

# tendances bien-être

## LA B.A. DU JOUR LE MUG SOLIDAIRE

Un mug acheté, 1 € reversé à l'association Octobre rose qui incite les femmes au dépistage du cancer du sein. Il est proposé à la vente par les conseillères Tupperware pendant tout ce mois de mobilisation. Mug de voyage Tupperware, 20 €. Tél.: 01 41 39 24 24.



*c'est prouvé!*

## Pour mincir, chaque mouvement compte

Porter ses packs de lessive ou de lait, tout comme monter les escaliers fissa, c'est aussi efficace qu'une séance de sport de 10 minutes! Lors d'une étude, des chercheurs de l'Université de l'Utah ont conclu que l'intensité de l'activité importait plus que la durée. De quoi reconforter les anti-sport! (Source Relaxnews.)

Mon compteur calories

0	1	5	6	kcal
---	---	---	---	------

=

1 canette Minute Maid orange =  
1 barre Lion Crisp = 1 crème  
Mont Blanc (125 g).

## ÇA VIENT DE SORTIR

# Le soda bio aux plantes

Une boisson pétillante made in France à base de plantes (marjolaine, menthe poivrée), de fruits (orange, citron), d'épices (cannelle, clou de girofle) : c'est surprenant! Fans de saveurs nouvelles et épicées, vous allez adorer.

Holypop, bouteille de 25 cl 1,60 €; 1,90 € les 33 cl. Magasins bio et diététiques.



## C'EST DE SAISON DE LA CAMOMILLE EN TUBE

Cette crème, avec son look nature et charmant, promet de protéger efficacement nos petites mains. Son trio de choc camomille, huile d'argan et glycérine va les nourrir en douceur. A glisser dans son sac. Crème mains Herbacin, 4,95 €, le tube de 75 ml. En pharmacies, parapharmacies et chez Parashop.



## VITE, IL NOUS LE FAUT!

# Le look danseuse fashion

Danskin, la célèbre marque de danse américaine, débarque chez nous. Tutus et chaussons destinées aux pros côtoient une collection plus « lifestyle », esprit danseuse de studios new-yorkais. Parfait pour le fitness. Le plus : les petits prix!

Débardeur Paje, 100% coton, Danskin, en exclusivité chez Go Sport, 14,99 €.



29%

DES FRANÇAIS CONSULTENT L'OPHTALMO AU MOINS UNE FOIS PAR AN

C'est peu comparé aux 60% qui voient leur dentiste tous les ans. C'est ce que révèle une étude Ipsos pour Kryss Group. Les difficultés avancées : le délai d'obtention d'un rendez-vous (bien trop long) d'une part, et les frais de santé mal remboursés d'autre part.