

Femme Actuelle

Spécial
tonus

20
conseils
de pros

(KINÉ, PSY, COACH...)

pour être
au top

Conso

Je ne jette pas,
je répare
MODE D'EMPLOI

Des recettes
surprenantes!

LE POULET
COMME VOUS
NE L'AVEZ
JAMAIS CUISINÉ

N°1983 - DU 26 SEPT. AU 2 OCT. 2022

PM PRISMA MEDIA CPPAP

L 12291 - 1983 - F: 2,40 €



Véçu

ELLES ÉLÈVENT
LES ENFANTS
D'UNE AUTRE

Hein, quoi?!

DU NOUVEAU
CONTRE LES
TROUBLES AUDITIFS

Actu BIEN-ÊTRE



La solution antistress

S'appuyant sur les neurosciences, cette nouvelle machine met les pouvoirs de la lumière au service de la relaxation. Des couleurs et des jeux de lumière accompagnent des exercices de respiration, de l'imagerie mentale guidée ou de la méditation. Equipée de capteurs et installée dans un large fauteuil en position « zéro gravité », on se laisse bercer par les ondes lumineuses. Effet psychédélique assuré. La séance de 30 minutes terminée, toutes les tensions se sont envolées. **Rebalance Impulse, 60€ les 30 min, rebalancetech.com/fr.**



On a testé

LES SUPERALIMENTS NATURELS

1. De la luzerne reminéralisante à saupoudrer sur une salade ou à incorporer dans un smoothie pour renforcer les ongles et les cheveux. Poudre d'alfalfa, Aroma-Zone, 3,90€, en boutique et sur aroma-zone.com.
2. Des graines de chia riches en fibres et oméga 3 que l'on peut ajouter aux laitages, céréales, salades, smoothies... pour un effet rassiant. Graines de chia, Carrefour Bio, 3,99€, dans les magasins Carrefour.

75%

de risques en moins de développer une maladie cardio-vasculaire lorsque notre sommeil est de qualité. C'est ce que révèle une étude présentée lors du congrès de la Société européenne de cardiologie. Une raison de plus d'agir en cas d'insomnie ou de réveils nocturnes!

Spécial
POUVOIR
D'ACHAT

DES SOINS HYDRATANTS

Cette gamme de produits nourrissants renferme du beurre de karité ou de l'huile d'olive provenant du commerce équitable et se décline en crèmes, huile de bain, baumes et soins des mains. Preuve que prix serré peut rimer avec qualité! Collection Fairtrade, Primark, dès 3€.



Un tee-shirt pour l'hôpital

BRAVO À L'ASSOCIATION PRINCESSE MARGOT QUI A CRÉÉ LE TEE-SHIRT « PRATI'GOT ». DOTÉ DE BOUTONS-PRESSION DE L'ÉPAULE JUSQU'EN BAS, IL EST SPÉCIALEMENT CONÇU POUR PERMETTRE LES SOINS MÉDICAUX, EN FACILITANT LE PASSAGE DES PERFUSSIONS, PONCTIONS, ATTELLES, ETC. TAILLE ADULTE: 17€, TAILLE ENFANT: 12€, DISPONIBLE DANS LES PHARMACIES PHARMAVIE, ET SUR PHARMAVIE.FR.



ESSAYEZ LA NATUROPATHIE!

Alimentation, beauté, forme, ce livre regorge de conseils pour adopter une vie saine en appliquant les principes de la naturopathie. Le plus: des préconisations en fonction de ses besoins. « Change ta vie, resplendis, grâce à la naturopathie », de Flora Terruzzi et Tiffany Coscas, éd. Albin Michel, 19,90€.