à certaines conditions.

MODE. Le retour aux codes des sixties !

L'arrivée fracassante de la mini-jupe fait scandale. Mais le cinéma, l'art et la mode s'inspirent de cette émanation joyeuse.

La fashion révolution est en marche

Les créateurs de l'époque s'empressent de casser les codes des décennies précédentes. Les tailles ne sont plus cintrées, mais libérées avec des robes trapèzes courtes aux couleurs acidulées. Les tailleurs raccourcissent. Yves Saint Laurent propose sa version féminine du smoking et invente le color block avec sa robe Mandarin.

Bien sûr, un vent futuriste en blanc et en argent soufflé sur les collections d'André Courrèges et de Pierre Cardin. Les modèles aux formes architecturales se parent de motifs géométriques. On adopte le vinyle sous la forme de petits blousons ou de bottes plates et courtes.

Enfin, Paco Rabanne révolutionne la cote de maille sous le regard surligné d'eyeliner de femmes portant des solaires oversize.

Comment s'approprier la tendance sixties ?

Même si les seventies continuent de faire le buzz actuellement sur les réseaux sociaux, les modeuses ne vont pas tarder à les mixer avec des pièces empruntées aux années 60.

Plus généralement, les looks vintage séduisent les influenceuses et les stars. Les tailleurs mini-jupe sont donc de retour. Tout comme les robes trapèze.

Vous allez aussi pouvoir vous laisser tenter par des tops courts voire des chemisiers à fleurs ou à motifs géométriques. Si vous ne souhaitez pas montrer vos jambes, optez pour les pantalons flare ou droits.

Ne vous débarrassez pas de vos mules, de vos ballerines ni de vos sandales à plateau,



elles reprennent du service.

APEI-Actualités. Valérie Monnier

LOISIRS

L'enfant des lucioles, tome 1 : sécheresse de printemps



Frinée est une lutine toujours de bonne humeur. Mais autour d'elle, son environnement est de plus en plus chamboulé par l'action des humains. Les lutins se mettent alors à réapprendre la magie et reprennent leur exploration de contrées oubliées pour bâtir une vie sereine, loin des aléas qui agitent leur quotidien. Aidée des fées lucioles, Frinée va participer activement à cette reprise en main de la magie, clé de voûte de jours meilleurs.

D'Arnaud Boute, aux éditions Glénat.

Quand les poules font la grève



Quand l'hygiène devient douce, la cadence éfrénée, la pression plus forte, les conditions de vie se dégradent. Et cela, les poules le ressentent de plus en plus ! À l'heure où les fermiers se mettent en ordre de bataille pour remporter le grand concours d'omelettes, les poules voient l'occasion rêvée de faire entendre leurs doléances. Quand le courage et la solidarité permettent de rétablir un peu d'équilibre : c'est sur les rapports de force, à hauteur d'enfant.

De Pilar Serrano Burgos et Marion Piffaretti, aux éditions Glénat Jeunesse

Pouilly Fumé



La cuvée Tradition Pouilly-Fumé 2021 du Roc de l'Abbaye est un vin qui se déguste avec une côte de veau, des filets de dorade... Le nez intense est dominé par les notes d'agrumes et de sorbets et les notes minérales. La bouche est un subtil équilibre entre le gras, la fraîcheur et la minéralité. Le retour aromatique est envahissant. Il est donc préférable de restreindre leur importance en les positionnant sur un pan de mur ou de s'en servir pour délimiter deux pièces. De la même manière, ils sont déconseillés dans les petits espaces car ils méritent un certain recul. Mais si vous imaginez votre papier peint comme une toile de maître, choisissez alors des tons pastel, plus discrets.

Dans une salle bain, veillez à choisir la bonne texture, certains s'adaptent très bien aux environnements humides. Enfin, n'oubliez pas les auto-adhésifs. Ils existent aussi en forme de cercles dans différents diamètres. Posés au-dessus d'une console ou d'un canapé, ils animeront joyeusement votre espace préféré.

Prix conseillé : 17,60 €
www.tresorsdebacchus.com

A consommer avec modération

Infusions froides

Les Deux Marmottes doivent deux coffrets garnis d'infusions et de thés à préparer à froid en un tour de main : coffret Mes Infusions froides et Infuzoe l'été. Menthe-régisse, thé vert à la menthe, fenouil... Il y en a pour tous les goûts et pour tous les moments de la journée !

Prix public : 18,95 € le coffret Infuzoe l'été - disponible en grandes et moyennes surfaces
www.les2marmottes.fr

Soin beauté



Riche en vitamines A et E et en oméga 9, l'huile végétale bio Noyaux d'abricot Ladrôme contribue à l'élasticité et la nutrition du visage tout en adoucissant et satinant la peau. Un soin bonne mine en l'utilisant pure ou en l'associant à d'autres huiles dans des recettes beauté DIY.

Prix public : 13,95 € les 100 ml - disponible en pharmacies et parapharmacies
www.ladrome.bio

www.ladrome.bio

A dessert



Les mini coupelles Dessert 3 Toques Signature sont idéales pour servir de façon originale et gourmande de la glace, de mousse au chocolat ou des fruits. En format mini, elles accompagnent un délicieux café gourmand !

Prix public : 2,70 € les 12 pièces - disponible au rayon aide à la pâtisserie des supermarchés

Salade bio



Chez Florette, bio rime avec responsable. La gamme se compose de 5 produits : laitue, feuilles de chêne rouge, mâche, jeunes pousses et roquette. Elles sont issues de l'agriculture biologique, cultivées en France et emballées dans des sachets en papier kraft.

Prix public : 1,90 €

Moule à gâteau surprise



Réalisez de merveilleux gâteaux « surprise » avec la possibilité d'y glisser bombons, crèmes, chocolats et autres gourmandises qui apparaîtront, comme par magie, une fois le gâteau coupé. Effet surprise garanti.

Prix public : 45 €
www.pamperechef.fr

Savon liquide



Le savon liquide l'Energisant Vitalité & Bien-être Le Comptoir du Bain, aux huiles essentielles de citron jaune et de pin sylvestre, offre un vrai moment de bien-être et d'énergie pour bien démarrer la journée !

Prix public : 8,50 € les 500 ml - disponible en pharmacies et parapharmacies

Mochis glacés



Carrefour innove avec le lancement d'une gamme inédite de mochis glacés, le dessert japonais très tendance. Fondée de plaisir pour ces 4 nouveautés Carrefour Sensation à la texture ultra-gourmande : noix de coco, mangue-fruit de la passion, vanille et chocolat.

Prix public : 3,99 € la boîte de 6 mochis glacés - disponible dans les enseignes Carrefour

L'ÉCLAIREUR LA DÉPÊCHE

21 / 27 juin

5 889 ex

Soin beauté



Riche en vitamines A et E et en oméga 9, l'huile végétale bio Noyaux d'abricot Ladrôme contribue à l'élasticité et la nutrition du

visage tout en adoucissant et satinant la peau. Un soin bonne mine en l'utilisant pure ou en l'associant à d'autres huiles dans des recettes beauté DIY.

Prix public : 13,95 € les 100 ml - disponible en pharmacies et parapharmacies
www.ladrome.bio

DÉCO. Le papier peint : une œuvre d'art...

De moins en moins discrets, les papiers peints continuent leur bonhomme de chemin. Devenus incontournables en version panoramique, les paysages imaginaires et les motifs floraux s'immiscient avec bonheur dans nos intérieurs.



A chaque style, son mode d'évasion

Sortez vos pinceaux et vos crayons de couleurs ! Il va falloir compter avec les végétaux stylisés façon Douanier Rousseau, les imprimés cubistes à la Picasso, les abstractions à la manière de Matisse et la géométrie variable de l'esprit Memphis ou du Bauhaus.

Les motifs XXL s'exposent sans complexe et ne se privent pas de couleurs pop et pétillantes empruntées aux années 70, 80 et 90. Le style Art Déco s'impose avec ses touches métallisées. Les imprimés exotiques s'associent aux verts profonds. Des fleurs géantes sortent des champs ou d'encyclopédies botaniques. Certains trompent l'œil restent d'actualité. D'autres

jouent sur les effets d'optique.

Les aquarelles abstraites et poétiques s'inspirent de la palette des terracottas. La vague des bleus ondule et s'évapore dans le ciel pendant que les montagnes disparaissent dans le brouillard. A vous de choisir votre mode d'évasion.

Conseils et astuces

Les papiers peints peuvent investir toutes les pièces de la maison à certaines conditions.

Finie la pose de tapisserie du sol au plafond de nos grands-mères

Un revêtement aux notes dorées ou argentées apportera de la lumière sur l'un des murs d'une entrée. Un paysage apaisant s'installera volontiers dans une chambre. Les couleurs gaies et les motifs graphiques dynamiseront un salon. Les motifs surdimensionnés deviennent vite envahissants. Il est donc préférable de restreindre leur importance en les positionnant sur un pan de mur ou de s'en servir pour délimiter deux pièces. De la même manière, ils sont déconseillés dans les petits espaces car ils méritent un certain recul. Mais si vous imaginez votre papier peint comme une toile de maître, choisissez alors des tons pastel, plus discrets.

Dans une salle bain, veillez à choisir la bonne texture, certains s'adaptent très bien aux environnements humides. Enfin, n'oubliez pas les auto-adhésifs. Ils existent aussi en forme de cercles dans différents diamètres. Posés au-dessus d'une console ou d'un canapé, ils amèneront joyeusement votre espace préféré.

Pouilly Fumé

La cuvée Tradition Pouilly-Fumé 2021 du Roc de l'Abbaye est un vin qui se déguste avec une côte de veau, des filets de dorade... Le nez intense est dominé par les notes d'agrumes et de sorbets et les notes minérales. La bouche est un subtil équilibre entre le gras, la fraîcheur et la minéralité. Le retour aromatique est marqué par les arômes de fruits exotiques.

Prix conseillé : 17,60 €
www.tresorsdebacchus.com

A consommer avec modération

Salade bio



Chez Florette, bio rime avec responsable. La gamme se compose de 5 produits : laitue, feuillets de chêne rouge, mâche, jeunes pousses et roquette. Elles sont issues de l'agriculture biologique, cultivées en France et emballées dans des sachets en papier kraft.

Prix public : 1,90 €

Infusions froides

Les Deux Marmottes abolissent deux coffrets garnis d'infusions et de thés à préparer à froid en un tour de main : coffret Mes Infusions froides et Infusez l'été. Menthe-réglisse, thé vert à la menthe, fenouil... il y en a pour tous les goûts et pour tous les moments de la journée !

Prix public : 18,95 € le coffret Infusez l'été - disponible en grandes et moyennes surfaces
www.les2marmottes.fr

Moule à gâteau surprise



Réalisez de merveilleux gâteaux « surprise » avec la possibilité d'y glisser bonbons, crèmes, chocolats et autres gourmandises qui apparaîtront, comme par magie, une fois le gâteau coupé. Effet surprise garanti.

Prix public : 45 €
www.pamparedchef.fr

MODE. Le retour aux codes des sixties !

L'arrivée fracassante de la mini-jupe fait scandale. Mais le cinéma, l'art et la mode s'inspirent de cette émancipation joyeuse.

La fashion révolution est en marche

Les créateurs de l'époque s'empressent de casser les codes des décennies précédentes. Les tailles ne sont plus cintrées, mais libérées avec des robes trapèzes courtes aux couleurs acidulées. Les tailleurs raccourcissent. Yves Saint Laurent propose sa version féminine du smoking et invente le color block avec sa robe Mondrian.

Bientôt, un vent futuriste en blanc et en argent souffle sur les collections d'André Courrèges et de Pierre Cardin. Les modèles aux formes architecturales se parent de motifs géométriques. On adopte le vinyl sous la forme de petits blousons ou de bottes plates et courtes.

Enfin, Paco Rabanne révolutionne la cote de maille sous le regard surligné d'eyeliner de femmes portant des lunettes oversize.

Comment s'approprier la tendance sixties ?

Même si les seventies continuent de faire le buzz actuellement sur les réseaux sociaux, les modeuses ne vont pas tarder à les mixer avec des pièces empruntées aux années 60. Plus généralement, les looks vintage séduisent les influenceuses et les stars. Les tailleurs mini-jupe sont donc de retour. Tout comme les robes trapèzes.

Vous allez aussi pouvoir vous laisser tenter par des tops courts voire des chemisiers à fleurs ou à motifs géométriques. Si vous ne souhaitez pas monter vos jambes, optez pour les pantalons flare ou droits.

Ne vous débarrassez pas de vos mules, de vos ballerines ni de vos sandales à plateaux,



elles reprennent du service.

APEI-Actualités. Valérie Monnier

LOISIRS

L'enfant des lucioles, tome 1 : sécheresse de printemps



Fifrelé est une lutine toujours de bonne humeur. Mais autour d'elle, son environnement est de plus en plus chamboulé par l'action des humains. Les lutins se mettent alors à réapprendre la magie et reprennent leur exploration de contrées oubliées pour bâtir une vie saine. Ici, des aléas qui agitent leur quotidien. Aidée des fées lucioles, Fifrelé va participer activement à cette reprise en main de la magie, clé de voûte de jours meilleurs.

D'Arnaud Bourlé, aux éditions Glénat.

Quand les poules font la grève



Quand l'hygiène devient douloureuse, la cadence effrénée, la pression plus forte, les conditions de vie se dégradent. Et cela, les poules le ressentent de plus en plus ! A l'heure où les fermiers se mettent en ordre de bataille pour remporter le grand concours d'omelettes, les poules voient l'occasion rêvée de faire entendre leurs doléances. Quand le courage et la solidarité permettent de rétablir un peu d'équilibre : c'est la leçon de ce petit récit qui interroge sur les rapports de force, à hauteur d'enfant.

de Pilar Serrano Burgos et Marion Piffaretti, aux éditions Glénat jeunesse



A dessert

Les mini coupelles Dessert 3 Toques Signature sont idéales pour servir de façon originale et gourmande de la glace, de mousse au chocolat ou des fruits. En format mini, elles accompagneront un délicieux café gourmand !

Prix public : 2,70 € les 12 pièces - disponible au rayon aide à la pâtisserie des supermarchés

Mochis glacés



Carrefour innove avec le lancement d'une gamme inédite de mochis glacés, le dessert japonais très tendance. Fonduez de plaisir pour ces 4 nouveautés Carrefour Sensation à la texture ultra-gourmande : noix de coco, mangue-fruit de la passion, vanille et chocolat.

Prix public : 3,99 € la boîte de 6 mochis glacés - disponible dans les enseignes Carrefour

LES INFORMATIONS DIEPPOISES

21 / 23 juin

16 641 ex

Soin beauté



Riche en vitamines A et E et en oméga 9, l'huile végétale bio Noyaux d'abricot Ladrôme contribue à l'élasticité et la nutrition du

visage tout en adoucissant et satinant la peau. Un soin bonne mine en l'utilisant pure ou en l'associant à d'autres huiles dans des recettes beauté DIY.

Prix public : 13,95 € les 100 ml - disponible en pharmacies et parapharmacies
www.ladrome.bio

DÉCO. Le papier peint : une œuvre d'art...

De moins en moins discrets, les papiers peints continuent leur bonhomme de chemin. Devenus incontournables en version panoramique, les paysages magnifiques et les motifs floraux s'immiscent avec bonheur dans nos intérieurs.

Invitation au voyage, fenêtres ouvertes sur l'extérieur, ils repoussent les murs, créent la perspective et agrandissent l'espace.

A chaque style, son mode d'évasion

Sortez vos pinceaux et vos crayons de couleurs ! Il va falloir compter avec les végétaux stylisés façon Douanier Rousseau, les imprimés cubistes à la Picasso, les abstractions à la manière de Matisse et la géométrie variable de l'esprit Memphis ou du Bauhaus.

Les motifs XXL s'exposent sans complexe et ne se privent pas de couleurs pop et pétales-berbes empruntées aux années 70, 80 et 90. Le style Art Déco joue sur les effets d'optique. Les aquelles abstraites et poétiques s'inspirent de la palette des terracottes. La vague des bleus ondule et s'évapore dans le ciel pendant que les montagnes disparaissent dans



le brouillard. A vous de choisir votre mode d'évasion.

Conseils et astuces
Les papiers peints peuvent investir toutes les pièces de la maison à certaines conditions.

Finie la pose de tapisserie du sol au plafond de nos grands-mères.

Un revêtement aux notes dorées ou argentées apportera de la lumière sur l'un des murs d'une entrée. Un paysage apaisant s'installera volontiers dans une chambre. Les couleurs vives et les motifs graphiques dynamiseront un salon. Les motifs surdimensionnés deviennent vite envahissants. Il est donc préférable de restreindre leur importance en les positionnant sur un pan de mur ou de s'en servir pour délimiter deux pièces. De la même manière, ils sont déconseillés dans les petits espaces car ils méritent un certain recul. Mais si vous imaginez votre papier peint comme une toile de maître, choisissez alors des tons pastel, plus discrets.

Dans une salle bain, veillez à choisir la bonne texture, certains s'adaptent très bien aux environnements humides. Enfin, n'oubliez pas les auto-adhésifs, ils existent aussi en forme de cercles dans différents diamètres. Posés au-dessus d'une console ou d'un canapé, ils animent joyeusement votre espace préféré.

APEI-Actualités.
Valérie Monnier

Pouilly Fumé

La cuvée Tradition Pouilly-Fumé 2021 du Roc de l'Abbaye est un vin qui se déguste avec une côte de veau, des filets de dorade... Le nez intense est dominé par les notes d'agrumes et de sorbets et les notes minérales. La bouche est un subtil équilibre entre le gras, la fraîcheur et la minéralité. Le retour aromatique est marqué par les arômes de fruits exotiques.

Prix conseillé : 17,60 €
www.tresorsdebacchus.com

A consommer avec modération

Infusions froides

Les Deux Marmottes s'évaluent deux coffrets garnis d'infusions et de thés à préparer à froid en un tour de main : coffret Mes infusions froides et infuze l'été. Menthe-régisse, le vert à la menthe, fenouil... il y en a pour tous les goûts et pour tous les moments de la journée !

Prix public : 18,95 € le coffret Infuze l'été - disponible en grandes et moyennes surfaces
www.les2marmottes.fr

Salade bio



Chez Florette, bio rime avec responsable. La gamme se compose de 5 produits : laitue, feuilles de chêne rouge, mâche, jeunes pousses et roquette. Elles sont issues de l'agriculture biologique, cultivées en France et emballées dans des sachets en papier kraft.

Prix public : 1,90 €

Moule à gâteau surprise



Réalisez de merveilleux gâteaux « surprise » avec la possibilité d'y glisser bûtonnets, crèmes, chocolats et autres gourmandises qui apparaîtront, comme par magie, une fois le gâteau coupé. Effet surprise garanti !

Prix public : 45 €
www.pamparedchef.fr

MODE. Le retour aux codes des sixties !

L'arrivée fracassante de la mini-jupe fait scandale. Mais le cinéma, l'art et le mode s'inspirent de cette émancipation joyeuse.

La fashion révolution est en marche

Les créateurs de l'époque s'empressent de casser les codes des décennies précédentes. Les tailles ne sont plus cintrées, mais libérées avec des robes trapèzes courtes aux couleurs acidulées. Les tailleurs raccourcissent. Yves Saint Laurent propose sa version féminine du smoking et invente le color block avec sa robe Mondrian.

Bientôt, un vent futuriste en blanc et en argent souffle sur les collections d'André Courrèges et de Pierre Cardin. Les modèles aux formes architecturales se parent de motifs géométriques. On adopte le viryle sous la forme de petits bibous ou de bottes plates et courtes.

Enfin, Paco Rabanne révolutionne la cote de maille sous le regard surpris d'eyeliner de femmes portant des solaires oversize.

Comment s'approprier la tendance sixties ?

Même si les seventies continuent de faire le buzz actuellement sur les réseaux sociaux, les modeuses ne sont pas tander à les mixer avec des pièces empruntées aux années 60.

Plus généralement, les looks vintage séduisent les influenceuses et les stars. Les tailleurs mini-jupes sont donc de retour. Tout comme les robes trapèzes.

Vous allez aussi pouvoir vous laisser tenter par des tops courts voire des chemisiers à fleurs ou à motifs géométriques. Si vous ne souhaitez pas monter vos jambes, optez pour les pantalons flare ou droits.

Né vous débarrassez pas de vos nuées, de vos ballerines ni de vos sandales à plateaux,



elles reprennent du service.

APEI-Actualités. Valérie Monnier

LOISIRS

L'enfant des lucioles, tome 1 : sécheresse de printemps



Fitrèle est une lutine toujours de bonne humeur. Mais autour d'elle, son environnement est de plus en plus chamboulé par l'action des humains. Les lutins se mettent alors à réapprendre la magie et reprennent leur exploration de contrées oubliées pour bâtir une vie sereine. Ici des aléas qui agitent leur quotidien. Aidée des fées lucioles, Fitrèle va participer activement à cette reprise en main de la magie, clé de voûte de jours meilleurs.

D'Arnaud Bourde, aux éditions Glénat.

Quand les poules font la grève



Quand l'hygiène devient douteuse, la cadence effrénée, la pression plus forte, les conditions de vie se dégradent. Et cela, les poules le ressentent de plus en plus ! A l'heure où les fermiers se mettent en ordre de bataille pour remporter le grand concours d'omelettes, les poules voient l'occasion rêvée de faire entendre leurs doléances. Quand le courage et la solidarité permettent de rétablir un peu d'équilibre : c'est la leçon de ce petit récit qui interroge.

De Pilar Serrano Burgos et Marion Piffaretti, aux éditions Glénat Jeunesse

Soin beauté



Riches en vitamines A et E et en oméga 9, l'huile végétale bio Noyaux d'abricot Ladrôme contribue à l'élasticité et la nutrition du visage tout en adoucissant et satinant la peau. Un soin bon mine en l'utilisant pure ou en l'associant à d'autres huiles dans des recettes beauté DIY.

Prix public : 13,95 € les 100 ml - disponible en pharmacies et parapharmacies
www.ladrôme.bio

Savon liquide



Le savon liquide l'Energisant Vitalité & Bien-être Le Comptoir du Bain, aux huiles essentielles de citron jaune et de pin sylvestre, offre un vrai moment de bien-être et d'énergie pour bien démarrer la journée !

Prix public : 8,50 € les 500 ml - disponible en pharmacies et parapharmacies

Mochis glacés



Carrefour innove avec le lancement d'une gamme inédite de mochis glacés, le dessert japonais très tendance. Fondez de plaisir pour ces 4 nouveautés Carrefour Sensation à la texture ultra-gourmande : noix de coco, mangue-fruit de la passion, vanille et chocolat.

Prix public : 2,70 € la boîte de 6 mochis glacés - disponible à la pâtisserie des supermarchés

A dessert



Les mini coupelles Dessert 3 Toques Signature sont idéales pour servir de façon originale et gourmande de la glace, de mousse au chocolat ou des fruits. En format mini, elles accompagneront un délicieux café gourmand !

Prix public : 2,70 € les 12 pièces - disponible au rayon aide à la pâtisserie des supermarchés

Soin beauté



Riches en vitamines A et E et en oméga 9, l'huile végétale bio Noyaux d'abricot Ladrôme contribue à l'élasticité et la nutrition du

visage tout en adoucissant et satinant la peau. Un soin bonne mine en l'utilisant pure ou en l'associant à d'autres huiles dans des recettes beauté DIY.

Prix public : 13,95 € les 100 ml - disponible en pharmacies et parapharmacies
www.ladrôme.bio

DÉCO. Le papier peint : une œuvre d'art...

De moins en moins discrets, les papiers peints continuent leur bonhomme de chemin. Devenus incontournables en version panoramique, les paysages imaginaires et les motifs floraux s'immiscent avec bonheur dans nos intérieurs.

Invitation au voyage, fenêtres ouvertes sur l'extérieur, ils repoussent les murs, créent la perspective et agrandissent l'espace.

A chaque style, son mode d'évasion

Sortez vos pinceaux et vos crayons de couleurs ! Il va falloir compter avec les végétaux stylisés façon Douanier Rousseau, les imprimés cubistes à la Picasso, les abstraits à la manière de Matisse et la géométrie variable de l'esprit Memphis ou du Bauhaus.

Les motifs XXL s'exposent sans complexe et ne se privent pas de couleurs pop et pétillantes empruntées aux années 70, 80 et 90. Le style Art Déco s'impose avec ses touches métallisées. Les imprimés exotiques s'associent aux verts profonds. Des fleurs géantes sortent des champs ou d'encyclopédies botaniques. Certains trompent l'œil restent d'actualité. D'autres



puent sur les effets d'optique.

Les aquarelles abstraites et poétiques s'inspirent de la palette des terracotas. La vague des bleus ondule et s'évapore dans le ciel pendant que les montagnes disparaissent dans

Finie la pose de tapisserie ou du sol au plafond de nos grands-mères.

Un revêtement aux notes dorées ou argentées apportera de la lumière sur l'un des murs d'une entrée. Un paysage apaisant s'installera volontiers dans une chambre. Les couleurs gaies et les motifs graphiques dynamiseront un salon. Les motifs surdimensionnés deviennent vite envahissants. Il est donc préférable de restreindre leur importance en les positionnant sur un pan de mur ou de s'en servir pour délimiter deux pièces. De la même manière, ils sont déconseillés dans les petits espaces car ils méritent un certain recul. Mais si vous imaginez votre papier peint comme une toile de maître, choisissez alors des tons pastels, plus discrets.

Dans une salle bain, veillez à choisir la bonne texture, certains s'adaptent très bien aux environnements humides. Enfin, n'oubliez pas les auto-adhésifs. Ils existent aussi en forme de cercles dans différents diamètres. Posez-les au-dessus d'une console ou d'un canapé, ils animent joyeusement votre espace préféré.

le brouillard. A vous de choisir votre mode d'évasion.

Conseils et astuces

Les papiers peints peuvent investir toutes les pièces de la maison à certaines conditions.

APEI-Actualités,
Valérie Monnier

MODE. Le retour aux codes des sixties !

L'arrivée fracassante de la mini-jupe fait scandale. Mais le cinéma, l'art et la mode s'inspirent de cette émancipation joyeuse.

La fashion révolution est en marche

Les créateurs de l'époque s'empressent de casser les codes des décennies précédentes. Les tailles ne sont plus cintrées, mais libérées avec des robes trapèzes courtes aux couleurs acidulées. Les tailleurs raccourcissent. Yves Saint Laurent propose sa version féminine du smoking et invente le color block avec sa robe Mondrian.

Bientôt, un vent futuriste en blanc et en argent souffle sur les collections d'André Courrèges et de Pierre Cardin. Les modèles aux formes architecturales se parent de motifs géométriques. On adopte le vinyle sous la forme de petits blousons ou de bottes plates et courtes.

Enfin, Paco Rabanne révolutionne la corte de maille sous le regard surligné d'eyeliner de femmes portant des solaires oversized.

Comment s'approprier la tendance sixties ?

Même si les seventies continuent de faire le buzz actuellement sur les réseaux sociaux, les modeuses ne vont pas tarder à les mixer avec des pièces empruntées aux années 60.

Plus généralement, les looks vintage séduisent les influenceuses et les stars. Les tailleurs mini-jupe sont donc de retour. Tout comme les robes trapèze.

Vous allez aussi pouvoir vous laisser tenter par des tops courts voire des chemisiers à fleurs ou à motifs géométriques. Si vous ne souhaitez pas montrer vos jambes, optez pour les pantalons flare ou droits.

Ne vous débarrassez pas de vos mules, de vos ballerines ni de vos sandales à plateaux,



elles reprennent du service.

APEI-Actualités, Valérie Monnier

LOISIRS

L'enfant des lucioles, tome 1 : sécheresse de printemps

Fitrèle est une lutine toujours de bonne humeur. Mais autour d'elle, son environnement est de plus en plus chamboulé par l'action des humains. Les lutins se mettent alors à réapprendre la magie et reprennent leur exploration de contrées oubliées pour bâtir une vie saine, loin des aléas qui agitent leur quotidien. Aidée des fées lucioles, Fitrèle va participer activement à cette reprise en main de la magie, clé de voûte de leurs meilleurs.

D'Arnaud Boutle, aux éditions Glénat.



Quand les poules font la grève

Quand l'hygiène devient douteuse, la cadence effrénée, la pression plus forte, les conditions de vie se dégradent. Et cela, les poules le ressentent de plus en plus ! À l'heure où les fermiers se mettent en ordre de bataille pour remporter le grand concours d'omelettes, les poules voient l'occasion rêvée de faire entendre leurs doléances. Quand le courage et la solidarité permettent de rétablir un peu d'équilibre, c'est la leçon de ce petit récit qui interroge

sur les rapports de force, à hauteur d'enfant.

De Pilar Serrano Burgos et Marion Piffaretti, aux éditions Glénat Jeunesse



Pouilly Fumé

La cuvée Tradition Pouilly-Fumé 2021 du Roc de l'Abbaye est un vin qui se déguste avec une côte de veau, des filets de dorade... Le nez intense est dominé par les notes d'agrumes et de sorbets et les notes minérales. La bouche est un subtil équilibre entre le gras, la fraîcheur et la minéralité. Le retour aromatique est marqué par les arômes de fruits exotiques.

Prix conseillé : 17,60 €
www.tresorsdebacchus.com

A consommer avec modération

Infusions froides

Les Deux Marmottes dévoilent deux coffrets garnis d'infusions et de thés à préparer à froid

en un tour de main : coffret Mes Infusions froides et Infusez l'été. Menthe-régisse, thé vert à la menthe, fenouil... il y en a pour tous les goûts et pour tous les moments de la journée !

Prix public : 18,95 € le coffret Infusez l'été - disponible en grandes et moyennes surfaces
www.les2marmottes.fr

Soin beauté

Riche en vitamines A et E et en oméga 9, l'huile végétale bio Noyaux d'abricot Ladrôme contribue à l'élasticité et la nutrition du visage tout en adoucissant et satinant la peau. Un soin bonne mine en l'utilisant pure ou en l'associant à d'autres huiles dans des recettes beauté DIY.

Prix public : 13,95 € les 100 ml - disponible en pharmacies et parapharmacies
www.ladrome.bio

Soin beauté

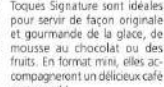
Riche en vitamines A et E et en oméga 9, l'huile végétale bio Noyaux d'abricot Ladrôme contribue à l'élasticité et la nutrition du visage tout en adoucissant et satinant la peau. Un soin bonne mine en l'utilisant pure ou en l'associant à d'autres huiles dans des recettes beauté DIY.

Prix public : 13,95 € les 100 ml - disponible en pharmacies et parapharmacies
www.ladrome.bio

A dessert

Les mini coupelles Dessert 3 Toques Signature sont idéales pour servir de façon originale et gourmande de la glace, de mousse au chocolat ou des fruits. En format mini, elles accompagnent un délicieux café gourmand !

Prix public : 2,70 € les 12 pièces - disponible au rayon aide à la pâtisserie des supermarchés



Salade bio

Chez Florette, bio rime avec responsable. La gamme se compose de 5 produits : laitue, feuilles de chêne rouge, mâche, jeunes pousses et roquette. Elles sont issues de l'agriculture biologique, cultivées en France et emballées dans des sachets en papier kraft.

Prix public : 1,90 €

Moule à gâteau surprise

Réalisez de merveilleux gâteaux « surprise » avec la possibilité d'y glisser bonbons, crèmes, chocolats et autres gourmandises qui apparaîtront, comme par magie, une fois le gâteau coupé. Effet surprise garanti.

Prix public : 45 €
www.pamperechef.fr



Savon liquide

Le savon liquide l'Energisant Vitalité & Bien-être Le Comptoir du Bain, aux huiles essentielles de citron jaune et de pin sylvestre, offre un vrai moment de bien-être et d'énergie pour bien démarrer la journée !

Prix public : 8,50 € les 500 ml - disponible en pharmacies et parapharmacies



Mochis glacés

Carrefour innove avec le lancement d'une gamme inédite de mochis glacés, le dessert japonais très tendance. Fendez de plaisir pour ces 4 nouveautés Carrefour Sensation à la texture ultra-gourmande : noix de coco, mangue-fruit de la passion, vanille et chocolat.

Prix public : 3,99 € la boîte de 6 mochis glacés - disponible dans les enseignes Carrefour



L'ÉCLAIREUR DU VIMEU

23 / 29 juin

5 636 ex

Soin beauté



Riche en vitamines A et E et en oméga 9, l'huile végétale bio Noyaux d'abricot Ladrôme contribue à l'élasticité et la nutrition du

visage tout en adoucissant et satinant la peau. Un soin bonne mine en l'utilisant pure ou en l'associant à d'autres huiles dans des recettes beauté DIY.

Prix public : 13,95 € les 100 ml - disponible en pharmacies et parapharmacies
www.ladrome.bio

MON RENDEZ-VOUS NATURE

L'ABRICOT

De la douceur pour un vrai coup d'éclat

Belle à croquer ! C'est ce que nous réservent les vertus des merveilleux abricots de saison.

Si beau, si bon et gorgé de soleil, l'abricot est toujours un délice en été. C'est aussi un trésor de la nature que la médecine chinoise a utilement exploité contre la toux, les maux de gorge, les troubles intestinaux, en utilisant notamment les précieuses vertus de l'amande, au cœur de son noyau. Sa chair éclatante et suave, ainsi que l'huile si riche, extraite de son noyau, ne pouvaient que s'imposer dans l'univers des cosmétiques pour le confort de la peau et la vigueur des cheveux. Shampoing, savon, crème visage ou lait corps, on les adore à l'abricot. Et qui ne rêve pas d'un joli teint abricot, emblème de l'éclat et d'une mine resplendissante ?

LES 4 SUPERPOUVOIRS DE L'ABRICOT

L'abricot est à la fois un tendre protecteur de notre peau et de nos cheveux.

Rajeunissant : très riche en vitamine E et bêta-carotène, qui se transforme en vitamine A détoxifiante et antioxydante, l'abricot préserve des effets du temps et illumine le teint.

Réconfortant : bien concentré en acides gras, il hydrate, assouplit et repulpe les tissus, tout comme les fibres capillaires.

Raffermissant : sa teneur en phytostérol lui assure un effet densifiant au cœur de la peau.

Revitalisant : il apporte brillance et vitalité aux cheveux.



Notre sélection

1. Peau nette
Lait démaquillant hydratant, à l'extrait d'abricot et aloe vera, Cien, 2,63 € les 250 ml, chez Lidl.

2. Toilette gourmande
Gel douche sans bouteille, à l'huile de noyaux d'abricot et beurre de karité, Unbottled, 9,90 € les 120 g, chez Sephora et *.

3. Bonne mine
L'huile de noyaux d'abricot bio, Ladrôme, 13,95 € les 100 ml**.

4. Réconfortant
Lait corporel hydratant Aquastim, aux huiles de noyaux d'abricot, d'amande douce et d'onagre bio, Onagrine, 16 € les 200 ml**.

5. Chevelure de rêve
Crème de jour Nutrition pour cheveux secs, à l'abricot bio, Collections Nature, 23,80 € les 150 ml, dans les salons de coiffure dépositaires de la marque.

À FAIRE SOI-MÊME DEUX MASQUES À L'ABRICOT

Pour les cheveux : mixez deux abricots mûrs avec 1 jaune d'œuf dopant et 1 c. à soupe d'huile de tournesol nourrissante sortie du placard. Enduisez les longueurs, en évitant les racines, et laissez poser 1 h avant le shampoing.

Pour le visage : choisissez un bel abricot bien mûr, mixez-le avec 1/2 yaourt nature équilibrant et 1 c. à café de miel réparateur, de manière à obtenir une pâte onctueuse. Appliquez sur le visage en massant délicatement et laissez poser 15 minutes avant de rincer pour avoir une peau plus douce, repulpée et pleine de vie. Le petit plus : pour nourrir la peau très sèche, ajoutez à la préparation 1 c. à soupe d'huile de noyaux d'abricot.



* Sur le site de la marque.

** En (para)pharmacie.
Les prix sont donnés à titre indicatif.

MAXI
20 / 26 juin

306 462 ex

Une peau repulpée



1 UNE BRUME EAU PETITS SOINS

Inspirée par cette technologie des « Eaux curatives » du Japon, MÈME dévoile aujourd'hui sa nouvelle Eau de Soins ionisée. Sous forme de brume fine et rafraîchissante, elle permet en un seul geste de soulager les peaux échauffées par le soleil, de renforcer la barrière cutanée et de purifier la peau. La peau est visiblement défatiguée, plus lumineuse et repulpée.

Eau de soin MÈME
Flacon spray
100ml, 13€50 en parapharmacie et sur www.memecosmetics.fr



2 C'EST GÉNIAL, C'EST GÉRANIUM

D'une floribondité à toute épreuve, le Geranium est déjà une cône de nos baïcons, mais ses pouvoirs extraordinaires ne s'arrêtent pas là. Particulièrement efficace sur les peaux à problèmes, cet hydrolat s'utilise le matin en lotion tonique pour équilibrer la peau et redonner de l'éclat (tout en laissant un doux parfum floral, de quoi commencer la journée sous les meilleurs auspices).
Eau Florale de Geranium bio ladrôme laboratoire.
Flacon 200ml, 12€90 en (para)pharmacies, magasins bio et sur www.ladrôme.bio



3 BUSTE VOLUME

Parce que la peau du buste se distingue par sa finesse et sa délicatesse, on serait bien inspiré d'adopter un soin spécialisé. C'est précisément là qu'intervient cette Crème Buste Volume imaginée par Ericson Laboratoire pour s'assurer un décolleté tonifié et pour remodeler le galbe de la poitrine. Fidèle à sa réputation de marque experte, elle a imaginé une formule très complète s'appuyant sur une synergie d'ingrédients à l'indéniable efficacité tels qu'un polymère biotechnologique et un extrait végétal issu de la pharmacopée ancestrale.
Crème buste Volume
ERICSON LABORATOIRE
Tube 200ml, 68€ en instituts de soins et sur ericson-laboratoire.com



4 Peptides ces pépites anti-âge

Reposant sur une formule enrichie en peptides, ces acides aminés qui soutiennent les protéines cutanées (collagène, élastine, kératine...), le Sérums de Jour Chrono-Biologique est un véritable concentré d'efficacité. Il pénètre au cœur de la peau pour la protéger des stress diurnes et corriger les rides dès 14 jours. Sa texture évanescence et lumineuse permet une application sur le contour des yeux, des lèvres, le cou et le décolleté.
Mavala Swiss Skin
Solution Anti-Age Pro
Sérums de Jour Chrono-Biologique
Flacon pompe airless
30ml, 45€ en pharmacie et sur www.nocibe.fr



5 SÉRUM SHOT

Un 'orange sanguine' s'il vous plaît ! - Voilà un shooter dont il serait bien dommage de se priver car sous l'effet de son cocktail bienfaisant associant Complexe DETOX [Orange Sanguine + Huile essentielle de Mandarine] et Vitamine C pour améliorer la qualité de la peau et la protéger. Une action renforcée par la présence de 4 minéraux vitaux pour optimiser le dynamisme cutané et lutter visiblement contre l'apparence des signes de fatigue.
Sérums Visage « Shot de Vitamine C », Bernard Cassière
Coffret 7 ampoules
1.5 ml, 30€50 en spa, institut de beauté et sur www.bcparis.com



Idées beauté



GUINOT Masque Bioxygène

Cu'elle soit atmosphérique ou intérieure, la pollution est partout et impacte quotidiennement la qualité de notre peau. Ces particules noires entraînent l'accumulation des cellules mortes et empêchent la peau de respirer. Manque d'éclat et de netteté, le teint est comme « asphyxié » et devient terne. La peau réclame un grand bol d'air frais.

Masque Bioxygène, Tube 50ml, 40,50€



HAWAIIAN TROPIC - Brume et Huile sèche solaire protectrices

Pas question de miser sur une texture très grasse façon « graisse à traire », on exige des soins qui pénètrent rapidement et surtout qui protègent véritablement, avec des indices allant jusqu'au SPF30. Tout ce que propose justement Hawaiian Tropic, l'indémodable marque aux inimitables senteurs de fruits exotiques dont les iconiques huiles sèches protectrices se déclinent en format brume et spray.

Brume Huile sèche (existe en SPF 15 et 30), 150ml, 11,99€
Spray Huile sèche (existe en SPF 8,10, 16, 20 et 30), 150ml, 11,99€



TALIKA Paris - Bio-enzymes Mask

Une crème après-soleil ? C'est déjà mieux mais il en faudra manifestement plus pour redonner au visage sa douceur et son rebondi original. On passe donc au stade expert en misant sur ce masque spécialement formulé pour venir apporter à la peau tout le réconfort qu'elle réclame après une exposition aux UV.

Bio-enzymes Mask, 1 masque 20g, 8,50€



SANOFLORE - Crème Aciana

SANOFLORE innove pour les peaux sensibles et réactives avec les crèmes hydratantes et apaisantes visage et yeux. ACIANA BOTANICA : deux formules essentielles, concentrées en actifs hydratants et apaisants, sélectionnés pour leur extrême tolérance : Hydroat de Bleuets Bio du Vercors, Acide Hyaluronique d'origine naturelle, Huile de Tourne-sol. Elles se déclinent en textures, Riche ou Légère, pour un summum de fraîcheur, de confort, de douceur et de sensorialité, dans un tube éco-conçu composé de carton certifié FSC.

Crèmes Aciana (riche ou légère), 50ml, 17€



LA ROCHELLE MADAME
été

15 000 ex



MAVALA - Mini color's delight

Cet été MAVALA signe une collection de Mini Color's haute en couleur qui accompagne la tendance mode du retour des Y2K. On ose les teintes qui flirtent avec le néon et on s'affirme en flashy pour des manucures 100% plaisir et éclat. Fuchsia, candy, mauve, corail ou jaune soigné.

Delight collection mini color's. Flacon 5 ml, 6,90€

LADRÔME LABORATOIRE - Eau Florale de Géranium bio

Particulièrement efficace sur les peaux à problèmes, cet hydrolat s'utilise le matin en lotion tonique, quelques pochets sur le visage suffisent pour équilibrer la peau et redonner de l'éclat tout en laissant un doux parfum floral. Histoire de commencer la journée sous les meilleurs auspices. Elle s'apprécie aussi le soir après la séance démaquillage, pour apaiser la peau après les divers produits démaquillants et le frottement du coton.

Eau Florale de Géranium bio, Flacon 200ml, 12€90



VICHY - Spray fluide invisible SPF50+

Pour protéger la peau des dangers du soleil, les LABORATOIRES VICHY proposent le spray fluide invisible SPF 50+ Capital Soleil. Une crème solaire antioxydante visage et corps qui offre une protection avancée contre les rayons UVA courts et longs, les UVB et les radicaux libres. Grâce à la technologie multi-brevetée Netbois, sa texture fluide ultra légère agit comme un film protecteur très résistant contre les UV et invisible sur la peau, sans traces blanches, pour une sensation peau nue.

Spray fluide invisible SPF50+ Capital Soleil, 200 ml, 16,00€
Existe aussi pour les enfants



LA ROCHE POSAY - Crème et fluide solaire Anthélios

La Roche-Posay revient avec une toute nouvelle innovation scientifique : le filtre UV Mexoryl 400. Avec la crème hydratante ou le fluide invisible Anthélios UVmune 400 SPF50+ la peau est protégée des dommages cellulaires causés par les UVA ultra-longs. Adaptés à tous les types de peau, même les plus sensibles et les plus réactives, ces nouveaux soins solaires apportent une protection optimale même contre les rayons UV les plus insidieux.

Anthelios UVmune 400 Crème Hydratante SPF50+, 50ml, 13,20€
Anthelios UVmune 400 Fluide Invisible SPF50+, 50ml, 13,40€

FLEURANCE NATURE - Fard à joue et BB crème

En plus de trois jolies teintes de blush bio, Fleurance Nature agrandit également sa gamme BB Crème avec une nouvelle teinte foncée - beige doré -, assurant couvrance, longue tenue... et enrichie en actifs soin issus de la nature. La crème de la crème du bio français pour un teint radieux.

Fard à joue (3 teintes), poudrier de 3,5g, 12,90€
BB crème anti-âge teinte foncée, tube 40ml, 10,20€



PHYT'S - Trésor d'été et Voile pailletée

Sainants, sublimateurs, sensoriels et polyvalents... il faut dire qu'ils ont tout pour plaire grâce au sens de la formule de PHYT'S, l'expert de la cosmétique certifiée biologique depuis 50 ans déjà. Fidèle à sa philosophie quête du parfait équilibre entre insurpassable formule, incontestable efficacité et agréable sensorialité, elle a imaginé ces deux soins végans... À glisser sans le moindre doute dans la valise de notre prochaine escapade au soleil car contrairement à l'océan qui nous sépare, PHYT'S ne nous laisse jamais à part !

Flacon spray 90ml, 35,00€

LA ROCHELLE MADAME été

15 000 ex

Chevilles enflées, jambes lourdes, fourmillements, varices, hémorroïdes... la mauvaise circulation sanguine touche de 30 à 40 % de la population française, et davantage les femmes. Liée à une faiblesse des parois veineuses, elle est souvent héréditaire, mais peut être accentuée par plusieurs facteurs : la sédentarité, le surpoids, les variations hormonales (grossesse, ménopause, etc.), la chaleur, le port de talons hauts et de vêtements serrés, l'âge ou une profession exigeant une station debout prolongée (infirmière, boulangère, etc.). Si une bonne hygiène de vie est nécessaire (voir encadré page suivante), on peut également s'aider des plantes qui améliorent la circulation et permettent d'alléger durablement les jambes. « Elles peuvent avoir trois types d'actions, explique le Dr Patrick Aubé. *Veinotonique, c'est-à-dire qui augmente le tonus de la paroi veineuse ; veinoprotectrice, c'est-à-dire qui s'oppose à la formation de radicaux libres et protège donc la paroi interne des veines et les valvules ; fluidifiante, c'est-à-dire qui diminue l'agrégation des plaquettes sanguines.* » Découvrez huit végétaux dont les bienfaits permettent de limiter les désagréments de l'insuffisance veineuse.

Jambes Le guide lourdes des meilleures plantes

Certains végétaux contiennent une myriade d'actifs qui stimulent la circulation sanguine, protègent les veines et soulagent les symptômes de l'insuffisance veineuse. Voici notre guide pour éclairer votre choix. Par Florence Heimburger

TOP SANTÉ

hors-série « un été en bonne santé »

120 000 ex

Nos experts

DR PATRICK AUBÉ
médecin généraliste
acupuncteur expert en
phytothérapie, membre
fondateur du Syndicat
national de la phyto-
aromathérapie et de
l'Association européenne
de phytothérapie.

CAROLE MINKER
pharmacienne, spécialiste
de l'ethnopharmacologie.

DR ARIEL TOLEDANO
phlébologue, médecin
vasculaire.

À lire



Des plantes à avoir chez soi

Troubles circulatoires, digestifs, cutanés, nerveux... dans cet ouvrage, l'auteur, médecin phytothérapeute, explique pas à pas comment apaiser tous ces petits maux au quotidien, grâce aux propriétés de 20 plantes.

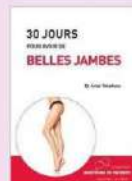
« 20 PLANTES MÉDICINALES POUR SE SOIGNER TOUTS LES JOURS », de Patrick Aubé, éd. Leduc, s, 18 €.



200 plantes d'ici ou d'ailleurs

Avec ses 200 fiches illustrées, ce guide propose une large sélection de plantes de France et de différents pays. On y trouvera des recettes et des posologies précises pour apaiser les bobos de la vie courante, ainsi qu'un point sur la recherche.

« 200 PLANTES QUI GUÉRISSENT », de Carole Minker, éd. Larousse, 16,90 €.



De belles jambes en un mois

Rééquilibrage alimentaire, exercices musculaires, soins à faire chez soi ou en cabinet... Dans cet ouvrage écrit par un phlébologue, on découvre comment embellir ses gambettes en un mois seulement.

« 30 JOURS POUR AVOIR DE BELLES JAMBES », d'Ariel Toledano, éd. In Press, 9,50 €.

TOP SANTÉ

hors-série « un été en bonne santé »

120 000 ex

Le cyprès pour fluidifier le sang

Les fruits (cônes) de cet arbre du pourtour méditerranéen contiennent des tanins, des flavonoïdes, des phénols et des diterpènes aux pouvoirs vasoconstricteurs, angioprotecteur et anti-inflammatoire. « *Cupressus sempervirens* » soulage donc les troubles circulatoires veineux et lymphatiques, et atténue également les hémorroïdes. Son huile essentielle est administrée comme veinotonique en cas d'insuffisance veineuse, de varices ou d'hémorroïdes. Elle fluidifie aussi un peu le sang car elle inhibe faiblement l'agrégation des plaquettes, diminuant ainsi le risque de formation d'un caillot.

Précautions d'emploi : attention, l'huile essentielle (HE) de cyprès est irritante pour la peau. Ne l'utiliser en usage externe que sur recommandation médicale, et diluée dans une huile végétale. Elle est contre-indiquée pendant la grossesse et l'allaitement, ainsi que pour les personnes souffrant d'insuffisance rénale ou d'un cancer hormono-dépendant (sein, ovaire, etc.).

Sous quelle forme ?

- **Infusion :** Tisane cyprès noix concassées, 3,50 € (100 g), France Herboristerie. Faire infuser 1 sachet-dose (à acheter en pharmacie ou parapharmacie) dans une tasse d'eau bouillante. Boire 4 tasses par jour.

- **Huile essentielle :** Cyprès bio, 6,89 € (flacon de 10 ml), **Ladrôme**. Dans un flacon de 100 ml, associer à parts égales de l'huile végétale de calophylle et de l'huile végétale de macadamia. Y ajouter 20 gouttes d'HE de cyprès. Se masser les jambes matin et soir avec ce mélange en partant du bas et en remontant vers le haut, par cure de 20 jours.



Les infusions

Leurs bienfaits sont multiples : fluidifier le sang (cyprès), atténuer les taches cutanées (vigne rouge), soulager les chevilles (mélilot) ou les jambes lourdes (marron d'Inde)...

LA VIGNE ROUGE POUR ATTÉNUER LES MARQUES DISGRACIEUSES



Grâce à ses polyphénols (tanins et anthocyanes) qui exercent une action protectrice et tonique sur les vaisseaux sanguins, « *Vitis vinifera var. tinctoria* » est la plante veinoprotectrice par excellence. Ses feuilles, mais aussi la peau et les pépins de raisin soulagent les symptômes associés à une mauvaise circulation du sang, notamment les taches qui apparaissent au moindre choc en raison de la fragilité des petits vaisseaux. Par voie locale, le marc de raisin active quant à lui la microcirculation du sang et la circulation de la lymphe, facilitant ainsi le drainage.

Précautions d'emploi : à utiliser par les adultes seulement. Bien respecter les doses, car la vigne rouge peut s'avérer nocive si elle est prise dans des quantités inadaptées.

Sous quelle forme ?

- **Infusion :** Infusion circulation bio (vigne rouge, ortie et achillée millefeuille), 5,80 € (sachet kraft recyclé de 30 g), Body Nature. Ou Infusion vigne rouge bio, 5,10 € (boîte de 30 sachets), Les 2 Marmottes. Boire de 1 à 3 tasses par jour.

- **Stick à boire :** Naturactive circulation (vigne rouge, cassis et myrtille), 9,95 € (boîte de 20 sticks), Naturactive.

- **Gélule :** Arkogélules bio vigne rouge, 8,30 € (boîte de 45 gélules) ou 20,80 € (la boîte de 150 gélules), Arkopharma. Prendre 3 gélules en une seule prise le matin au moment du repas, avec un grand verre d'eau.

- **Gel :** Veinoflux gel jambes légères effet froid (vigne rouge, fragon, hamamélis, marronnier d'Inde), 9,69 € (tube de 150 ml), Arkopharma. Masser très légèrement en effectuant des rotations du bas vers le haut de la jambe. À utiliser 2 fois par jour pour une action optimale. Peut aussi s'appliquer sur des bas ou des collants de contention.

TOP SANTÉ
hors-série « un été en bonne santé »

120 000 ex

L'hamamélis pour alléger les jambes

Cet arbuste de 5 m de haut, aux fleurs jaune vif, est bon pour les veines. Grâce aux flavonoïdes et aux tanins qu'elle contient, l'« Hamamelis virginiana » (hamamélis de Virginie, noisetier des sorcières, café du diable ou encore digitaline des veines) augmente la résistance des veines et diminue la perméabilité des vaisseaux. Excellent pour lutter contre les œdèmes, alléger les gambettes et apaiser les hémorroïdes. Préviens également les varicosités.

Précautions d'emploi : contre-indiquée chez la femme enceinte ou allaitante.

Sous quelle forme ?

- **Extrait fluide :** Solution buvable, 10,50 € (flacon de 210 ml), Jouvence de l'Abbé Soury. Prendre 1 ou 2 cuillerées à café 2 fois par jour au moment des repas, à diluer dans un peu d'eau.

- **Gélule :** Arkogélules hamamélis bio (dosées à 870 mg), 5,90 € (boîte de 45 gélules), ou 12,99 € (boîte de 150 gélules), Arkopharma. Prendre 3 gélules par jour au moment des repas, avec un grand verre d'eau.

- **Suppositoire :** Avenoc hémorroïdes, env. 6 € (boîte de 10), Boiron. 1 suppositoire matin et soir après la toilette locale. Consulter un médecin s'il n'y a pas d'amélioration au bout de quelques jours ou si la crise s'aggrave.

- **Compresse :** Hydrolat d'hamamélis bio, 4,95 € (flacon de 200 ml), Aroma-Zone.



traitement anticoagulant ou dans l'attente d'une intervention chirurgicale. Demander aussi conseil à son médecin en cas de traitement médicamenteux car des interactions peuvent se produire.

Sous quelle forme ?

- **Comprimé ou solution buvable :** Tanakan, 9,99 € (boîte de 90 comprimés, dosés à 40 mg), ou 10,40 € (flacon de 90 ml, 40 mg/l), Ipsen. Prendre 1 comprimé avec un demi-verre d'eau ou 1 ml de solution buvable diluée dans un demi-verre d'eau, 3 fois par jour, au moment des repas. Attention, la solution buvable contient de l'alcool en quantité notable : à proscrire chez une personne en sevrage alcoolique.

- **Gélule :** Elusanes ginkgo (dosé à 200 mg), 6,63 € (boîte de 30 gélules), ou 8,89 € (boîte de 60 gélules), Naturactive. Prendre 1 gélule matin et soir, avec un grand verre d'eau.

- **Spray :** Phytospray cryo relaxant jambes légères (à base de ginkgo biloba, marron d'Inde, menthol, etc.), 11 € (flacon de 150 ml), Akilaïne. Pulvériser par mouvements ascendants de la plante des pieds vers les genoux et les cuisses, aussi souvent que souhaité. Peut s'utiliser directement sur des bas de contention ou des collants.

Le ginkgo pour améliorer la circulation

Originaire de Chine, le « Ginkgo biloba » – ses feuilles, plus précisément – augmente le tonus des veines et fluidifie le sang grâce à ses composés antioxydants (polyphénols, etc.), protecteurs et dilatateurs des vaisseaux sanguins. S'il est surtout utilisé pour accroître l'irrigation cérébrale (notamment après un accident vasculaire cérébral) et la mémoire, il permet aussi de soulager certaines affections liées à divers problèmes de circulation sanguine : jambes lourdes, varices, hémorroïdes, maladie de Raynaud (troubles qui se manifestent par des douleurs et un engourdissement des extrémités), etc.

Précautions d'emploi : Interdit aux moins de 18 ans, aux femmes enceintes ou allaitantes, aux hémophiles, aux personnes sous

Les douches

Pour alléger ses jambes et booster la circulation sanguine, on les asperge d'un jet d'eau froide à la fin de la douche. Un coup de fouet vivifiant !

5 CONSEILS pour la santé des jambes

- 01 Manger peu salé.
- 02 Bien s'hydrater.
- 03 Pratiquer la douche froide (s'asperger les jambes de jets d'eau froide, de la cheville vers le haut des cuisses).
- 04 Nager.
- 05 Porter des bas de contention.

TOP SANTÉ

hors-série « un été en bonne santé »

120 000 ex

LE MÉLILOT POUR DÉGONFLER LES CHEVILLES

Cette plante herbacée, qui peut atteindre 90 cm de haut, pousse en Europe et en Asie. Elle possède de petites fleurs jaunes réunies en grappes allongées : ce sont elles qui font effet. « *Melilotus officinalis* » est avant tout considéré comme un antioœdémateux. Il renferme aussi des substances de la famille des coumarines qui agissent comme un anticoagulant léger. Il est utilisé par voie orale ou locale pour traiter la fragilité des petits vaisseaux de la peau (varices, ecchymoses, pétéchies), les troubles liés à l'insuffisance veineuse chronique (jambes lourdes, crampes nocturnes) et les hémorroïdes.

Précautions d'emploi : contre-indiqué en cas de problèmes hépatiques, déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes et chez les personnes de moins de 18 ans.

Sous quelle forme ?

- **Infusion :** plonger 1 ou 2 cuillerées à café de fleurs séchées (environ 1,5 ou 3 g) dans 1 tasse d'eau frémissante (15 cl) durant 5 minutes. Filtrer. Boire 3 ou 4 tasses par jour.

- **Extrait de plante fraîche :** Extrait de mélilot officinal bio, 7,59 € (flacon de 50 ml), Ladrôme. Diluer de 20 à 25 gouttes dans une boisson, en prendre 3 fois par jour, pendant 3 semaines.

- **En compresse chaude :** déposer une demi-tasse d'extrait de plante sur un linge, imbiber avec une demi-tasse d'eau chaude, puis appliquer sur la zone à traiter en cas d'hémorroïdes.

- **En gel :** Gel phyto relaxant jambes légères (à base de ginkgo biloba, marron d'Inde, menthol, mélilot, etc.), 9,40 € (flacon de 150 ml), Akileine. Appliquer matin et soir en effectuant un léger massage, de l'extrémité des pieds vers le haut des cuisses.

LES SOLUTIONS en aromathérapie

En massage à base d'huiles essentielles :

Mélanger 5 gouttes d'HE de cyprès de Provence avec 5 gouttes d'huile végétale de calophylle. Se masser les jambes matin et soir avec le mélange, de bas en haut (des chevilles en remontant vers les mollets, voire le haut des cuisses). Par cure de 20 jours. Pour un effet « glaçon » rafraîchissant, ajouter à cette formule 1 goutte d'HE de menthe poivrée.

À avaler : Déposer 2 gouttes de cyprès de Provence dans une petite cuillerée de miel et laisser fondre dans la bouche. Deux fois par jour.

En bain : Verser 10 gouttes d'HE de cyprès de Provence mélangées à 1 cuillerée à soupe d'huile végétale ou, mieux, de base pour bain, dans l'eau du bain pas trop chaude et déjà coulée. Prendre des bains de 20 minutes, 2 fois par semaine. Terminer par un jet d'eau froide sur les membres inférieurs en remontant des pieds vers les cuisses pour stimuler la circulation sanguine.

En boisson drainante maison : Prendre une grappe de raisin, bio si possible, 200 g de cassis et un jus de citron. Mixer le tout en ajoutant des glaçons et déguster cette boisson aux vertus antioxydantes et drainantes.



La myrtille pour limiter les varicosités

Cette baie noir violacé améliore la circulation du sang. Riche en anthocyanosides (composés naturels antioxydants), « *Vaccinium myrtillus* » augmente la résistance des vaisseaux et diminue leur perméabilité. Elle est donc idéale pour combattre la fragilité capillaire. Autre vertu, elle est également bonne pour la vue. En phytothérapie, on utilise ses feuilles et ses baies.

Précautions d'emploi : déconseillée pendant la grossesse et l'allaitement.

Sous quelle forme ?

- **En infusion :** Infusion jambes



légères (myrtillier et vigne rouge), 3,29 € (boîte de 20 sachets), Biosens. Boire 3 tasses par jour.

- **Gel en roll on :** Roll-on lymphatique veine, 9,95 € (roll on de 50 ml), 3 C Pharma.

- **Comprimé :** Difrarel E, 10,50 € (boîte de 24 comprimés), Biocodex. Prendre 3 à 6 comprimés par jour, à avaler avec un grand verre d'eau, pendant 20 jours.

- **Gélule :** Arkogélules baie de myrtille, 8,22 € (boîte de 40 gélules), Arkopharma. Prendre 3 gélules en une seule prise le matin au moment du repas, avec un grand verre d'eau.

TOP SANTÉ
hors-série « un été en bonne santé »

120 000 ex

LE MARRON D'INDE POUR SOULAGER LES JAMBES LOURDES

L'« *Aesculus hippocastanum* », arbre originaire des Balkans pouvant atteindre 30 m de haut, pousse désormais aussi dans d'autres régions d'Europe ainsi qu'en Amérique du Nord. En phytothérapie, on se sert de ses marrons (ses graines) et de leur extrait, ainsi que de son écorce. Ils contiennent des substances vasoconstrictrices – de l'escine, notamment –, qui sont recommandées en cas de fragilité des vaisseaux sanguins et pour soulager les jambes lourdes. Plusieurs méta-analyses (analyses de plusieurs études cliniques) ont même démontré que l'escine était aussi efficace que la compression médicale (c'est-à-dire le port de bas de contention). L'Organisation mondiale de la santé reconnaît par ailleurs l'efficacité de cet ingrédient pour lutter contre les troubles veineux.

Précautions d'emploi : déconseillé aux enfants, aux femmes enceintes ou allaitantes ainsi qu'aux personnes qui souffrent d'une insuffisance rénale ou cardiaque, ou qui sont sous anticoagulants.

Sous quelle forme ?

- **En infusion :** plonger 1 sachet-dose (à acheter en pharmacie ou parapharmacie) dans 20 cl d'eau bouillante. À boire de 1 à 3 fois par jour, après les repas.

- **Solution buvable :** Marron d'Inde bio, 11,90 € (flacon de 50 ml), Douceur Cerise. En cure pendant 1 mois, prendre 30 gouttes dans un peu d'eau, 1 fois/jour. À boire de préférence en dehors des repas.

- **Gélule :** Phytostandard marron d'Inde, 9,40 € (boîte de 20 gélules, dosées à 185 mg), PileJe. Prendre 1 ou 2 gélules par jour, avec un grand verre d'eau, pendant 10 à 20 jours. Ou Arkogélules marronnier d'Inde, 7,50 € (boîte de 45 gélules), ou 16,99 € (150 gélules), Arkopharma. Prendre 1 gélule 3 fois par jour.

- **En eau de bain :** plonger 1 poignée d'écorce et de feuilles (à acheter en vrac dans une pharmacie ou une herboristerie) dans 1 litre d'eau puis porter à ébullition pendant une dizaine de minutes. Ajouter cette décoction à l'eau du bain.



Les massages

En activant le retour veineux, ils améliorent la circulation sanguine et lymphatique. Ils permettent également de stimuler les défenses immunitaires.

Le fragon pour décongestionner pendant l'été

Assez répandu dans le sud de la France, ce buisson épineux toujours vert aux petites baies rouges toxiques, surnommé « petit houx », contient dans son rhizome des actifs aux multiples vertus. Le « *Ruscus aculeatus* » stimule les parois veineuses et les protège. On lui attribue également des propriétés diurétiques et vasoconstrictrices. Sa prise réduit la sensation de jambes lourdes et les crampes nocturnes résultant d'une insuffisance veineuse.

Précautions d'emploi : déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.

Sous quelle forme ?

- **Gélule :** Arkogélules fragon, environ 7,39 € (boîte de 45 gélules, dosées à 825 mg), Arkopharma. Prendre 3 gélules par jour au moment des repas, avec un grand verre d'eau.

- **Solution buvable :** Climaxol (teintures d'hamamélis, de fragon épineux, de marron d'Inde, etc.), 7,99 € (flacon de 60 ml), Lehning. Contre l'insuffisance veineuse : 20 gouttes, 2 fois par jour. Contre la fragilité capillaire : 20 gouttes, 3 fois par jour. À prendre

dans un peu d'eau, avant les repas. La durée du traitement est fixée par le médecin. Cette solution est déconseillée aux personnes souffrant d'alcoolisme, aux femmes enceintes ou allaitantes, aux insuffisants hépatiques et aux épileptiques.

- **Crème :** Cyclo 3 crème, 6,95 € (tube de 100 g), Naturactive. 2 applications par jour. Faire pénétrer la crème en réalisant un massage léger et ascendant (du pied vers le genou), pendant 2 à 3 minutes. À utiliser durant 4 semaines. Si les symptômes persistent plus de 2 semaines, consulter un médecin.

TOP SANTÉ

hors-série « un été en bonne santé »

120 000 ex

Douleurs et blessures musculaires du sportif

Après mon élongation, je reprends le sport !



LA PRISE EN CHARGE

● Par manque d'échauffement, sollicitation intense, équipement inadapté ou traumatismes, les douleurs et incidents musculaires sont courants chez le sportif. Crampes, courbatures et contractures sont communes mais la douleur peut aussi signaler des lésions des fibres musculaires et du tissu conjonctif : élongation, déchirure, voire rupture (hyperalgique).

● La prise en charge associe le repos, plus ou moins long, la thermo- ou cryothérapie et, si besoin, des traitements antalgiques et décontractants.

La consultation médicale est nécessaire si l'on suspecte des lésions anatomiques, notamment en cas de douleur forte, de traumatisme par contusion, d'impotence persistante et/ou de signes généraux : fièvre, malaise...

● La reprise sportive doit être progressive. Le port d'orthèses peut être indiqué pour sécuriser la reprise, limiter le risque de récurrences et favoriser la récupération.

L'OFFRE

En phase aiguë

Du chaud...

● Antalgique et décontractante, l'application de chaud favorise également le drainage musculaire et l'élimination des déchets métaboliques. Elle est conseillée dans les crampes, courbatures et contractures (dans ce dernier cas, le froid peut également être préconisé, voire une alternance des deux).

● Pour une action ponctuelle, recourir à une bouillotte ou des poches pour thermothérapie à base de gel (Dolicare Skin, Actimove Physiopack, Gelpack...) ou d'argile (Argicalm...). Pour une action prolongée, les patchs à base d'actifs chauffant sont plus appropriés : poudre de fer et charbon actif (SyntholKiné, ActiKiné, Actipoche, Aroma patch, Saint-Bernard, ThermoCare...), vanillyl-butyl-éther (VBE) associé à la gaulthérie et au menthol pour un effet froid/chaud (Flect'Expert Patch Gaulthérie...) ou capsicum (PuresSENTIEL Articulations & Muscles...). Des ceintures ou bandes élastiques pouvant accueillir des compresses chauffantes sont une alternative : Dolitex, Dolpic Thermo, Urgo Ceinture, Ceinture réutilisable Syntholkiné...

En pratique. Pas avant 12 voire 15 ans selon références et sur avis médical en cas de diabète, de troubles circulatoires, de grossesse. Utiliser directement sur la peau ou, en cas de sensibilité pour les références au charbon actif, par dessus un vêtement fin, maximum 8 à 12 heures selon références. Ne pas appliquer de topiques au préalable.

... ou du froid

● En cas de lésion musculaires, le froid est un pilier du protocole POLICE (Protection- Optimal Loading = équilibre entre repos et mobilisation, Ice = glace, Compression, élévation) pour lutter contre l'inflammation, soulager la douleur aiguë et limiter l'œdème. Parmi les solutions : poche réutilisable pour cryothérapie (voir ci-dessus), sprays réfrigérants, Syntholkiné spray froid, compresses de froid instantané réutilisables (voir Douleurs articulaires, page 20).

Des topiques

● Ils ont un effet antalgique et décontractant potentialisé par des massages locaux. Ils contiennent des actifs myorelaxants (méthocarbamol : Lumirelax Crème), anti-inflammatoires (diclofénac : Diclofenac Urgo Gel, VoltarenSpe...), antalgiques tels des salicylés (Algesal Baume et Suractivé Crème, Baume Aroma, Baume Saint-Bernard, Inongan, Lumbalgine...) ou encore du cannabidiol et/ou de l'arnica (Oliodol, Chandra-Aid Flash Crème ou Roll-on, ArnicaActif Roll-on, Arnican Crème, Arnican Massage CBD,...).

● Des huiles essentielles à visée relaxante/antalgique (Phytosun arômes Articulations & Muscles Roll'on, PuresSENTIEL Articulations & Muscles Roller...) associées à des actifs chauffants (camphre,

FOCUS+ L'huile essentielle de lavande vraie

Connue pour ses effets anti-stress et sédatifs, la lavande « vraie » (dite aussi « officinale » ou « fine », *Lavandula angustifolia*) est aussi traditionnellement utilisée pour décontracter les muscles.

Quels actifs ?

En particulier des terpènes, dont le linalol et l'acétate de linalyle, à action antalgique et myorelaxante.

Comment l'utiliser ?

Diluée à 10 % dans une huile végétale, en massages circulaires légers deux à trois fois par jour sur la zone douloureuse.

Sa tolérance ?

Elle est bien tolérée, y compris chez les enfants (toujours diluée). Des sensibilisations cutanées (notamment au linalol) sont possibles.

Quelles associations synergiques ?

Avec l'huile essentielle de gaulthérie, anti-inflammatoire et antispasmodique, de romarin camphré, décontractante, d'orange douce, apaisante... : dans Syntholkiné Massage musculaire Crème-gel ou Roll-on, ArnicaActif, Dolpic Baume chauffant...

PORPHYRE

juin

13 500 ex

capsicum, VEB...) et/ou à effet froid (menthol) sont également utilisées : SyntholKiné Massage musculaire Roll'on, Dolpic Baume Chauffant, Flex'Expert Crème chauffante, Neuriplège Activ Crème chauffante, Flexi Cream, Myocalm Spray... Certains topiques procurent un effet frais à l'application : Arnicrise, Biofreeze, Puresentiel

Articulations et Muscles Gel Cryo Pure, Urgo Arnica Gel...

En pratique. En massages circulaires 2 à 3 fois par jour. Attention à la présence de salicylés en cas d'allergie à l'aspirine et d'huiles essentielles chez l'enfant selon l'âge, la femme enceinte, allaitante et les personnes sujettes aux convulsions.

Par voie orale

- Si un antalgique est nécessaire, préférer le paracétamol (Efferalgan, Dafalgancaps...) ou, si besoin, de l'ibuprofène (Advil, Upfen...): à dose la plus faible sans dépasser 5 jours en automédication.

- Des compléments alimentaires à visée musculaire peuvent être conseillés. Ils renferment des vitamines et minéraux, notamment le magnésium relaxant musculaire, le zinc et le potassium (Deramp, Myod'Contract, Cramp Control, Eficramp, Granions Décontractant musculaire, Myocalm C...). Des plantes à visée antalgique (prêle, saule, reine des prés), favorisant la mobilité articulaire (scutellaire), l'élimination des déchets (sureau),



FOCUS+ La compression pour le sport

Quels intérêts ?

La compression favorise la récupération en améliorant notamment le retour veineux et l'oxygénation des tissus, avec pour effets une diminution de l'effet « jambes lourdes », des courbatures et contractures.

Durant l'effort, la compression pourrait avoir un effet sur la performance : le gainage musculaire limiterait le risque d'inflammation en cas d'impacts répétés et diminuerait le risque de blessure par un effet thermique et proprioceptif.

Pour qui ?

Plus particulièrement pour les sports d'endurance qui impliquent un effort soutenu et répété (trail, course, cyclisme...) et/ou ceux qui provoquent des chocs/vibrations répétés (tennis...). Mais aussi pour tout sportif qui trouve dans la compression un soutien proprioceptif après une blessure ou une amélioration du confort musculaire lors de sa pratique.

Des contre-indications ?

Les mêmes que la compression médicale : artérite des membres inférieurs, microangiopathie diabétique, infection cutanée, dermatoses suintantes... Un avis médical est nécessaire en cas d'insuffisance veineuse.

ou encore la contraction (quinquina) contribuent également au soulagement : Forté Flex Flash D-Contract' Muscles, Phyalgic Myoconfort, Dayang Fonction musculaire, Myocalm Contractions...

En pratique. Les dérivés salicylés impliquent de vérifier l'absence d'allergie à l'aspirine, d'ulcère gastroduodénal, de prise d'AINS ou de traitement anticoagulant (non conseillé également avec le quinquina).

LA REPRISE DU SPORT

L'échauffement

- Il mobilise les muscles en douceur, augmente la température corporelle, favorise l'apport d'oxygène et limite ainsi le risque d'accident musculaire : une séance de 15 minutes est recommandée comprenant des assouplissements. Il est essentiel de s'hydrater régulièrement, avant et pendant l'effort.

- En complément, des topiques peuvent préparer les muscles, en particulier les baumes ou huiles à base d'actif chauffants, d'arnica, d'huiles essentielles : SOS Aroma Roll'on Performances Sportives, Eona Baume chauffant, Flect'Expert Crème chauffante, Sport Akiléine Start Crème, Neuriplège Activ' Crème chauffante, Huile de massage Bio Arti'Relax ladrôme et Puresentiel Effort musculaire, Urgo Crème chauffante...

Des orthèses

- Des orthèses de mobilisation dynamique (chevillères, genouillères, strapping de pouce, épaulière élastique, sangle anti-épicondylite...) peuvent sécuriser la pratique sportive après un traumatisme ou en cas de douleurs chroniques. Elles protègent, gardent les muscles « au chaud », soutiennent leur activité et ont un effet proprioceptif qui limite le risque de mouvements extrêmes. Les gammes « sport » proposent des matériaux compressifs souples, respirants et thermorégulateurs. Les soutiens rigides sont remplacés par des zones de compression ciblées, des renforts en silicone, des bandes anti-glissements : Orliman Sport, Thuasne Sport, Epitact Sport, Gamme Support de Bauerfeind Sports...

- Pour optimiser l'effort musculaire, la performance et favoriser la récupération, des orthèses qui exercent une pression active sur les membres sont proposées (voir Focus +). Chaussettes, cuissards, molletières sont tissés en fibres absorbantes et peuvent présenter des zones de renfort ou d'amortissement des chocs. Parmi les gammes : Cizeta Performance, Bauerfeind Sock Performance ou Training, Thuasne Up Activ, Gibaud Sport, Sigvaris Recovery... La gamme Orliman Skintape (molletière, cuissard, genouillère, coudière...) intègre des bandes de silicone et combine ainsi soutien mécanique fonctionnel et optimisation de la performance.

La récupération

- Certains topiques ont une indication au quotidien (Syntholkiné Massage musculaire Crème-gel ou Roll'on...), d'autres sont spécifiquement proposés dans la récupération : Le comptoir Aroma Huile de massage Décontractant, Puresentiel Articulations & Muscles Friction Arnica, Sport Akiléine Kimas, Déramp Gel...

- Par voie orale, des compléments alimentaires à base de minéraux et oligo-éléments compensent les pertes lors d'efforts intenses et prolongés : Ergysport Oligomax, Isoxan Sport Endurance... ●

PORPHYRE

juin

13 500 ex

Troubles du sommeil

« Mieux dormir, c'est possible ? »



LA PRISE EN CHARGE

● Liés au stress, à l'anxiété ou à un environnement défavorable, les troubles du sommeil peuvent avoir un retentissement en journée : fatigue, difficultés de concentration, manque d'énergie, irritabilité... Il ne faut pas les négliger mais, au contraire, les prendre en charge précocement pour éviter une chronicisation. A préconiser avant tout : les conseils d'hygiène du sommeil (horaires de lever et de coucher réguliers, exposition à la lumière du jour

et activité physique régulière, ambiance calme, déconnexion des écrans une heure avant le coucher...)

et la gestion du stress si besoin via des techniques de lâcher prise.

● Un avis médical est nécessaire lorsque les troubles perdurent plusieurs mois, impactent fortement les activités diurnes, s'accompagnent de troubles dépressifs ou semblent être secondaires à une pathologie (apnées du sommeil...) ou à la prise de médicaments (corticoïdes, antidépresseurs, antiparkinsoniens...).

L'OFFRE

Plantes et huiles essentielles

● Valériane, passiflore, eschscholtzia, aubépine, mélisse... les plantes sont particulièrement intéressantes lorsque les troubles

FOCUS + Surmonter la fatigue

Fatigue et troubles du sommeil

vont souvent de paire. Proposer en journée des solutions qui aident à renforcer la résistance de l'organisme.

Plantes adaptogènes.

Eleuthérocoque, ginseng ou rhodiola augmentent la résistance de l'organisme aux situations de stress physique ou psychique et génèrent un effet antifatigue progressif. A conseiller seules (Arkogélules Eleuthérocoque Bio, Phytostandard Ginseng...) ou associées à des vitamines et minéraux et/ou des plantes (maca, guarana, huile de graine de chanvre...) : GOA Tonique, SOS Aroma Tonus Vitalité, Chrono Phyto Vitalité, ErgyTonlyl, Ristabil, Gérimax Active L'énergie, ArkoRelax Cannabis Sativa... Qiseng renferme un extrait filtré de *Panax quinquefolius* (ginseng) et de la vitamine C naturelle.

Magnésium.

Essentiel à l'équilibre nerveux, un déficit est fréquent et aggravé en période de stress. Un apport de 300 mg par jour peut être recommandé : Formag Stick, D-Stress, Ergymag, Mag 2 marin, Magnesium 300+...

du sommeil sont liés au stress ou à l'anxiété. A choisir parmi les médicaments (Spasmine, Euphytose, Omezelis, Dormicalm...) ou les compléments alimentaires associant plusieurs plantes (Ergycalm, Noctesia, Arkofluides Détente Sommeil...) voire du magnésium (Seriane Sommeil, D-Stress Sommeil, Granions Somdor+...).

Goa Sommeil et Chrono Phyto Sommeil d'Ollisma optimisent leur action grâce à la technologie chrono-active : leur galénique inclut des microgranules à libération immédiate et prolongée, pour une action rapide lors de l'endormissement et progressive pour un sommeil réparateur.

En pratique. En journée pour certains si une action antistress est recherchée, et/ou au repas du soir ou avant le coucher.

● L'huile essentielle de lavande mais aussi de camomille romaine, petit grain bigarade ou oranger amer... sont traditionnellement utilisées pour leurs propriétés relaxantes et inductrices du sommeil : par voie orale en association à des plantes (Novanuit Phyto+, Som.Actifs Sommeil, Grog Sommeil Aromanoctis...), en massage (SOS Aroma Rollon Relaxation, Huile de massage Bio Détente PuresSENTIEL...) ou à pulvériser sur un coin d'oreiller par exemple (Spray Ambient Relaxant Le Comptoir Aroma, Brume d'oreiller BioSommeil *ladrôme*...).

En pratique. Prudence en cas d'antécédents de convulsions. Faire un test préalable au pli du coude en cas d'application cutanée.

Mélatonine

● Participant à la régulation des rythmes veille-sommeil, la mélatonine a une action reconnue pour réduire le temps d'endormissement à une dose d'au moins 1 mg par prise.

● Seule ou associée aux plantes et/ou au magnésium ou au tryptophane, elle est disponible sous différentes galéniques, à prendre 30 minutes avant le coucher (Chronobiane 1 mg, Valdispert ou Dayang Mélatonine 1,9 mg, Mag 2 Sommeil, Les Miraculeux Sommeil gummies, SpasmineNuit comprimés, tisanes Euphytose Nuit, ChronoDorm tisane...), au moment du coucher pour la voie sublinguale (Forténuvit Mélatonine spray 1900, ChronoDorm comprimé Flash 1 ou 1,9 mg...) ou une heure avant pour les formes à libération prolongée (Chronobiane LP 1 ou 1,9 mg, EasyNight LP, SomniRegul LP, ArkoRelax Sommeil Fort 8H...).

En pratique. A éviter en cas de maladie inflammatoire ou auto-immune, prudence en cas de traitement anticoagulant ou antidépresseur.

Doxylamine

Anti-H1 sédatif, la doxylamine (Donormyl...) réduit le délai d'endormissement et peut être indiquée pour palier des troubles occasionnels, sur 5 jours maximum. Du fait de ses propriétés anticholinergiques, informer du risque de somnolence en journée, de constipation et de sécheresse buccale.

En pratique. A prendre au coucher. Contre-indiquée en cas de troubles urétrorétraux et de risque de glaucome aigu par fermeture de l'angle. ●

PORPHYRE

juin

13 500 ex



Good shopping

Marre de se faire bouffer par les moustiques

Les nouveautés pour les faire fuir.

1. Protecteur

Ce spray au géranol (2%) – répulsif d'origine végétale – se vaporise uniformément à environ 25 cm sur les vêtements, moustiquaires, rideaux, tentes, sacs à dos, casquettes, chaussettes..., puis après chaque lavage. Efficace jusqu'à une semaine.
Spray vêtements et tissus MoustiCare, 11,90 € les 75 ml, phyto-actif.com

2. Bio

Issu d'un mélange d'huiles essentielles bio (géranium bourbon et eucalyptus citronné), ce stick est d'une efficacité redoutable contre les moustiques les plus dangereux (tigres...)
Stick solide anti-moustiques Crusoé, 15,90 € les 50 g, phyto-actif.com

3. Nomade

En intérieur comme en extérieur, ce mélange d'huiles essentielles Soirée d'été paisible s'utilise avec son diffuseur à batterie rechargeable.
Mélange Soirée d'été paisible, 8,26 € les 10 ml, diffuseur Izzy, 56,80 €, pranarom.fr

4. Combustible

Efficaces, ces spirales à brûler au géranol durent jusqu'à 3 heures 30.
Spirales Répulsives Anti-Moustiques et Volants Étamine du Lys, 3,05 €, etaminedulys.fr

5. Pratique

Cinq huiles essentielles bio (citronnelle de Java, cèdre de l'Atlas, eucalyptus citronné, géranium, lemongrass) aux effets protecteurs composent ce roll-on à faire glisser sur les zones exposées (cou, poignet, chevilles...)
Roll-on été à la citronnelle Ladrôme, 7 € les 10 ml, ladrome.bio

6. Familial

Formulée à partir d'huile essentielle d'eucalyptus citriodora, cette brume protège pendant 10 heures et peut s'utiliser dès 6 mois.
Brume anti-moustiques Actif Végétal Insect Écran, 11,50 € les 100 ml, insectecran.com

7.2 en 1

Efficace jusqu'à 7 heures grâce à son répulsif végétal issu de l'eucalyptus citronné, il soulage aussi les piqûres, désinfecte et cicatrise, grâce à une combinaison de cinq huiles essentielles bio.
Spray répulsif + apaisant Puresentiel Anti-Piqûre, 14,90 € les 75 ml, puresentiel.com

Et ça, ça soulage !

1. Avec des huiles essentielles. Comme la lavande aspic et la camomille romaine bio. Roll-on après piqûres Florame, 6,85 € les 5 ml, florame.com

2. Avec des plantes. Associé au plantain et à l'hydrolat de mélisse, l'Agéraline (complexe 100 % naturel issu de l'agérate) apaise, hydrate et adoucit la peau. Crème apaisante Insect Écran Après-piqûres, 9,50 € les 30 g, insectecran.com

3. Avec de la chaleur. On applique le Stylo thermique bite away® directement sur la peau pendant 3 à 5 secondes maxi. Sa chaleur (environ

51 °C) stimule la réponse immunitaire et inhibe les réactions inflammatoires. Dès 3 ans. 29,95 €, bite-away.com



BIBA
juillet

190 925 ex

Corine de Farme BRONZAGE ENGAGÉ

Excluant les ingrédients controversés et 100% Clean beauty (notée Excellent sur Yuka), la Crème Protectrice SPF50 Visage & Corps vous procure un bronzage lumineux tout en vous assurant une protection efficace contre les UVA-UVB grâce à une sélection rigoureuse de filtres performants, photostables et respectueux du milieu aquatique.

► **Corine de Farme, Crème Protectrice SPF50 Visage & Corps, 6,10€, en grandes surfaces et sur corinedefarme.fr**



Le Gaulois DANS LES PRÉS

Le Gaulois lance la première gamme de charcuterie de volaille origine France sortant à l'extérieur. Elle est composée de trois références faciles à cuisiner. En version froide, les blancs de poulet subliment un

sandwich et les émincés une salade de pâtes. En version chaude, les blancs et émincés agrémentent quiches, omelettes et pizzas.

► **Le Gaulois, Elevé dans les prés, Blanc de poulet, Blanc de poulet façon rôti et Émincés de poulet rôti, 120g, 2,79€ pièce, renseignements sur www.legaulois.fr**



Ladrôme TIQUES ÉLOIGNÉES

Adapté aux adultes et aux enfants de plus de 6 ans, ce spray futé est composé d'un actif naturel issu de l'Eucalyptus Citronné et d'une association de 8 huiles essentielles bio agissant en synergie. Il a démontré son efficacité répulsive contre les tiques jusque 4 heures. Un bon réflexe à adopter avant toute balade dans la nature.

► **Ladrôme laboratoire, Spray Anti-Tiques, Spray 50 ml, 13€, en boutiques bio, renseignements sur www.ladrome.bio**



Savéol PLAISIR D'ÉTÉ

Savéol étend sa gamme de gros fruits 100% carton certifié FSC avec les tomates Collection Gourmande, cultivées sans pesticides de synthèse, de la fleur à l'assiette. La collection réunit jusqu'à 9 variétés

de tomates différentes au gré des récoltes : Tigreen, Marquise jaune et noire ou encore Torino. Il y en a pour tous les goûts, à déguster nature ou à cuisiner.

► **Savéol, Collection Gourmande, 750g, renseignements sur saveol.com**



Green Tribu BÉBÉ RÉCONFORTÉ

Ce baume à la texture confort et au toucher peau de bébé est le soin indispensable pour hydrater, apaiser et protéger la peau de toute la famille ! Enrichi en beurre de prune de Gascogne et en prébiotiques issus du colza, il offre une hydratation 48h et convient parfaitement aux peaux sensibles. Dès la naissance.

► **Green Tribu, Baume réconfortant, en pharmacie et parapharmacie, renseignements sur www.greentribu.fr**



PharmaVie PANSEMENTS NATURELS

La gamme Pharmaprix s'enrichit de 2 références de pansements éco-conçus pour soulager les petites blessures du quotidien et prendre soin de la planète à un prix très accessible. Le support est constitué de sucre de canne et la compresse en cellulose végétale protège la plaie et permet un retrait sans douleur. Enfin, les emballages sont certifiés FSC.

► **PharmaVie, Sparadrap Microporeux, en exclusivité dans les pharmacies PharmaVie et sur www.pharmavie.fr**



Optic 2000 LUNETTES STYLÉES

La collection Kumquat s'enrichit de modèles pour les plus jeunes dès 3 ans. Cette gamme vitaminée se compose de lunettes équipées de verres anti-lumière bleue, sans correction, pour soulager et protéger les yeux des plus jeunes, servants adeptes des écrans et de lunettes de

soleil équipées de verres polarisants de catégorie 3.

► **Optic 2000, Collection Kumquat, 39€ maximum, en exclusivité dans les magasins Optic 2000**



TOP SANTÉ
août

263 087 ex

MASQUE RECONSTITUANT

Pour les cheveux fragilisés, voici un masque reconstituant qui a tout pour plaire. On aime sa texture riche, son parfum végétal mais surtout sa formule certifiée bio faisant la part belle aux ingrédients réparateurs et nourrissants. Parmi eux, citons tout particulièrement l'huile de Figue de Barbarie régénérante mais également le beurre de Karité adoucissant qui aide à rendre les cheveux plus forts et brillants. Dès la première utilisation, la magie de ce soin SOS opère, c'est manifeste.

Masque Reconstituant Cheveux Fragilisés Jardin d'Apothicaire Pot 300ml. 5€99



DEUX NOUVEAUX SOINS RÉPARATEURS BIO POUR ANIMAUX !

Les soins réparateurs Biodene en baume et spray certifiés EcoSoin pour les animaux combinent l'action de plantes bio comme le karité, le thym et le miel aux vertus purifiantes et hydratantes qui participent à la régénération cutanée et améliorent la souplesse de la peau.

Fabriqués en France, sous contrôle

vétérinaire avec 100% d'ingrédients d'origine naturelle, le spray et le baume réparateur Biodene sont deux véritables soins qui hydratent et nourrissent les zones cutanées sensibles, sèches ou irritées (pattes, dos, ventre, coussinets) tout en laissant un léger parfum naturel.

Pouvant être utilisés ensemble ou séparément, le baume et le spray réparateur Biodene s'intègrent dans une démarche de développement durable : Les flacons et les pots sont en verre 100% recyclable, le couvercle du baume est en plastique recyclé à 95%.

Prix de vente conseillé - Baume réparateur : 13,99 € - Spray réparateur toutes espèces : 12,99 €. Disponible en réseau spécialisé exclusivement.



ELOIGNER LES MOUSTIQUES NATURELLEMENT ET ELEGAMMENT !

Oby ! Osmouk, la marque de bijoux olfactifs et de diffuseurs d'intérieur créés et fabriqués en France lance son kit anti-moustique. Le kit contient un bracelet en céramique de Limoges et une synergie d'huiles essentielles.

Sont issue d'une agriculture biologique.

La synergie est composée d'huiles essentielles de Géranium Rosat, de Lavandin Grosso et de Menthe Poivrée, un mélange parfumé floral et frais, une réelle alternative à la citronnelle. Le bracelet se porte au poignet, il suffit de verser deux gouttes de la synergie sur le médaillon pour quelques heures de tranquillité. Le cordon du bracelet est disponible en cinq couleurs : marine, kaki, tabac, noir et rose. 19,90 €



EAU FLORALE DE GERANIUM



ladrôme laboratoire. Flacon 200ml, 12€90

En lotion tonique pour équilibrer la peau et lui redonner de l'éclat mais aussi pour apaiser le cuir chevelu, l'eau florale de Géranium s'apprécie dans la salle de bains pour sa polyvalence et son délicat parfum floral. On la choisit bien évidemment certifiée bio et made in France comme le propose Ladrôme laboratoire, expert du bien-être au naturel depuis près de 30 ans.

Eau florale de Géranium bio

LAIT CORPS RAFRAICHISSANT

Véritable « limonade pour le corps », ce lait pour le corps dont la recette vegan s'appuie notamment sur le Citron vert, se distingue pour son très agréable pouvoir rafraichissant. Enrichi en huile d'Amande bio, il parvient à hydrater à merveille les peaux normales tout en garantissant une texture légère, une application express et un fini non-collant bienvenu en été.

Lait Corps Rafraichissant Lavera. Tube 200ml, 8€



BANC AGENOUILLOIR ET COFFRE

Parfait pour l'entretien de votre jardin, ce banc RIBIMEX se transforme en agenouilloir tout en préservant votre dos et vos genoux installés sur une mousse EVA anti-gêne. Il cache un coffre qui permet de ranger les outils indispensables. Charge max. 100 Kg. Structure en polypropylène. Dimensions : ± 1,59 x P 24 x h 38,5 cm. Livré coffre vide. Réf. PRAGENP1. Prix : 19,90€ TT



LE SPRAY RÉPULSIF MOUSTIKIDS

A été spécialement formulé afin de respecter les peaux sensibles des enfants. Il contient un puissant actif d'origine végétale : l'Eucalyptus Citriodora dont l'efficacité a été démontrée contre les moustiques, notamment contre le moustique Tigre et les tiques. Produit testé sous contrôle dermatologique pour une protection adaptée à partir de 6 mois.



VIVRE BIO

1^{er} juillet

68 000 ex



EXCÈS DE CHOLESTÉROL ?

Une formule unique d'actifs brevetés à l'efficacité prouvée (ail noir, probiotiques), du coenzyme Q10 et vit. B1, B3, B6, B12, ControlStérol TM aide à lutter contre l'excès de cholestérol en agissant de jour comme de nuit, pour une action continue toute la journée.

Cette formule nouvelle génération 100% naturelle régule le cholestérol et préserve

une bonne santé cardiovasculaire.

Sans lactose, sans gluten, convient aux véganes.

PHYTORESEARCH- Boite 30 gélules jour - 30 gélules nuit- Prix conseillé : 39 €



LA POUDRE DE SHAMPOING À LA COQUILLE D'HUITRE BLANCHE : TROPHÉE D'ARGENT DES INNOVATIONS BIO 2021

Le shampooing se présente sous forme de poudre, minimaliste, économique, nomade et ludique. Vous allez adorer son originalité : un shampooing zéro déchet facile d'utilisation, qui s'emporte partout ! Tout aussi efficace qu'un shampooing classique mais plus respectueux de l'environnement. Il redonne souplesse et volume à vos cheveux et nettoie le cuir chevelu de manière très douce tout en apportant un effet reminéralisant.

Convient à toute la famille.

Tube de 70g 20€. Le plus petit + : existe en sachet kraft éco-recharge de 160 g

SAVON ROSALINE SAPONIFIÉ À FROID, CERTIFIÉ BIO

Découvrez la nouvelle formule de notre savon Rosaline enrichie en hydrolat de rose des Cévennes et de geranium rosat de nos jardins. Fabriqué à la main dans notre savonnerie artisanale au cœur des Hautes-Alpes, ce savon allie la douceur de ces hydrolats aux bienfaits assouplissant, hydratant et protecteur de l'huile d'avocat. Sans huile essentielle, il est spécialement conçu pour les futures mamans, les bébés et les personnes à la peau fragile. **Herbiotlys**



MASQUE EXPRESS

10 minutes top chrono, c'est tout ce dont a besoin ce masque désaltérant pour venir redonner au visage toute l'hydratation qu'il réclame. On peut compter pour cela sur sa formule certifiée biologique s'appuyant bien entendu sur l'Eau Thermale de Gamarde-les-Bains mais aussi sur l'Acide Hyaluronique dont on ne présente plus l'intérêt. Pour une action défatigante express, on peut aussi l'utiliser sur le contour des yeux.

Masque Crème Gamarde. Tube 10ml, 15€30



PASSEZ L'ÉTÉ TRANQUILLE !

En tirant sur NORMAFILUS® FEMINA Flash et sa synergie gagnante contre les inconforts urinaires.

Une formule à l'efficacité prouvée et hautement dosée en Cranberry, ferments probiotiques et vitamines B3 et D naturelle pour rééquilibrer la flore vaginale, et empêcher la bactérie responsable d'infections urinaires (E.Coli) de s'y fixer. Cure d'attaque 7 jours-Boîte 28 gélules d'origine végétale, sans colorant. CODIFRA- Prix conseillé : 20,90 €.

DÉVIDOIR À PÉDALE À ENROULEMENT AUTOMATIQUE ACQUAFOOT 40 M

Ce dévidoir RIBIMEX offre un grand confort d'utilisation avec un enroulement du tuyau qui s'effectue facilement et sans fatigue, grâce à la pédale située à l'arrière de l'appareil, et aux roues qui facilitent les déplacements. Finis les nœuds du tuyau d'arrosage !

Il est équipé d'un tuyau PVC de 40 m (Ø intérieur 12,5 mm) avec raccord rapide et lance d'arrosage en plastique.

Poignée en métal laqué repliable. Structure en acier laqué avec coque en polypropylène. Butée d'arrêt du tuyau avec système d'accroche sur le tambour de tuyau. Tuyau de raccordement de 2 m avec raccords rapides et nez de robinet 20 x 27 (3/4"). Réf. PRDP41

Prix : 189,90 € TTC



VIVRE BIO

1^{er} juillet

68 000 ex



NOTRE TOUR DE FRANCE

À vos marques, prêtes ? Toutes en selles pour un tour de France fantastique afin de découvrir les richesses de nos régions.

COSMÉTIQUE



NORMANDIE

Situé dans le Calvados, la savonnerie artisanale **Les Savons de Joya** s'inscrit dans une vision plus respectueuse de l'environnement et de notre peau avec pour maître-mot le changement de nos habitudes de consommation. Les produits 100 % naturels et bio, sans test sur les animaux, sans huile de palme et pour la plupart végans et zéro déchet y sont fabriqués, moulés, découpés et emballés à la main.
lessavonsdejoya.com

BRETAGNE

Fabriqués sur nos côtes bretonnes, les soins **Isomarine** combinent le savoir-faire des récoltants bretons et les trésors de l'océan (eau de mer, extraits de plantes marines, algues...). Hautement dosés et en parfaite affinité avec la peau, ils permettent de reproduire tous les bienfaits d'une thalassothérapie à domicile. Cure Éclat Jeunesse Isolift Expert, **Isomarine**, 32 € (sur akeostore.com)



PAYS DE LA LOIRE

Extraites des marais salants de Guérande, les Eaux-Mères sont idéales pour le confort et le respect de la peau. Ces eaux résiduelles tirées des bassins d'évaporation des salines sont dix fois plus concentrées en oligo-éléments et en minéraux que l'eau de mer, d'où la réputation de ses bienfaits sur l'activité cellulaire de la peau. Fort de ce constat, Guérande Cosmetics a eu la bonne idée de développer une gamme de soins à base de ces eaux magiques !
Brume parfumée Hydra-aqua, **Guérande**, 17,50 €



ICI PARIS
6 / 12 juillet

314 225 ex

HAUTS-DE-FRANCE

Originaire du Nord, Avril connaît une véritable success story dans l'univers de la beauté en s'imposant comme la première marque engagée.

En plus de proposer des produits cosmétiques bio (make-up et soins) accessibles à tous, l'entreprise a lancé un programme de reforestation, financé l'implantation d'éoliennes et a désormais pour objectif d'atteindre le zéro déchet et zéro émission de CO2.

Crayon rouge à lèvres certifié bio, Avril, 5 €

CENTRE-VAL DE LOIRE

Devant l'inefficacité des crèmes qui inondent le marché, Biotanie s'est tournée vers les solutions naturelles et... ça a marché!

Victime de psoriasis, le cofondateur de la marque a vu sa peau « renaître » grâce à une préparation à base d'huile de chanvre. Un petit miracle dont ils ont fait bénéficier leurs proches avant de commercialiser leurs différentes recettes naturelles dépourvues de plastique, d'eau et de substances toxiques, secret, paraît-il, d'une beauté ressuscitée.

L'Huile sérum Hydrapaise®, Biotanie, 27 €

NOUVELLE-AQUITAINE

Direction les dunes et la plus grande forêt de pins d'Europe où se dresse Océopin, une entreprise familiale qui récolte elle-même le fruit de son savoir-faire: les graines de pin maritime. Un actif phare composé d'acides gras Delta 5, vitamine E et polyphénols dont les vertus régénérantes, antirides et apaisantes révèlent et subliment la beauté de la peau.

Le Lait Corps, Océopin, 38 €

ÎLE-DE-FRANCE

Niché à l'œur du château de Versailles, le potager du Roi regorge de plantes diverses et ancestrales, avec pas moins de 800 variétés à son actif.

Un écrin de fruits et légumes avec lequel Mademoiselle Saint Germain s'est associée pour nous livrer le meilleur de la nature tout en s'inspirant des recettes de beauté d'antan.

L'Huile Corps & Cheveux, Mademoiselle Saint Germain, 39 €

GRAND EST

On l'aime en tarte ou en confiture, mais la mirabelle est également appréciée dans notre salle de bains! Pour exemple, ce lait qui associe une algue de Bretagne aux vertus hydratantes à l'huile de mirabelle de Lorraine. Outre son parfum subtil dont on se délecte, elle aide la peau à retrouver souplesse et douceur.

Lait hydratant Caressa, À la Claire Fontaine, 27,50 €

BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

C'est au beau milieu des vignes de Bourgogne et dans la puissance de ses actifs naturels que la marque Vinésime puise son efficacité: à base d'extraits de pinot noir (le cépage le plus concentré au monde en molécules antioxydantes) et de bourgeons de cassis noir bourguignon, ces soins d'exception luttent avec souveraineté contre le vieillissement cutané.

Gommage visage Pulpe Exquise, Vinésime, 48 €

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

Comme son nom l'indique, Ladrôme Laboratoire se situe dans la Drôme, région réputée pour la variété et la richesse de ses plantes médicinales, ce qui a conduit cette petite société à se lancer dans la production de produits cosmétiques avec, en ligne de mire, la beauté et le bien-être via l'aromathérapie, la phytothérapie, les élixirs floraux (Fleurs de Bach) et la propolis pour prendre soin de soi de l'intérieur comme de l'extérieur.

Huile végétale bio, Noyaux d'abricot, Ladrôme, 13,95 €

CORSE

Des textures confortables et sensorielles, un parfum délicat, une haute concentration en actifs naturels, le maquis corse nous livre ici les secrets de sa nature avec, comme ingrédient phare, la fleur emblématique d'immortelle, celle qui ne fane jamais...

Forcément, on la retrouve dans la plupart des soins proposés, même si la marque s'est enrichie d'autres ressources végétales comme la verveine, le myrte, le romarin ou la carotte sauvage... Huile sèche nourrissante Infusion de lumière, Di Nina, 34 €

OCCITANIE

Cultivé dans le sud-ouest de la France, le pastel (dont l'étymologie signifie « guérir ») est une plante médicinale ancestrale dotée d'une concentration optimale en oméga 3, 6 et 9. Un trésor de la nature qui a donné naissance à Graine de Pastel, dont le laboratoire a déjà déposé 4 brevets avec, en prime une efficacité prouvée sur l'efficacité de ses actifs végétaux.

Contour des yeux défatigant lissant, Graine de Pastel, 39,95 €

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

Depuis 30 ans, La Compagnie de Provence propose des soins naturels à base d'huiles végétales d'exception sensorielles et efficaces qu'elle met en flacons. Des ingrédients de très haute qualité, dénichés auprès de producteurs locaux.

On y glane des pépites cosmétiques combinant beauté et plaisir des sens, déclinées en produits pour le visage, le corps et... l'entretien de la maison. Crème Sorbet, La Compagnie de Provence, 26 €

ICI PARIS

6 / 12 juillet

314 225 ex

LE SHOPPING



Stick format de poche

Les vacances d'été sont la période idéale pour profiter des activités de plein air et des soirées en extérieur. Vous savourez l'instant quand soudain les moustiques attaquent et viennent gâcher le moment. A moins de vous camoufler de la tête au pied ou de faire partie des chanceux qui ne se font jamais piquer, difficile d'échapper aux piqûres. Daps® Stick a été conçu pour apaiser les petites démangeaisons. Le format roll-on permet une application précise et hygiénique (pas besoin de mettre le doigt). Son tout petit format (3 ml) est facile à emporter partout avec soi. Composé d'huiles essentielles et d'huiles végétales, Daps® Stick est réservé aux adultes. Daps® Stick s'applique fréquemment. Le petit + : La bille métal du roll-on Daps® Stick procure un effet frais.

Disponible en pharmacies. 8,76€

Déodorant solide Sanex Zero%

D'ores et déjà disponibles, ils prennent soin de la peau de vos aisselles en douceur et protègent des odeurs jusqu'à 24 heures. Formulés avec 99,9 % d'ingrédients d'origine naturelle, 0 % d'alcool et testés dermatologiquement. Pour l'appliquer, rien de plus simple, il suffit de pousser avec le doigt, le bas du déodorant pour faire sortir la matière. 99,9% d'alcool, la formule des déodorants Sanex Zero% ne contient pas d'eau et est composée d'ingrédients soigneusement sélectionnés à 99 % d'origine naturelle pour une peau toujours plus saine !

Disponible en GMS. 5,05€



De la gourmandise !

Fabriquée en France avec du lait cotéclé dans le Grand Ouest, certifié Agriculture Biologique, cette spécialité se caractérise par une texture ferme. Elle exhale la fraîcheur authentique du lait frais sucré, relevée d'une saveur citronnée (extrait de citron BIO). Un goût léger qui ravira autant les grands que les petits ! Elle diversifie le choix pour les personnes intolérantes au lactose qui recherchent plus de variété ou ne souhaitent pas s'orienter vers des spécialités au lait de chèvre, de brebis ou végétales. Elle se compose de lait entier, de ferments lactiques et de lactase. Cette enzyme naturelle détruit le lactose et garantit un produit à moins de 0,1 % de lactose.

Disponible en GMS. 3,54€

Haba Terra kids

Pour profiter des premiers rayons du soleil et reconnecter les enfants au monde qui les entoure, HABA renforce sa gamme Terra Kids : des produits dédiés à l'exploration de la nature, pensés pour assurer leur soit de liberté et de curiosité. Sur le terrain, dans les airs ou même dans l'eau, les enfants seront bien équipés pour partir à la découverte de l'immensité de la nature. Avec HABA Terra Kids, leur terrain de jeu n'a plus aucune limite ! Le principe est simple : assembler des branches et morceaux de bois, ramassés dans la nature, grâce aux Connectors, pour donner vie à diverses créatures. Dans ces kits, ce sont des dinosaures et des poissons qui prennent vie ! Les enfants apprendront les rudiments du bricolage. Connectors kit dinosaures/kit poissons - Haba Terra Kids. A partir de 3 ans

GMS 19,99€



Confort Urinaire

Lorsqu'on pense « Ladrôme Laboratoire », c'est assez spontanément son savoir-faire en huiles essentielles, en huiles végétales ou bien encore en matière de produits à la propolis... qui nous vient à l'esprit. Ces créations sont fidèles en tous points aux valeurs de Ladrôme Laboratoire, s'appuyant exclusivement sur des plantes issues de cultures biologiques. Subtile synergie de 5 plantes bio (le Pissenlit qui permet de maintenir une fonction hépatique normale, le Chardon Marie, le Châtaignier, la Menthe Poivrée et le Romarin), cette infusion se laisse aussi apprécier par sa saveur fraîche aux notes aromatiques de romarin.

Infusion bio Confort Hépatique Ladrôme Laboratoire Boîte 20 sachets

Pharmacies et parapharmacies 3,95€

NOUVELLE RENAULT MEGANE E-TECH 100% électrique

260€ à partir de /mois*
 LL sur 37 mois, 1^{er} loyer de 3 000€
 4 000€ de bonus écologique déduits**
 2 500€ de prime à la conversion déduits**
 6 ans de garantie, assistance 24/24 et entretien inclus pour 1€/mois

modèle présenté : nouvelle Renault Megane E-Tech 100% électrique. Garantie 3 ans ou 100 000 km (selon le premier arrivé) avec option peinture métallisée offerte à 416€ (hors taxes) et 1^{er} loyer de 3 000€ après déduction du bonus écologique de 4 000€** et de 2 500€** de prime à la conversion, avec services Renault inclus pour 1€/mois**.

Le nouveau petit Renault Megane E-Tech 100% électrique. Avec 200 kWh de capacité de stockage, il offre une autonomie de 220 km en cycle urbain, 130 km en cycle mixte et 100 km en cycle rural. Avec 200 kWh de capacité de stockage, il offre une autonomie de 220 km en cycle urbain, 130 km en cycle mixte et 100 km en cycle rural. Avec 200 kWh de capacité de stockage, il offre une autonomie de 220 km en cycle urbain, 130 km en cycle mixte et 100 km en cycle rural.

0g CO₂/km

assemblée en France dans notre manufacture de Douai renault.fr

au quotidien, prenez les transports en commun #SeDéplacerMoinsPolluer

Shopping

LE SHOPPING



Stick format de poche

Les vacances d'été sont la période idéale pour profiter des activités de plein air et des soirées en extérieur. Vous savourez l'instant quand soudain les moustiques attaquent et viennent gâcher le moment. A moins de vous camoufler de la tête au pied ou de faire partie des chanceux qui ne se font jamais piquer, difficile d'échapper aux piqûres. Dapis® Stick a été conçu pour apaiser les petites démangeaisons. Le format roll-on permet une application précise et hygiénique (pas besoin de mettre le doigt). Son tout petit format (3 ml) est facile à emporter partout avec soi. Composé d'huiles essentielles et d'huiles végétales, Dapis® Stick est réservé aux adultes. Dapis® Stick s'applique fréquemment. Le petit + : La bille métal du roll-on Dapis® Stick procure un effet frais.

Disponible en pharmacies.

8,76 €

Déodorant solide Sanex Zero%

D'ores et déjà disponibles, ils prennent soin de la peau de vos aisselles en douceur et protègent des odeurs jusqu'à 24 heures. Formulés avec 99,9 % d'ingrédients d'origine naturelle, 0 % d'alcool et testés dermatologiquement. Pour l'appliquer, rien de plus simple, il suffit de pousser, avec le doigt, le bas du déodorant pour faire sortir la matière. 0% d'alcool, la formule des déodorants Sanex Zéro% ne contient pas d'eau et est composée d'ingrédients soigneusement sélectionnés à 99 % d'origine naturelle pour une peau toujours plus saine !

Disponible en GMS.

5,95 €



LA PRESSE DE LA MANCHE

8 juillet

22 799 ex



De la gourmandise !

Fabriquée en France avec du lait collecté dans le Grand Ouest, certifié Agriculture Biologique, cette spécialité se caractérise par une texture ferme.

Elle exhale la fraîcheur authentique du lait frais sucré, relevée d'une saveur citronnée (extrait de citron BIO).

Un goût léger qui ravira autant les grands que les petits ! Elle diversifie le choix pour les personnes intolérantes au lactose qui recherchent plus de variété ou ne souhaitent pas s'orienter vers des spécialités au lait de chèvre, de brebis ou végétales.

Elle se compose de lait entier, de ferments lactiques et de lactase.

Cette enzyme naturelle détruit le lactose et garantit un produit à moins de 0,1 % de lactose.

Disponible en GMS.

3,54 €

Haba Terra kids

Pour profiter des premiers rayons du soleil et reconnecter les enfants au monde qui les entoure, HABA renforce sa gamme Terra Kids : des produits dédiés à l'exploration de la nature, pensés pour assouvir leur soif de liberté et de créativité. Sur la terre, dans les airs ou même dans l'eau, les enfants seront bien équipés pour partir à la découverte de l'immensité de la nature. Avec HABA Terra Kids, leur terrain de jeu n'a plus aucune limite ! Le principe est simple : assembler des branches et morceaux de bois, ramassés dans la nature, grâce aux Connectors, pour donner vie à diverses créatures. Dans ces kits, ce sont des dinosaures et des poissons qui prennent vie ! Les enfants apprendront les rudiments du bricolage.

Connectors kit dinosaures/ kit poissons - Haba Terra kids. À partir de 8 ans

GMS

19,99 €



Confort Urinaire

Lorsqu'on pense « ladrôme laboratoire », c'est assez spontanément son savoir-faire en huiles essentielles, en huiles végétales ou bien encore en matière de produits à la propolis... qui nous vient à l'esprit.

Ces créations sont fidèles en tous points aux valeurs de ladrôme laboratoire, s'appuyant exclusivement sur des plantes issues de cultures biologiques.

Subtile synergie de 5 plantes bio (le Pissenlit qui permet de maintenir une fonction hépatique normale, le Chardon Marie, le Chélidoine, la Menthe Poivrée et le Romarin), cette infusion se laisse aussi apprécier par sa saveur fraîche aux notes aromatiques de romarin.

Infusion bio Confort Hépatique ladrôme laboratoire Boîte 20 sachets

Pharmacies et parapharmacies

3,95 €

Des gestes barrières contre les piqûres

Avec la crème solaire, le répulsif antimoustique est devenu le produit phare de l'été. D'origine naturelle ou non, en spray ou en brumisation, les propositions sont nombreuses pour protéger toute la famille des piqûres de ces petits nuisibles.

Par Marianne Maugez

GAMME BÉBÉ

Mustela propose pour la première fois un **spray antimoustique** applicable **dès l'âge de 2 mois**. A base d'IR3535 concentré à 10 %, sans parfum et sans alcool, cet antimoustique convient à l'ensemble de la famille, y compris les femmes enceintes et allaitantes, pour une protection jusqu'à 8 heures contre les moustiques (même les moustiques tigres) et 7 heures contre les tiques en zones tempérées.

En cas d'utilisation concomitante d'une protection solaire, attendre 20 minutes avant d'appliquer le spray antimoustique pour ne pas altérer l'efficacité de chaque produit.



Anti-moustiques bébé, flacon spray de 100 ml (PPI : 9,90 €, EAN : 35041 050 377 6 5) d'Expanscience

Une brume de protection

Une galénique innovante et un actif d'origine végétale, telles sont les particularités de la nouvelle **brume Insect Ecran**. Utilisable chez les nourrissons dès 6 mois, en zones tempérées ou tropicales, elle facilite l'application pour couvrir une plus large surface du corps. Son fini laisse une odeur citronnée.

La brume est formulée à base d'*Eucalyptus citriodora* 20 % obtenu à partir des feuilles d'eucalyptus citronné. Il s'agit de l'un des seuls bio-cides d'origine végétale autorisé par le règlement (UE) 528/2012 pour repousser moustiques et tiques.

Insect Ecran Brume anti-moustiques, aérosol de 100 ml (PPI : 11,50 €, EAN : 36148 100 038 3 9) de Cooper



Aloe vera bio apaisant

Mousticare complète sa gamme de répulsifs antimoustiques d'origine naturelle avec le **spray peau MoustiKids**. Formulé à base d'*Eucalyptus citriodora* dosé à 10 % et donc particulièrement adapté aux enfants dès 6 mois, ce spray contient aussi de l'*Aloe vera* bio apaisant. MoustiKids offre une protection immédiate contre les moustiques (y compris le moustique tigre) qui peut durer jusqu'à 4 heures.

En cas de sudation, de forte humidité ou de baignade, renouveler l'application sans dépasser trois applications par jour.

Spray peau MoustiKids, flacon de 30 ml (PPI : 9,90 €, EAN : 37603 267 700 0 7) de Mousticare




LE MONITEUR DES PHARMACIES

9 / 15 juillet

10 140 ex

Antitique

Outre les moustiques, l'autre ennemi des sorties aux beaux jours sont les tiques. Ladrôme présente un nouveau **spray** adapté aux adultes et aux enfants de plus de 6 ans. Made in France, ce répulsif est composé d'un actif d'origine naturelle issu de l'eucalyptus citronné 30 % et d'une synergie de huit huiles essentielles Bio (lavande fine, citronnelle de Java, origan, menthe douce, tea tree, romarin, lemon-grass et eucalyptus citronné) pour une efficacité démontrée jusqu'à 4 heures sur *Ixodes ricinus*.

 L'extraît d'eucalyptus citronné, retrouvé dans les formulations sous le nom d'*Eucalyptus citriodora oil*, *hydrated*, *cyclized* ou *PMDRBO*, est parfois désigné comme l'huile d'eucalyptus citronné bien qu'il ne s'agisse pas d'une huile essentielle.

Spray anti-tiques, flacon spray de 50 ml (PPI : 13 €, EAN : 34863 301 251 0 6) de Ladrôme



Peaux sensibles

Parasidose enrichit sa gamme de sprays antimoustiques avec un **lait** spécialement formulé pour les **peaux sensibles des bébés**, à base d'IR3535 10 %. Sans alcool ni parfum et testé sous contrôle dermatologique, le lait peut être utilisé dès la naissance. Il est également adapté pour les femmes enceintes et allaitantes. Son efficacité contre les moustiques et les tiques en zones tempérées a été reconnue par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et la Commission européenne.

 Le lait doit être appliqué uniquement sur les parties découvertes du corps et sur le visage (en évitant le contour des yeux). Une seule application journalière est recommandée chez les nourrissons jusqu'à 1 an. Au-delà, deux applications par jour sont nécessaires.


Parasidose Lait anti-moustiques bébé, flacon spray de 100 ml (PPI : 8,80 €, EAN : 35186 460 418 6 0) de Gilbert



Diffusion nomade



Pour s'assurer un maximum de tranquillité lors des soirées d'été, Pranarôm lance le **diffuseur d'huiles essentielles à ultrasons Izzy**, utilisable aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur. Grâce à sa batterie rechargeable, il s'emporte partout notamment pour diffuser la synergie Soirée d'été paisible et lutter contre les gênes occasionnées par les moustiques.

 Compatible avec les flacons d'huiles essentielles de 10 et 30 ml de la marque, le diffuseur Izzy est facile à employer puisqu'il suffit de verser directement le flacon sans retirer le compte-gouttes. Il dispose de trois modes de diffusion et sa batterie offre jusqu'à 8 heures d'autonomie.

Diffuseur Izzy (PPI : 56,80 €, EAN : 54200 085 482 6 0) de Pranarôm



UN GAZON MOELLEUX POUR DES INSTANTS DE DÉTENTE

- Facile d'entretien : sans effort ! Une proposition unique sur le marché !
- Une composition adaptée aux robots de tonte : des tiges fines, forte teneur en eau et faible concentration en lignine : un nouveau macaron « Spécial Robot de tonte » pour guider le consommateur en rayon.
- Un mélange dont les variétés produisent moins de déchets verts lors de la tonte, qui peuvent être laissés au sol : ils vont nourrir le sol sans l'étouffer.
- Un double usage, pour créer ou regarnir.
- Des emballages éco-conçus en carton recyclé, 100% recyclable et imprimés avec des encres végétales.

• Disponible en 4 formats (500g, 1kg, 3kg et 5kg).

POUR TENIR LES INSECTES INDÉSIRABLES À DISTANCE

On pourrait croire qu'il s'agit d'encens mais ces spirales au Géraniol, un actif d'origine végétale, et garanties sans agent chimique, permettent de tenir à bonne distance les insectes indésirables. Leur efficacité a été prouvée durant 3h30, parfait pour nous permettre de profiter d'une soirée d'été sans être indisposés par les insectes volants. Spirales Répulsives Anti-Moustiques et Volants, Etamine du Lys, 3D05



3 ARGILES POUR UN SHAMPOING PERFORMANT

Ce shampoing aux 3 argiles permet de purifier en douceur le cuir chevelu et les cheveux. Il est composé d'un savant mélange de 3 argiles élaboré par BIOCOIFF' pour : lutter contre les pellicules, absorber le sébum en trop, réguler sa sécrétion en profondeur et purifier le cuir chevelu.



UNE LOTION TONIQUE AU DÉLICAT PARFUM FLORAL

Le Géraniol s'apprécie aussi sous forme d'eau florale dans la salle de bains pour son délicat parfum floral et sa polyvalence. En lotion tonique pour équilibrer la peau et lui redonner de l'éclat mais aussi pour apaiser le cuir chevelu, on la choisit bien évidemment certifiée bio et made in France comme le propose IADRÔME laboratoire, expert du bien-être au naturel depuis près de 30 ans.

Eau florale de Géraniol bio IADRÔME laboratoire
Flacon 200ml, 12D90 en magasins bio



MAGILINE, 0 CONTRAINTE QUE DU PLAISIR !



fonctions éclairage, Baigné ou Nage à Contre-Courant, nettoyage du bassin). Cette solution innovante équipe de série tous nos kits piscines MAGIPRESTIGE !

IMAGI-X est une solution intelligente brevetée, conçue pour automatiser les fonctionnalités de la piscine et optimiser les consommations électriques. Doté d'une technologie intelligente et connectée via votre smartphone ou une enceinte connectée, elle permet de gérer plus simplement du bord du bassin ou à distance tous les paramètres de la piscine ainsi que de nombreuses autres fonctionnalités (désinfection de l'eau, chauffage,

SPRAY VÊTEMENTS ET TISSUS

Parce qu'environ 40% des piqûres d'insectes se font à travers les vêtements, MoustiCare® a formulé MoustiCare® Spray Vêtements et Tissus, un spray à base de Géraniol (issu du Cymbopogon), un puissant actif répulsif d'origine végétale qui repousse les moustiques (y compris les moustiques tigres) et assure une protection efficace jusqu'à 1 semaine !



PRENEZ SOIN DE VOUS NATURELLEMENT !

Précurseuse de la beauté certifiée bio en institut, la marque IADRÔME qui milite depuis sa création pour une cosmétique engagée, honnête, à la fois efficace, sensorielle et respectueuse de la nature comme de la santé, fête ses 50 ans. L'occasion de (re)découvrir sa large palette de soins à haute teneur en ingrédients naturels et certifiés bio, qui couvrent de nombreux états de peau et se distinguent par leur efficacité probante ainsi que leurs exquises galéniques aux parfums enivrants.



JARDIN & NATURE

juin

50 000 ex

L'ORTIE PAS SI MAUVAISE QUE CELA !

Notre expert



Dr Jean-Michel
Morel
médecin
phytothérapeute

Les feuilles et les racines de cette plante tant redoutée possèdent de nombreuses qualités médicinales. Il n'existe aucune contre-indication à ce remède.

Dre Brigitte Blond

Près des maisons, dans les jardins ou les fossés... L'ortie pousse presque partout et mesure de 60 à 120 centimètres de haut. L'été, elle porte des grappes de fleurs en forme de minuscules boules vertes. On la reconnaît à ses feuilles vertes, pointues et dentelées, hérissées de poils urticants, durs et en forme de cônes. Leur pointe se brise lorsqu'on les touche, libérant un liquide qui contient notamment de l'acide formique

et de l'histamine, irritants pour la peau. Dans ses feuilles, on trouve des composés modérément anti-inflammatoires, des flavonoïdes antioxydants, de nombreux minéraux, de la chlorophylle détoxifiante et d'intéressants nutriments – protéines végétales ou vitamines. Les racines sont quant à elles composées de protéines capables de se lier à un sucre, mais aussi de lignanes et de stérols anti-inflammatoires.

● ANTIANÉMIQUE ELLE PALLIE LES CARENCES EN FER

L'ortie fait coup double : non seulement elle facilite l'absorption digestive du fer, mais elle aide également celui-ci à se fixer sur l'hémoglobine des globules rouges. « Je la prescris volontiers en cas de saignements menstruels abondants pour aider, naturellement, à la reconstitution des "stocks" de fer », indique le Dr Jean-Michel Morel.

• **Le mode d'emploi :**
sous forme d'extrait de plante fraîche, à diluer dans un verre d'eau, deux à trois fois par jour pendant une à trois semaines.

• **La recette**
Le jus d'ortie : mixer finement dans un blender 1 poignée de feuilles d'ortie, 1 verre d'eau, 5 feuilles de menthe et ½ pomme pour plus de douceur. À préparer et à boire chaque matin.

● CONTRE LES TROUBLES URINAIRES ELLE DIMINUE LES PROBLÈMES DE PROSTATE

Ce sont ses racines que les hommes doivent utiliser pour réduire les troubles urinaires et freiner l'hypertrophie (bénigne) de la prostate.

• **Le mode d'emploi :**
préparer une décoction, à raison d'1 cuillerée à café de racines sèches par tasse d'eau. Faire bouillir 5 minutes, puis laisser infuser 10 minutes. Boire 1 tasse trois fois par jour pendant six mois.



L'ASTUCE

• **Pour la cueillir sans se blesser.**
Les poils urticants étant dirigés vers le haut, il faut pincer le bas de la tige et glisser les doigts dans le sens du poil, toujours vers le haut, avant de la couper. Ou porter des gants !

● DÉTOXIFIANTE ELLE AIDE À ÉLIMINER

Elle facilite la digestion des graisses et diminue l'absorption des sucres. Elle provoque également l'élimination de l'urée et de l'acide urique, ce qui offre le gros avantage d'éviter les crises de goutte liées à l'excès d'acide urique.

• **Le mode d'emploi :**
prendre de 400 à 500 mg d'extrait sec par jour, en cures « dépuratives » de deux à trois semaines. À avaler 3 fois dans la journée, dont au moins 1 fois avant le coucher.

• **La recette**
La soupe d'ortie : dans ¼ litre d'eau, jeter 2 poignées de feuilles d'ortie. Couvrir, porter à ébullition, laisser 5 à 10 minutes, puis mixer. Ajouter 1 échalote, qui aura préalablement sué sans colorer, 1 gousse d'ail pelée et 1 petit morceau de beurre. Boire 1 tasse avant les principaux repas de la journée.

● ANTI-INFLAMMATOIRE ELLE SOULAGE LES DOULEURS ARTICULAIRES

En plus de composés anti-inflammatoires, les feuilles contiennent du calcium, de la silice et du zinc, qui favorisent la reminéralisation des os. Antioxydante, l'ortie assure aussi la régénération des tissus. Idéal contre l'arthrite et les rhumatismes.

• **Le mode d'emploi :**
« La forme la plus adaptée est la tisane, composée de feuilles d'ortie, de feuilles de cassis, de sommités fleuries de reine-des-prés et, facultativement, de frêne et de bouleau », précise le Dr Morel. Jeter 1 poignée de l'ensemble (à parts égales) dans 1 litre d'eau bouillante, couper l'ébullition, laisser infuser à couvert 15 minutes et filtrer. Boire dans la journée pendant 2 semaines.

NOTRE SÉLECTION



Extrait sec.
Elusanes
Ortie, 1 gélule
matin et soir.
Naturactive, 7 €
la boîte de 30.
En pharmacie.



Plante fraîche.
Extrait
hydroalcoolique
de grande ortie,
20 à 25 gouttes
3 fois/jour.
Ladrôme,
8,50 € le flacon
de 75 ml. En magasin bio
et pharmacie.



Articulations bio (cassis,
reine-des-prés et feuilles
d'ortie). **Fleurance, 6,90 €**
les 20 sachets. En ligne sur
Fleurancenature.fr



Racines.
Arkogélules
racine d'ortie,
1 gélule matin
et midi.
Arkopharma
8,30 € la boîte
de 45 gélules.
En pharmacie.

TOUTS LES PRIX SONT INDICATIFS.

SANTÉ MAGAZINE NATURISSIME
août / octobre

91 000 ex

LES BONS PLANS Actualité commerciale

Shopping

NOUVEAU



KIT CHANTILLY DE KARITÉ WAAM

Avec sa texture délicate et résolument gourmande, on en mangerait ! Mais c'est bel et bien notre épiderme et nos cheveux qui se régèleront de cette chantilly de Karité intensément nourrissante. Pour cela rien de plus simple : WAAM, spécialiste de la beauté DIY, propose un kit réunissant les ingrédients indispensables (beurre de karité BIO, huile de coco BIO et huile de pépins de raisin) ainsi que les conseils de fabrication pour réaliser ce soin comme un chef !
1 beurre de karité bio (100 ml), 1 huile de coco bio (350 g),
1 huile de pépins de raisin (100 ml) + la recette détaillée,
32,90 € sur www.waamcosmetics.fr

NOUVEAU

COFFRET INFUSIONS FROIDES LES 2 MARMOTTES

Assortiment de 6 infusions & thés différents, 72 sachets, 21,95 € en GMS



Nos marmottes préférées de Haute-Savoie nous promettent un été frais grâce à leurs délicieuses infusions froides. Désécrémées au possible, ce sont elles qu'on adapte pour siffler tout au long de la journée un breuvage à la fois délicieux, rafraîchissant et surtout non sucré. Les 2 Marmottes ont réuni, dans un écoin amé des illustrations de Charlie Adam, leurs recettes se prêtant tout particulièrement à l'art subtil de l'infusion à froid.

NOUVEAU

BAUME VISAGE SPF 50 BIOREGENA

Afin de prendre soin de votre peau tout en respectant l'environnement, l'expert cosmovégétal Bioregena a travaillé sur l'élaboration d'une gamme de protections solaires certifiées bio et au titre 100 % d'origine minérale. Résistant à l'eau, sans traces blanches, on retrouve au cœur de ses soins pour toute la famille et conditionnés dans des tubes écologiques, des huiles végétales premium aux propriétés nourrissantes (huile d'argan, baobab, karité...)

Tube 40 ml, 14,90 €
en magasin bio



NOUVEAU

MASQUE CRÈME GAMARDE

10 minutes top chrono, c'est tout ce dont il faut pour que ce masque décollant pour visage redonne au visage toute l'hydratation qu'il mérite. On peut compter pour cela sur sa formule certifiée biologique s'appuyant bien entendu sur l'huile fluide de Gamarde végétale, mais aussi sur l'acide hyaluronique, dont on ne présente plus l'intérêt. Pour une action défatigante, on peut aussi profiter de la présence des vitamines.
Tube 40 ml, 15,30 € en pharmacie



NOUVEAU

EAU FLORALE DE GÉRANIUM BIO LADRÔME LABORATOIRE

En lotion tonique pour équilibrer la peau et lui redonner de l'éclat, mais aussi pour apaiser le cuir chevelu, l'eau florale de géranium s'apprécie dans la salle de bains pour sa polyvalence et son délicat parfum floral. On la choisit bien évidemment certifiée bio et made in France comme le propose Ladrôme Laboratoire, expert du bien-être au naturel depuis près de trente ans.

Flacon 200 ml, 12,90 € en magasin bio



NOUVEAU

COLORATION 100 % BIO & VÉGÉTALE LES COULEURS DE JEANNE

Les colorations des Couleurs de Jeanne se distinguent par leur formule certifiée bio, unique et 100 % végétale, excluant tout ingrédient chimique tout en réussissant le parfait équilibre entre l'art du colorant, même sur cheveux blancs, et respect maximal de la fibre capillaire. Cela avec un temps de pause plus que raisonnable (30 min et 1 h 30 selon la teinte) pour une couvrance optimale.

12 nuances disponibles, 12,50 €
sur www.lescouleursdejeanne.fr



J'AIME CRÉER
juillet / septembre

30 000 ex



SOIN BEAUTÉ SUR-MESURE

On en rêvait, les laboratoires Boiron l'ont fait ! Grâce à leur expertise pharmaceutique mise au service de l'enseigne cosmétique ABBI, il est désormais possible de s'offrir un soin de beauté totalement personnalisé. Pour traiter spécifiquement ses rides, sa sensibilité, sa rugosité, ses boutons, ses taches, sa brillance ou son éclat, il suffit d'envoyer un simple selfie à ABBI via Internet et d'attendre quelques secondes que le diagnostic réalisé sur vingt zones du visage permette de formuler les soins les plus adaptés à sa peau. Trois jours plus tard, les produits sont livrés à domicile ou en pharmacie. <https://abbi.care>

UN BALLON QUI A BON DOS



Travailler toute la journée derrière un ordi sans avoir le dos en compote, c'est possible. À mi-chemin entre un ballon de gym et un siège de bureau, Bloon a été conçu par deux ostéopathes pour permettre au corps d'adopter la posture assise idéale. Fort d'une ergonomie sphérique, ce siège pas comme les autres permet l'alignement de la colonne vertébrale tout en renforçant les muscles abdominaux et lombaires. *Last but not least*, son design signé Thomas de Lussac est des plus élégants.

Chasse aux tiques



Qui dit tiques dit pathologies comme la méningo-encéphalite à tiques et la maladie de Lyme. Outre le port de vêtements longs, il est vivement recommandé d'appliquer sur la peau un répulsif naturel contre ces acariens, comme le spray anti-tiques Ladrôme. Grâce à ses huiles essentielles bio, il protège jusqu'à quatre heures toute la famille à partir de six ans.

LE TRIO DE L'ÉTÉ

Un gommage délicat au sucre blanc pour faire peau neuve avant de l'exposer. Une huile de douche aux graines de tournesol bio qui nettoie en douceur et nourrit les épidermes malmenés par les ultraviolets. Une crème corps hydratante au beurre de karité, dédiée à calmer les échauffements cutanés et à prolonger le bronzage. Tel est le trio gagnant de notre séduction estivale proposé par La Rosée, une marque connue et appréciée pour ses gammes cosmétiques 100% naturelles et écoresponsables.



FAITES CIRCULER !



Chevilles gonflées ? Fourmillements nocturnes ? Sous l'effet de la chaleur, il est possible de ressentir une sensation de jambes lourdes due à une insuffisance veineuse ou au système lymphatique. Le trio de plantes (mélilot, marron d'Inde, vigne rouge) d'Ergo veine du laboratoire Nutergia aide à stimuler la circulation sanguine dans les microvaisseaux. Un complément efficace pour retrouver des gambettes légères.

CHAMBRÉ DE TRÉBICAL PAR V. AÏACHE ET C. NÉNARD

PAR ÉVELYNE GOGIEN

SOIGNER LES APHTES EN DOUCEUR

Même s'ils sont bénins, les aphtes sont désagréables et même douloureux. Les produits naturels sans effets secondaires - en gel, spray, bain de bouche - soulagent et aident à les faire disparaître.



LE CONSEIL DU PHARMACIEN

SOINS LOCAUX

→ Plusieurs produits naturels permettent de soulager et d'accélérer la guérison des aphtes. En bain de bouche (et gel) : Orobien® d'Aboca, un complexe végétal d'aloë vera, camomille, myrrhe et huile essentielle de menthe poivrée. En gel à appliquer avec un doigt propre en massant, le gel gingival à la sauge de Weleda, qui contient également camomille, myrrhe, lavande. En spray buccal : Bocéal® de Boiron®, composé de teintures-mères de plantain et d'échinacée, et Spray bio à la propolis (et échinacée, sauge, thym, plantain, souci) de L'atôme. En traitement de fond pour les aphtes récidivants : AffaZen de PréviZen, complément alimentaire en gélules associant aloë vera, zinc, vitamines PP, B1 et B6.

→ Les fruits acides (citron, ananas, tomate, kiwi, fraise...), les jus de fruits, notamment d'agrumes, le vinaigre et la moutarde sont irritants;

→ Les aliments râpeux (croûtes de pain, chips) et les fruits dont la peau contient des poils (pêche) ulcèrent la muqueuse buccale;

→ Le chocolat peut déclencher ou aggraver des aphtes chez les personnes « abonnées »;

→ Les épices (curry, cannelle...) peuvent entraîner des réactions inflammatoires, comme les plats très chauds, le café, les alcools forts.

Conclusion : si vous avez observé que des aphtes apparaissent à chaque fois que vous avez mangé tel ou tel aliment, c'est simple, évitez-le.

Quelles plantes ?

Cela dit, d'autres facteurs jouent un rôle : l'irritation causée par un appareil dentaire mal ajusté ou un plombage défectueux, le fait de se mordre la joue, le stress et la fatigue, des changements hormonaux (règles, grossesse), des carences en vitamines et minéraux (B12, acide folique, zinc...). Enfin, certains dentifrices contenant du sodium lauryl sulfate (composant chimique utilisé pour faire mousser et épaissir) peuvent irriter et provoquer des aphtes.

Si les aphtes sont gros ou s'infectent, consultez un médecin. Si vous en avez à répétition également car une maladie sous-jacente est peut-être en cause - maladie coeliaque ou maladie de Crohn en particulier. Mais généralement, il est inutile de s'alarmer. Des bains de bouche et gargarismes réalisés avec des infusions, décoctions ou teintures-mères de plantes aux propriétés apaisantes, antiseptiques, anti-inflammatoires ou astringentes sont suffisants : calendula (souci des jardins), guimauve, plantain, sauge, arnica, aloë vera, échinacée, camomille, myrrhe. Ou, à défaut, des produits à base de ces plantes et de miel, cicatrisant et antiseptique, vendus en pharmacie. ●

Les aphtes sont petits et ils guérissent en une ou deux semaines sans cicatrice, pourtant ils sont désagréables. Blanchâtres ou jaunâtres, ronds ou ovales, aux contours boursoufflés et rouges, ils se forment sur les gencives, sous les lèvres et la langue ou à l'intérieur des joues, picotent et sont même douloureux. De plus, ces petits renflements à l'intérieur de la bouche gênent pour manger.

Repérez les responsables !

Les causes possibles de ces ulcérations sont nombreuses, les plus fréquentes étant d'ordre alimentaire :

→ Les fruits secs oléagineux, à forte teneur en graisses, noix et cacahuètes en tête, et les fruits séchés (figues, abricot...) favorisent l'apparition d'aphtes;

→ Le gruyère, l'emmental et autres fromages à pâte dure (comté, beaufort...) également;

BIEN-ÊTRE & SANTÉ
juillet / août

344 292 ex

SOS

CHEVEUX

... il est temps d'apporter, avec des soins spécifiques, une attention toute particulière aux cheveux fragilisés !



FABRIQUÉ EN FRANCE
Ce soin 2 en 1, à la fois après-shampooing et masque, enrichi en Figue bio qui aide à préserver l'éclat des cheveux colorés.
Nat & Nove BIO



COLORATION VÉGÉTALE
Henné incolore pour renforcer la fibre, huile de Chia antioxydante et huile de Ricin pour fortifier les cheveux cassants. Cette coloration a été spécifiquement pensée pour prolonger la coloration végétale. Masque Soins Embellisseur
Acorelle

plutôt
FONCÉS

SOIN SOLIDE
De l'huile d'Argan du Maroc armé d'antioxydants, de l'huile d'Olive origine Provence pour apporter un maximum de brillance et de l'huile de Ricin pour la réparation des cheveux abîmés ou colorés. Shampooing Solide Tout Nu Cheveux Secs & Abîmés
Unbottled



plutôt
CLAIRS

REMÈDE DE GRAND-MÈRE
Classique mais diablement efficace, l'eau florale de Camomille est la complice idéale pour apporter de jolis reflets dorés aux cheveux blonds.
Ladrôme Laboratoire

JOLIE BLONDEUR
Dédié à l'entretien des cheveux blonds, qu'ils soient naturels ou non ce shampooing bleuté aide à lutter contre les reflets jaunes.
Keep My Colour Blonde Shampoo
Eleven Australia,



ESPACER LES LAVAGES
Spécialement conçu pour les cheveux blonds à châtain clair, ce shampooing sec donnera un coup de frais à la chevelure en quelques minutes. Blondinette,
Eugène Perma



BURDA STYLE
août

35 000 ex



ÉCLAT COULEUR

Un après-shampooing riche en polyphénols et en vitamine C à la forte action antioxydante qui aide à préserver les cheveux des radicaux libres pouvant malheureusement ternir leur couleur. Après-Shampooing Éclat Couleur & Soins Lavera



BIENFAIT DE LA MÛRE

Riche en vitamines antioxydantes, la Mûre bio préserve l'éclat des cheveux colorés, mèches et sensibilisés.

Spray Couleur à la Mûre bio Collections Nature

RÉPARATEUR

Masque pour les cheveux fragilisés et affaiblis, renforce la structure du cheveu et améliore l'élasticité du cheveu, Eugène Perma



Booster de couleurs & soins



COULEUR VIBRANTE

Un shampooing enrichi en Immortelle bleue de Camargue et en Quinoa riche en acides aminés, deux actifs parfaits pour fixer et prolonger la couleur.

Shampooing Éclat Couleur COSLYS

PURIFIANT

Le shampooing purifiant contient un trio d'actifs végétaux agissant sur les cheveux à tendance grasse, Fleurance Nature



BURDA STYLE

août

35 000 ex



Crème de jour
nutrition
Collections
Nature



Savon de Marseille Abricot,
0% palme et colorant, Tédé



Huile sèche infusion de
lumière, Di Nina



Gel douche sans bouteille
abricot & karité, Unbottled

L'ABRICOT

Parmi les plaisirs de l'été, impossible de ne pas citer la dégustation de fruits de saison. Enfin, voici le retour tant attendu des cerises, des fraises, des brugnons, de la pastèque... mais surtout de l'abricot ! Avec sa jolie forme arrondie et sa couleur jaune qui devient orangée lorsqu'il est bien mûr, ne ressemble-t-il pas en quelque sorte à un petit soleil venant réchauffer notre journée ? Et que dire de sa peau douce et veloutée, qui procure une exquise sensation sous les doigts...



Huile végétale bio de noyaux
d'abricot, ladrôme laboratoire

beauté



Huile bio de
noyaux d'abricot,
Wavm



Vernis à ongles 133 Fresh
abricot, Carlance



Micro-exfoliant Belle Peau
Skin Vitality, Mavala

BURDA EASY
juillet / août

41 500 ex

Mousse de melon maison

Pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 melon de nos régions (gros calibre)
- 2 feuilles de gélatine
- le jus d'1 citron
- 20 cl de crème fleurette
- 30 g de sucre glace

Retrouvez la vidéo de cette recette : <https://youtu.be/w7whFhC2i7C?t=3>

APEI-Actualités

Préparation

Couper le melon en deux et retirer les graines à l'aide d'une cuillère. Le couper en tranches et retirer la peau. Tailler les tranches de melon en gros morceaux et les mixer jusqu'à l'obtention d'une purée. Réserver. Faire ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Dans une casserole, porter le jus de citron à ébullition. Hors du feu, ajouter les feuilles de gélatine essorées et mélanger jusqu'à ce qu'elles soient bien fondues. Verser la préparation dans la purée de melon et bien mélanger. Dans un grand bol très froid, monter la crème fleurette en chantilly bien ferme, ajouter progressivement le sucre glace et fouetter encore pendant 1 minute. Incorporer délicatement la chantilly à la purée de melon. Répartir la mousse dans des verrines et réserver au frais pendant 3 heures minimum. Servir les mousses de melon accompagnées de sablés au romarin (citron, thym, lavande, etc.) et de fines tranches de melon.



LE SHOPPING



L'allié contre les piqures de moustique

Les vacances d'été sont la période idéale pour profiter des activités de plein air et des soirées en extérieur. Vous savourez l'instant quand soudain les moustiques attaquent et viennent gâcher le moment. A moins de vous camoufler de la tête au pied ou de faire partie des chanceux qui ne se font jamais piquer, difficile d'échapper aux piqures.

Les laboratoires Boiron proposent le cosmétique Dapis® Gel, un gel apaisant utilisé pour les petites démangeaisons liées aux piqures de moustique. Rafraîchissant et sans parfum, ce gel peut être utilisé par toute la famille, même les enfants, dès l'âge de 1 an. Sa formule contient, notamment de l'extrait de Ledum pulstre, connu pour ses propriétés apaisantes. Dapis® gel s'applique sur la peau avec un léger massage. Il est possible de renouveler autant de fois que nécessaire.

Disponible en pharmacies.

8,76 €

Aquarellum live

Aquarellum, la célèbre gamme ajoute une nouvelle facette technologique en invitant tous les enfants à intégrer pleinement et de façon personnalisée avec leurs Aquarellum...

Avec l'application Aquarellum live, chaque enfant, quelles que soient ses compétences artistiques, entre dans une dimension digitale unique en donnant vie à ses tableaux, en les transformant en 3D grâce à la réalité augmentée.

Après avoir peint son tableau, l'enfant devra scanner sa création avec sa tablette ou son téléphone avec l'application Aquarellum 3D. À l'ouverture, il choisira le modèle correspondant dans la galerie proposée pour intégrer son dessin, lui donner vie, s'amuser à modifier ses couleurs et ses contrastes. Dès lors, il pourra le regarder sous tous ses angles, le voir bouger et le projeter en réalité augmentée pour prendre une photo.

Disponible en GMS.

15 €



La magie des plaisirs glacés

Délicatement servies dans leur écrin de magie, les glaces Ferrero Rocher offrent de nouvelles perspectives au plaisir de dégustation.

Dans sa version Classic, un enrobage gourmand à base de chocolat au lait aux éclats de noisettes Ferrero Rocher renferme une glace au délicat goût de noisette. Pour vaner les plaisirs, la magie continue d'opérer avec Ferrero Rocher Dark. Un enrobage intense à base de chocolat noir aux éclats de noisettes qui complète allègrement la glace à la noisette, trait distinctif de Ferrero Rocher. Plaisir intense garanti!

Deux recettes intenses pour des dégustations gourmandes et rafraichissantes.

Disponible en GMS.

3,89 €



Forme & Vitalité

Lorsqu'on pense « ladrôme laboratoire », c'est assez spontanément son savoir-faire en huiles essentielles, en huiles végétales ou bien encore en matière de produits à la propolis... qui nous vient à l'esprit.

Ces créations sont fidèles en tous points aux valeurs de l'adrôme laboratoire, s'appuyant exclusivement sur des plantes issues de cultures biologiques.

Cette infusion a tout pour plaire, épice tout ! On retrouve en son cœur un mélange de 5 plantes bio épices dont on apprécie le goût intense.

Curcuma, Gingembre, Cardamome de Chine, Poivre Noir et Clou de Girofle... ils sont venus, ils sont tous là !

Infusion bio Forme & Vitalité Curcuma Mix l'adrôme laboratoire

Boîte 20 sachets

3,95 €



Lotion asséchante bio

La nouvelle lotion asséchante Cicarom bio® de Pranarôm est la solution pour assécher et apaiser les peaux irritées ou abîmées. Remède efficace contre les lésions suintantes comme les écorchures, macérations des plis, soins du cordon, éruptions infantiles, ampoules, érythèmes fessiers suintants... elle est adaptée aux nourrissons, aux enfants ainsi qu'aux adultes, et peut s'appliquer sur tout le corps & le visage. Sa formule unique 100 % naturelle est composée d'huiles essentielles qui permettent une action anti-inflammatoire, couplées à la Menthe Poivrée et le Tea Tree qui soulagent la douleur. L'oxyde de zinc quant à lui permet d'assécher la plaie afin de prévenir la surinfection et d'assurer la bonne cicatrisation. Sans colorant ni alcool.

Disponible en pharmacies et parapharmacies.

8,68 €

LE SHOPPING



Pour des jambes légères

Été + chaleur + chaussures : les pieds et les jambes gonflent ! Bien souvent les gonflements s'accompagnent d'une sensation de lourdeur qui peut même être douloureuse dans certains cas. Le spray Jambes légères Circulatom de Pranarôm permet de soulager la sensation de jambes lourdes rapidement et facilement.

Disponible en pharmacies et magasins bios. 14,77 €

Spray anti-poux bio

Le spray anti-poux Pranarôm, dont les bénéfices sont prouvés scientifiquement, élimine naturellement poux et lentes, même installés depuis longtemps. A base d'extraits d'huile de coco et d'huile végétale de noyaux d'abricot biologique, le spray anti-poux aromapoux bio agit mécaniquement en bloquant les orifices respiratoires des poux et détruit l'enveloppe de la lente. Les huiles essentielles de tea tree, de lavandin, d'arnica et d'ylang-ylang complètent cette formule sans insecticide neurotoxique et sans silicone, efficace pour l'élimination totale des poux et des lentes. Ces actifs permettent de ne pas aggraver le cuir chevelu et de laisser une odeur agréable. Il est vendu avec son peigne anti-poux.

Disponible en pharmacies et magasins bios. 11,76 €



A tartiner nature

À Tartiner Nature traverse les saisons et s'invite à n'importe quel moment de la journée. On apprécie son côté inclusif qui permet à tout le monde, quelles que soient les envies, de se retrouver autour de la même table. On découvre un tartinable doux et onctueux, mais surtout un champ des possibles en termes d'utilisation : À Tartiner Nature prend ses aises en toute simplicité sur une tranche de pain mais il accompagne tout aussi facilement un plat en sauce végétal comme un dahl par exemple. Consommé froid, sa texture est fondante et son goût est agréablement frais et doux. À chaud, il encourage de nombreuses associations, autant avec des légumes que des légumineuses. À base d'arrande, À Tartiner Nature Vivre Vert est sans conservateur ni additif. Disponible en GMS. 1,85 €



Confort Digestif

Lorsqu'on pense « ladrôme laboratoire », c'est assez spontanément son savoir-faire en huiles essentielles, en huiles végétales ou bien encore en matières de produits à la propolis... qui nous vient à l'esprit. Ces créations sont fidèles en tous points aux valeurs de ladrôme laboratoire, s'appuyant exclusivement sur des plantes issues de cultures biologiques.

Pas moins de 6 plantes bio (Mélisse, Anis, Gentiane, Camomille, Anis Etolié et Menthe Poivrée) sont réunies dans cette infusion aux notes fraîches et anisées. Un délice d'autant plus appréciable que cette création sait à merveille comment favoriser une bonne digestion. Inclusion bio Confort Digestif ladrôme laboratoire. Boîte 20 sachets. 3,95 €



Better Aging Body Oil

L'huile pour le corps Better Aging de Natalie est infusée d'un puissant mélange d'huiles organiques non comédogènes et d'extraits de plantes qui atténuent les signes de vieillissement et donneront à votre peau une apparence visiblement plus ferme. La combinaison unique de cinq huiles pressées à froid hautement efficaces est une niche source d'acides gras essentiels, de minéraux et de nutriments qui nourrissent votre peau, la laissant douce et lisse. Infusée de Guggul et de Backuchiol, une forme naturelle de rétinol, l'huile corporelle Better Aging de Natalie stimule la production de collagène, réduit la profondeur des rides et renforce la capacité des cellules.

Disponible sur le site Natalie's Cosmetics. 149 €

DU 14 AU 16 JUILLET

URGENCE POUVOIR D'ACHAT

Quand la vie coûte plus cher, vous pouvez compter sur nos prix coûtants.

2€_{,49} Le kg

POUR FAIRE FACE À LA HAUSSE DES PRIX, RETROUVEZ CHAQUE SEMAINE 4 FRUITS ET LÉGUMES À PRIX COÛTANT. COMME NOS ABRICOTS Calibre 45/50 mm

U Commerçants autrement

Disponible dans les magasins U et sur CoursesU.com

Voir conditions sur www.magasins-u.com. Offre valable chaque semaine jusqu'à la fin de l'année sur une sélection de produits fruits et légumes signalés en magasin. Le prix coûtant constitue le seul de référence à partir affecté d'un coupon de 1,10 conformément à la loi.

LA PRESSE DE LA MANCHE
15 juillet

22 799 ex

SHOPPING ANTI MOUSTIQUES



Les insectes ne sont pas nos meilleurs amis en été. Heureusement qu'il existe des répulsifs à base de plantes et d'huiles essentielles pour les éloigner ! Voici notre sélection.



ROLL'ON APAISANT À LA LAVANDE
Roll'on élaboré à partir de l'huile de millepertuis et des huiles essentielles bio de : lavande, menthe poivrée, géranium. Cosmétique écologique et biologique **ladrôme**. **6,50€**

SPRAY VÊTEMENTS ET TISSUS

Environ 40% des piqûres d'insectes se font à travers les vêtements. Ce spray à base de Géraniol est un puissant actif répulsif d'origine végétale qui repousse les moustiques (y compris les moustiques tigres) et assure une protection efficace jusqu'à 1 semaine ! **MoustiCare®**



BAUME APRÈS-PIQÛRES MOUSTIQUES

Une formule naturelle à la texture fondante qui apaise les démangeaisons dues aux piqûres de moustiques.

ARIES.
10ml **5,58€**



AROMAPIC ROLLER ANTI-MOUSTIQUE LAIT CORPOREL

Formulé à base d'huiles essentielles aux propriétés répulsives. Efficace pendant 7 heures. **PRANARÔM**
75ml
12€



PIÈGE D'EXTÉRIEUR MOUCHES

Efficace pendant 6 semaines, on l'accroche idéalement dans un arbre près de la maison pour ne pas laisser les mouches rentrer dans notre intérieur. **Étamine du Lys**
1 piège + 2 sachets.
17€52

ROLL-ON APAISANT APRÈS-PIQÛRE ADOUÏPIK

Huile apaisante visage et corps pour les démangeaisons liées aux insectes, guêpes, orties. Roll-on de 9ml. Dès 3 mois. **NÉOBULLE**
9ml
9,50€



ESPRIT BÉBÉ
juillet / août

50 000 ex



NEWS

UNE PEAU ABRICOTÉE

L'huile de noyaux d'abricot apporte à la peau tous les nutriments dont elle a besoin. Riche en vitamines A et E et en acide oléique (oméga-9), elle contribue à l'élasticité, l'hydratation et la nutrition du visage. Elle ravive les peaux fatiguées et aide à entretenir la jeunesse de la peau. Les abricots sélectionnés sont français et issus de cultures biologiques ; l'huile est extraite par première pression à froid, certifiée Agriculture biologique et garantie sans pesticides. Un soin bonne mine qui redonne éclat et tonus à l'épiderme ! Petit conseil beauté : associez-la à de l'argile rose ou blanche et de l'eau florale de Camomille romaine et vous obtiendrez un masque visage "coup d'éclat".
ladrome.bia



DOUCES MAINS

Première gamme de soins dermo-cosmétiques dédiée aux peaux fragilisées par les traitements, MÊME a choisi des noms d'étoiles pour ces vernis afin de rendre hommage aux proches disparus des suites d'un cancer. Une façon de célébrer leur beauté, leur force et leur courage. Ces vernis aux teintes pastel mettront de la couleur et de la gaieté dans votre vie. Composés d'ingrédients biosourcés et d'origine naturelle et enrichis en silicium, ils renforcent les ongles et leur assurent une protection UV. Jaune mimosa, rose pêche, vert menthe, bleu ciel ou mauve lilas : il y en a pour tous les goûts !
memecosmetics.fr



M'EXPOSER UN PEU PLUS AU SOLEIL

Parce que protéger sa peau du soleil est une nécessité, tout comme il est impératif de protéger l'environnement, Acorelle innove avec une crème solaire solide. Son pot écoresponsable est en aluminium réutilisable et recyclable à l'infini. Offrant une très haute protection pour le corps, le visage et les zones sensibles (tatouages, grains de beauté, cicatrices, pommettes), elle permet de prendre soin de la peau avant, pendant et après l'exposition et est facile à appliquer grâce à sa texture baume onctueuse. Si cette crème solide laisse un fini blanc, c'est parce que sa formule sans parfum est très résistante à l'eau. A vous les activités nautiques et extrêmes !
acorelle.fr



UN JARDIN CRÉATIF

Imaginez le soleil caresser votre peau... Baija vous emmène en voyage, dans le plus exotique parc d'Italie. Pétilante, généreuse et colorée, cette jolie création olfactive s'inspire de la végétation luxuriante du jardin exotique de Pallanca. Une collection qui invite au voyage, de magnifiques couleurs, des notes harmonieuses et des fragrances envoûtantes, fraîches et fruitées. Sa large gamme de soins du corps (gommage satinant, huile enveloppante, crème réconfortante, brume désaltérante, etc.) vous offrira des moments de détente et de bien-être !
bajishop.com



UNE BEAUTÉ AUTHENTIQUE

Cette super-coloration capillaire permanente des laboratoires Les Trois Chênes apportera à vos cheveux un résultat naturel, durable et intense. N° 1 en pharmacie et parapharmacie depuis 20 ans, cette coloration Color & Soin formulée à base d'extraits végétaux teinte vos cheveux sans les aggraver. Elle est recommandée aux femmes au cuir chevelu sensible et à celles qui ont les cheveux abîmés ou fragilisés. Facile à appliquer et à rincer, elle est également garantie sans ammoniac, sans résorcine, sans parabène et sans silicone. Son égypte, Delphine Wespiser, partage les valeurs de la marque : la beauté éthique et authentique et le bien-être intérieur et extérieur. On aime !
3chenes.com

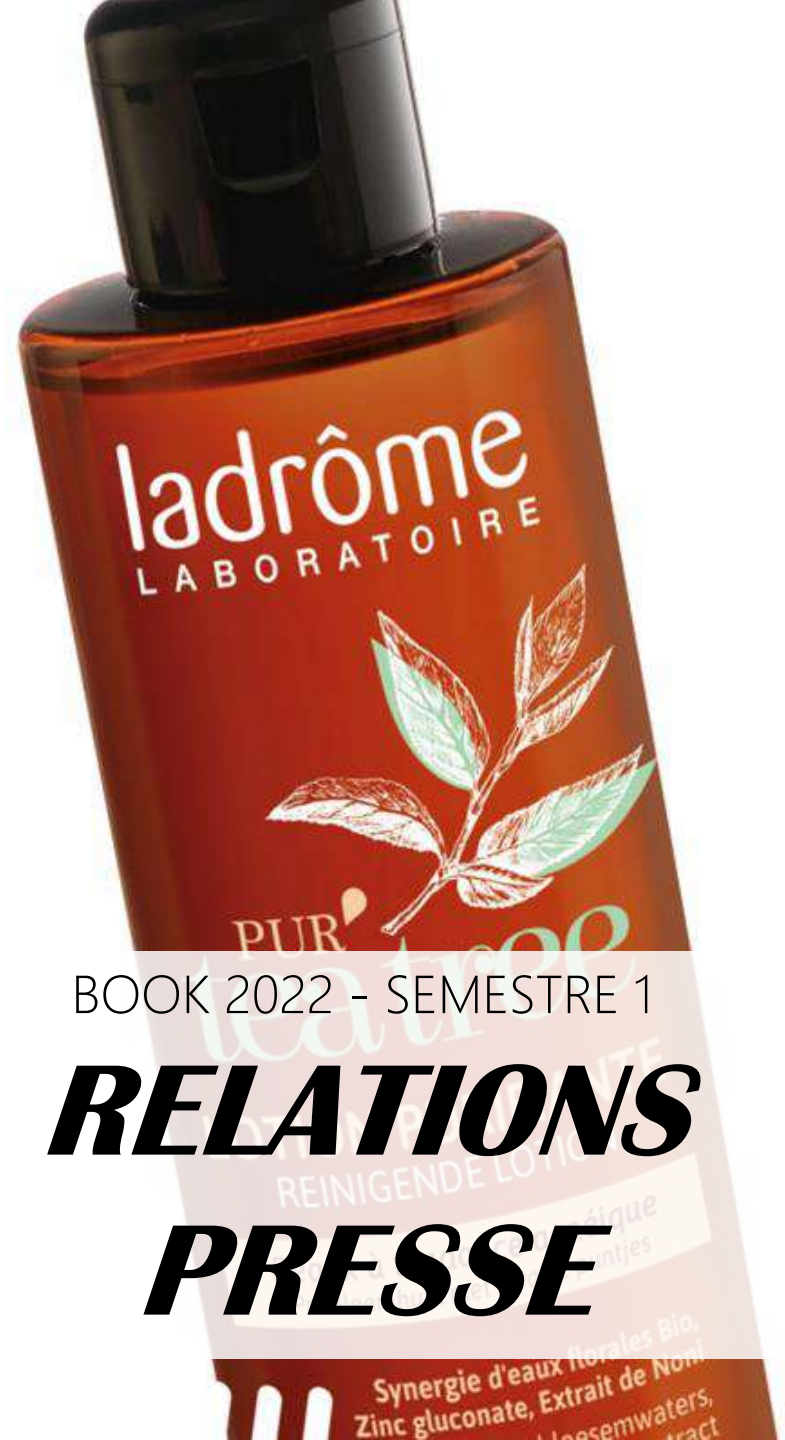


RESPIRE

août / septembre

80 000 ex

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--------------------------|---------------------|
| b | u | r | e | a | u | ENFANT BEAUTÉ FORME FOOD | |
| f | r | a | n | c | k | RELATIONS PRESSE | |
| d | r | a | p | e | a | u | RELATIONS PUBLIQUES |



BOOK 2022 - SEMESTRE 1

***RELATIONS
PRESSE***

Synergie d'eaux florales Bio,
Zinc gluconate, Extrait de Noni
...looswaters,
...tract