

avantages

SANTÉ

Portable, ordi...
Faut-il se méfier
des ondes?

Cuisine

Délices malins
au chocolat

PSYCHO

Frères-sœurs,
rivaux mais
solidaires

DOSSIER BIEN-ÊTRE

J'allège ma vie!

- Je fais le tri dans ma tête
- Je me libère des kilos superflus
- Je vide mes placards

BEAUTÉ

22

crèmes
minceur
passées
au crible



Votre minimag
24 pages

M 02006 - 235 - F: 2,00 €



vitalité

par VÉRONIQUE AYACHE



Négocier le virage du printemps

Envie de profiter à fond des beaux jours? Les clés pour ne pas rater le coche.

Pas étonnant de finir l'hiver sur les rotules! Pendant les grands froids, le corps est censé se mettre en veille et recharger ses batteries... en théorie. À défaut, il redouble d'efforts pour faire face au quotidien. Résultat: overdose de calories, de stress, de microbes. Derrière la fatigue se cache une armada de toxines bien installées. Pour repartir du bon pied et profiter des bienfaits printaniers, il faut tout nettoyer.

On mange utile (et agréable)

Notre tour de taille n'est pas le seul à pâtir des festins hivernaux. Ces derniers épuisent nos mini-usines de nettoyage: foie et reins. Objectif: les débarrasser des impuretés avec une nourriture adaptée. Ça tombe bien, au printemps, poussent des fruits et des légumes ultra-drainants: fraises, ananas, poires, artichaut, fenouil, poireaux. De leur côté, les condiments de saison – ciboulette, coriandre, gingembre – boostent la microcirculation. Tout bénéf pour le système immunitaire et le tonus.

FOUO-ID.COM

on le FAIT

CHASSER LES TOXINES

Misez sur les extraits de plantes: radis noir, jus de bouleau et pensée sauvage. Vous les trouverez en gélules et boissons. À prendre au moins 3 semaines pour remettre en route les mécanismes d'élimination.

RADIS NOIR, ELUSANES, 6 € ENV. LES 30 GÉLULES, EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE.



On s'y plonge



Dans l'ouvrage *Météo et santé* du professeur de médecine Jean-Louis San Marco et son partenaire ingénieur à Météo France, Jean-Claude Cohen.

Ils expliquent de façon ludique comment éviter les allergies, supporter les canicules, s'adapter aux grands froids...

Ed. LE CHERCHE MIDI, 12 €.

On purifie sa maison

À l'image du corps, les énergies d'un lieu s'épuisent et doivent être nettoyées pour laisser place aux courants positifs. Art millénaire chinois de l'harmonie de l'environnement, le feng shui préconise un rituel de purification de la maison à chaque changement de saison, avec du gros sel, des fleurs et de l'encens. Maître feng shui, Laurence Dujardin enseigne cette pratique passionnante et très efficace au cours de ses stages. Rens.: www.laurencedujardin.com. 120 € la journée.

On ajuste son horloge biologique

Contre l'effet *jet lag* post-21 mars, recalez vos biorythmes. Couchez-vous plus tard et levez-vous tôt. Le sommeil fait défaut? Pensez à la luminothérapie*. À cause de la grisaille hivernale, le cerveau n'a eu que 500 lux au lieu des 2 000 quotidiens, dont il a besoin pour sécréter de la mélatonine (hormone du sommeil). Une heure par semaine d'exposition à une lampe de luminothérapie rééquilibrera votre taux et vous ferez de beaux rêves.

* Solvital., rens. n° Indigo: 0820 825 572. Et sur www.solvital.fr