



tendances bien-être



LE SANTÉ

LA DIÈTE, NOUVEL ANTI-ÂGE DU CERVEAU

Pour garder ses neurones en pleine force de l'âge, il faudrait réduire de 30% sa ration calorique journalière. C'est ce que vient de démontrer une équipe de chercheurs italiens en isolant une molécule efficace contre le vieillissement cérébral. La CREB1, c'est son nom, se voit stimulée en cas de restriction alimentaire ! L'objectif des scientifiques désormais, c'est de trouver des médicaments qui puissent activer la production de CREB1... sans obligation de se serrer la ceinture. Ouf !

Mon compteur calories

0 0 3 9 kcal

=

100 g de betterave ou 1 biscotte sans sel ou 2 cuil. à café de chocolat en poudre.

ÇA CHANGE

Gourmand, le stick à lèvres

Cerise, fraise, noix de coco, mangue-kiwi : ces bâtonnets hydratants aux senteurs douces et sucrées sont aussi tentants qu'un smoothie. Riches en karité, en huile de germe de blé et en vitamine E, ils nourrissent parfaitement. A glisser illico dans la poche de sa doudoune !
Stick hydratant parfumé Addax lèvres, 4,95 €, en pharmacie.



À EMPORTER PARTOUT

Pschitt à tout faire

Ils soulagent nos petits maux, ces sprays bio. Pieds en compote ? La menthe poivrée les rafraîchit. Un coup de mou ? Du citron, du géranium sur les poignets et ça repart. Manque d'air ? Un peu de lavande, d'eucalyptus, et l'atmosphère s'assainit illico. En tout, cinq vapos qui nous facilitent la vie.

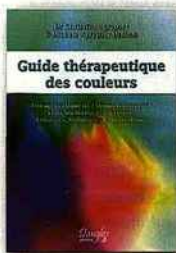
Aroma Spray, Kart Laboratoires, 16 €, en magasins bio, pharmacie et sur www.cosmaterra.fr



ÉNERGÉTIQUE LA COULEUR QUI GUÉRIT

Enfin un mode d'emploi de la colorthérapie. Rien de magique dans cette médecine énergétique où l'on applique sur une zone douloureuse un rayon lumineux coloré. Pour résumer, les couleurs chaudes boostent les flux d'énergie, les froides les ralentissent.

« Guide thérapeutique des couleurs », du Dr Christian Agrapart et Michèle Delmas, éditions Dangles, 19 €.



La mélatonine pour s'endormir

C'est cette hormone qui permet au corps de réguler ses cycles d'éveil et de sommeil. Si vous avez des difficultés d'endormissement, prenez un à deux comprimés (soit 1 à 2 mg) de mélatonine (Solgar) le soir avant d'aller au lit, et vous vous endormirez comme un bébé. Très utile aussi en cas de décalage horaire pour vous adapter à votre nouveau lieu.

68% des Français EN ONT PLEIN LES PIEDS

Selon l'Observatoire de l'Union française pour la santé du pied (UFSP), ce sont les femmes qui sont le plus touchées ! Autres révélations de l'étude : 45% des personnes qui consultent un podologue chouchoutent leurs pieds avec des crèmes, 51% des Français ont le pied égyptien (le gros orteil est le plus avancé), et 41% le pied grec (le deuxième orteil est le plus grand).



La brosse à dents à customiser

Nos bambins vont adorer se laver les dents avec cette brosse à pile, à personnaliser grâce à une centaine d'autocollants sympas. Rigolo et efficace. Existe en version fille ou garçon.

Spinbrush My Way (3-12 ans) 6,99 €, en pharmacie et parapharmacie.