

Ewa by **ideal Coiffure** 17

Coiffure

Ewa



& bien-être

Test
recettes
numérologie

Dernières collections

Inspirez-vous !

Tendances bien-être

Infos & conseils

Toute la mode

Des podiums au quotidien

**À GAGNER :
WEEK-END EN
SUISSE**

Fleur d'automne



Publication trimestrielle - Septembre 2015 - FRANCE MÉTROPOLITAINE 4,95 €
DOM 6,00 € - TOM 1100 XPF - BELGIQUE 5,80 € - LUXEMBOURG 5,80 € - PORTUGAL CONTINENTAL 5,80 € - GRÈCE 6,50 €
SUISSE 9,50 CHF - CANADA 9,50 \$ - TUNISIE 6,20 TND - ANDORRE 4,95 € - FINLANDE 6,50 € - MAROC 60 MAD

M 05955 - 17 - F: 4,95 € - RD






Le plein de

Pas toujours facile de garder la forme au moment d'un changement de saison comme l'automne. Pour vous y aider, nous vous proposons des conseils, une sélection de produits et deux recettes bien-être !

Dans la mesure où c'est elle qui procure à notre corps le carburant qui lui est nécessaire, l'alimentation est la première chose à examiner lorsque l'on ressent une baisse de tonus. Consomme-t-on suffisamment de fruits et de légumes ? A-t-on un régime suffisamment varié et équilibré ? Evite-t-on de manger trop souvent très gras ou très vite ? Le corps a besoin d'une certaine quantité de vitamines, oligo-éléments et acides aminés pour fonctionner de façon optimale. Si on ne les lui fournit pas, la fatigue s'installe, alors qu'il suffit d'avoir une alimentation assez diversifiée pour couvrir tous ces besoins. En cas de fatigue chronique, on jette donc tout d'abord un coup d'œil dans son assiette !

Liée à l'alimentation, la digestion est également un facteur important lorsqu'on souhaite faire le plein de vitalité. Repas pris à la va-vite, maux d'estomac, transit contrarié... Tout cela fatigue l'organisme et l'empêche de se régénérer. On ne laisse donc pas les petits problèmes digestifs s'installer, quitte à éliminer certains aliments (en les remplaçant par des équivalents nutritionnels). On évite également de consommer en excès alcool, caféine, boisson énergisante et autres excitants qui, contrairement aux apparences, épuisent le corps.

Si on se sent patraque, l'idéal est de procéder à une détox, particulièrement lors des saisons de « transition » que sont l'automne et le printemps. On décrasse ainsi l'organisme de toutes les toxines qui l'encombrent et il peut à nouveau fonctionner à plein régime ! Les possibilités détox sont nombreuses à travers la phytothérapie, les produits dédiés, des régimes particuliers sur quelques jours ou encore des soins qui stimulent la sudation...

Autre facteur essentiel dans le maintien de sa vitalité : le sommeil. Pour des raisons variées, la majorité des adultes ne dort pas suffisamment. Or le sommeil est essentiel à la bonne santé de l'organisme et doit être préservé si l'on veut se sentir en forme. Alors on oublie le film de 23 heures ou la sortie entre amis au beau milieu de la semaine... Si c'est le stress qui perturbe le sommeil, on essaye de développer des rituels pour contrebalancer. Il existe de très nombreuses méthodes pour se relaxer au moment du coucher, à chacune de trouver la sienne ! Enfin, argument ultime pour les coquettes, ce n'est pas pour rien que les Américains parlent de « beauty sleep » : un sommeil de qualité et en quantité suffisante ralentit le vieillissement de la peau.

Parfois le manque de vitalité tient à peu de choses : le fait d'avoir l'impression d'être submergée, de ne pas avoir un instant à soi... Même si le rythme de vie moderne est très prenant, il est essentiel de s'aménager dans la semaine des moments de détente où l'on prend soin de soi. Ces instants de pause font autant de bien au moral qu'ils redonnent de l'énergie !

Le sport peut être un de ces moments pour soi, il est même fortement conseillé ! Lorsque l'on se sent fatigué, on a tendance à faire l'impasse sur les activités sportives en pensant qu'on n'a pas assez d'énergie pour s'y mettre. Pourtant l'activité physique, même douce (comme une vingtaine de minutes de marche par jour), est essentielle à la bonne santé de l'organisme. Outre le fait d'apporter une saine fatigue qui améliore la qualité du sommeil, elle a un effet dynamisant et booste le moral. On aurait tort de s'en priver !

Au final, le secret de la vitalité n'est pas bien compliqué et repose principalement sur une bonne hygiène de vie : une alimentation équilibrée, un bon sommeil, de la détente et de l'activité physique, le tout sans excès. Et si malgré tout ça, vous vous sentez fatiguée de manière récurrente, n'hésitez pas à en parler à votre médecin. Peut-être votre corps vous lance-t-il un signal qu'il ne faut pas ignorer. Ce n'est qu'en lui prêtant attention que vous pourrez retrouver la pêche !



© sanja gjenero



vitalité

La marque de thé bien-être **Teatox** propose un cocktail à la fois rafraîchissant, gourmand et équilibrant pour se faire plaisir tout en se faisant du bien !

Ingrédients :

- 250 ml de thé froid préparé avec le thé Daily Balance de Teatox
- le jus d'un pamplemousse
- 50 ml de jus de fruit de la passion
- 1 cuillère à soupe de sirop de noix de coco
- glaçons

A déguster à tout moment de la journée !



Une baisse de régime ? Misez sur la barre de céréales énergétiques **By Heberon** Oliveira, professeur de yoga depuis plus de dix ans. Elle vous évitera une collation calorique tout en vous apportant équilibre et gourmandise avec des sucres rapides et lents, des vitamines, des fibres et des oligo-éléments.

Ingrédients pour 10 barres de céréales :

- 30 g d'abricots secs dénoyautés
- 25 g de noisettes entières
- 20 g de noix décortiquées
- 15 g de pistaches non salées décortiquées
- 20 g de noix de cajou
- 20 g de raisins secs
- 20 g de noix de coco râpée
- 6 cuillères à soupe de sirop d'agave
- 7 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 6 cuillères à soupe d'huile de noix
- 20 g de sucre de canne
- 90 g de flocons d'avoine



1. Préchauffer le four à 160 °C.
2. Mixer grossièrement les abricots, les noisettes, les noix, les pistaches et les noix de cajou.
3. Dans une casserole, ajouter les fruits secs mixés, les raisins, la noix de coco, le sirop d'agave, le sucre de canne, le sirop d'érable et l'huile de noix. Remuer pendant 3 minutes à feu moyen. Incorporer ensuite les flocons d'avoine.
4. Etaler le mélange sur une plaque de four préalablement tapissée de papier cuisson, sur une épaisseur de 2 cm, poser une feuille de papier cuisson dessus et égaliser la surface à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, pour obtenir une surface lisse.
5. Prédécouper les contours de barres à l'aide d'un couteau et enfourner 15 minutes. Laisser refroidir et couper les barres avec un couteau bien aiguisé.

NOTRE SÉLECTION

1. Boisson Guja Juva Cacao Amanprana, énergisante et antioxydante, 13,95 €.
2. Secrets de perle® Energie Laboratoires Bimont, 49 €.
3. Elixir détoxifiant de l'Apiculteur Famille Mary, 19,90 €.
4. Guayagum Guayapi, gommés au warana et acerola, 3,15 €.
5. Complément alimentaire Gallaxier Bio, artichaut et pissenlit pour la digestion et le foie, 15,95 €.
6. Infusion Superfruits CelliFlora, antioxydant et tonifiant, 3,48 €.
7. Pollen de Ciste Aristée by Pollenergie, 18 €.



Informations : voir le carnet d'adresses
Tous les prix sont indicatifs.



CARNET D'ADRESSES

3 Suisses – 3suisses.fr ; agnès b. – agnesb.fr ; Amanprana – en magasins bio et sur amanvida.eu ; Amazon – amazon.fr ; Anja Gockel – anja-gockel.com ; Argandia – en magasins de produits bio et naturels, argandia.fr ; Aristée by Pollenergie – pollenergie.fr ; Aroma-Zone – aroma-zone.com ; Artistry by Amway – amway.fr ; Azzo Professionnel – chez Shop Coiffure et sur azzo.fr ; Bcombio – beombio.fr ; Blancheporte – blancheporte.fr ; Bo.Ho Green Make Up – bohocosmetics.com ; Bonobo – bonobojeans.com ; By Heberon – byheberon.fr ; CelliFlore – en GMS et sur maboutiquesante.com ; Centella – boutique-centella.com ; Château de la Corbière – La Corbière 3, CH-1470 Estavayer-le-Lac, +41(0)26.663.92.70/72, chateaudelacorbiere.ch, info@chateaudelacorbiere.ch ; Corioliss – corioliss.fr ; Daliene – en magasins bio et spécialisés, pharmacies, instituts et SPAs, sur daliene-escalane.com ; Damart – 08.92.70.50.40 ; Dévastée – devastee.lexception.com ; Douceur Cerise – en magasins de produits bio et naturels, sur douceur-cerise.com ; Elegant Touch – chez Monoprix, Beauty Success et Galeries Lafayette ; Famille Mary – famillemary.fr ; Farida B – liste des points de vente sur faridab.com ; Florame – 04.90.92.54.50 et florame.com ; Gallexier BIO – en magasins bio et de produits diététiques ; Glaw Berlin – glaw-berlin.com ; Green Showroom – greenshowroom.com ; Guayapi – en magasins de produits bio et naturels, au Showroom Guayapi (Paris 12e) ; H2Bio – h2o-at-home.com ; Helline – helline.fr, 08.92.702.720 ; Herbalife – herbalifeskin.fr ; Isomarine by Akeo – akeo-store.com ; Karawan – karawan.fr ; Karethic – en magasins de produits bio et diététiques, sur karethic.com ; Laboratoires Bimont – laboratoiresbimont.fr ; Lamazuna – slow-cosmetique.com ; lavera – en magasins bio et en ligne ; Les Essentiels – slow-cosmetique.com ; Les Tendances d'Emma – tendances-emma.fr ; Logona – en magasins bio et diététiques, bleu-vert.fr ; Magiestripes – chez Colette, Le Bon Marché, sur magiestripes.fr ; Maison Rabih Kayrouz – maisonrabihkayrouz.com ; Marks & Spencer – marksandspencer.fr ; Nacriderm – nacriderm.com ; nat & nin – nat-nin.fr ; Naturado – en magasins bio et spécialisés et sur provence-argile.com ; Nutrimerics – nutrimerics.fr ; Olivia Clergue – oliviaclergue.com ; Omum – en boutiques bio, pharmacies, parapharmacies et sur omum.fr ; Parashop – parashop.com ; Pikolinos – pikolinos.com ; Placentor Vegetal – en pharmacie et parapharmacie ; Raven Blakk Paris – ravenblakk-paris.com ; Saint Algue Syoss – en GMS ; Saint Hilaire – slow-cosmetique.com ; Schwarzkopf – en GMS ; Secrets de Miel – secretsdemiel.com ; Soap Box – soapbox-shop.com ; Teatox – teatox.fr ; Tod's – tods.com/fr_fr/ ; Toubab Paris – toubabparis.fr ; Urban Keratin – 04.91.76.89.41, urbankeratin.fr ; U-switch – u-switch.fr ; Végétalement Provence – vegetalement.com ; Vuitton – fr.louisvuitton.com