



actu/bien-être

Le top 3

pour soulager les bobos intimes

- ▶ **Anti-gratouillis.** Ce probiotique aide à rééquilibrer la flore vaginale. Physiostim équilibre vaginal, Immubio, 19 € les 10.
- ▶ **Contre les cystites.** Un cocktail cranberry-propolis pour agir en prévention. Duab, laboratoires Nutriverscell, 29,90 € les 60.
- ▶ **En prévention des mycoses.** Ce gel contient des actifs pour limiter la prolifération des champignons et bactéries. Mycogel, Biorga, Bailleul, 7,90 € les 150 ml.



(DÉTOX)

La rédac a aimé

VIVE LE BAIN PÉTILLANT!

Sommeil, détox, énergie... Et si on profitait des vertus des huiles essentielles dans son bain? On fond pour ces cubes effervescents: mélange de lavande et de valériane à distiller le soir, mandarine, thym et gingembre détoxifiants, menthe poivrée, lavande et sauge stimulantes... le bain devient un moment de soin. Cube pétillant, Jane Inc, 10 €, sur climsom.com.



Des menus bien iodés

Les experts santé nous incitent à manger des algues riches en protéines, vitamines, antioxydants... Mais comment les cuisiner? Cet ouvrage donne les adresses pour les acheter, des recettes alléchantes, comme la salade bretonne, le crémeux aux petits pois aux algues... *Algues gourmandes*, Régine Quéva et Catherine Le Joncour, éd. Flammarion 19,90 €.



Journée mondiale de lutte contre le paludisme

L'OMS insiste sur la prévention pour « en finir avec le paludisme » (212 millions de personnes dans le monde). L'association Visions du monde lance une campagne pour récolter des fonds: 12 € permettent d'offrir 2 moustiquaires à une famille de 4 personnes. Dormir protégé réduit de moitié le nombre de nouvelles infections. lescadeauxsolidaires.fr.

LAIT DE COCO ALLÉGÉ

Avis aux gourmandes! Ce lait de coco affiche 50% de matières grasses en moins que les versions classiques, tout en gardant de l'onctuosité. Une aubaine pour toutes celles qui veulent garder la ligne. On en profite pour adoucir, sans alourdir, ses recettes salées ou sucrées. Une alternative quand on ne consomme pas de crème d'origine animale. Lait de coco light Suzi Wan, 1,50 € la briquette de 200 ml en GMS.



TÉLEX... TÉLEX... 32 % des Français* déclarent manger moins de viande qu'il y a deux ans. Pas de problème, si l'on compense avec des protéines végétales (légumes secs).

* Etude Harris Interactive.