



# NewsSANTÉ

## ↓ C'EST QUOI?

### LA ROUE DE LA MINCEUR

Ce support d'exercices permet de renforcer efficacement le haut du corps. Les genoux au sol, mains en appui sur les poignées, on avance et on recule la roue, ce qui sollicite à la fois la sangle abdominale et l'ensemble du dos. Trop facile! Roue abdominale Fitwood of Scandinavia, 129 € chez Nature & Découvertes.



## Coup de boost floral

Ajoutez quelques gouttes de ce mélange de fleurs de Bach dans votre bouteille d'eau pour vous motiver avant votre séance de sport! L'association charme, olivier, clématite, prunus et mélèze donne un vrai coup de fouet pour se mettre en mouvement et avoir envie de se dépasser... Plus aucune raison de ne pas bouger! Elixir Sport, Elixirs & Co, 27,50 € en pharmacies et parapharmacies.



## MÉNOPAUSE ↓ La musique pour adoucir les symptômes



Bouffées de chaleur, troubles du sommeil et de l'humeur... Pour atténuer les désagréments rencontrés au moment de la ménopause, la musique pourrait être une alternative douce intéressante. Selon des chercheurs américains, une écoute régulière de morceaux de musique agirait sur les hormones – comme les endorphines ou la dopamine – et réduirait le stress. Source: North American Menopause Society.

## EFFET GLAÇON → DES JAMBES LÉGÈRES

Ce gel au menthol vous procurera un coup de frais bienvenu en fin de journée. A appliquer des pieds jusqu'aux cuisses pour un soulagement immédiat des sensations de lourdeur et de chaleur. Gel Rafferchissant jambes et pieds, Evoluderm, 4 € en pharmacies et parapharmacies.





← **LIVRE**  
**CRÉEZ VOTRE HAVRE DE PAIX**

Pour ressentir les liens énergétiques qui existent entre la terre, la nature et soi-même, cet ouvrage pratique aide à créer un lieu

de vie qui invite au bien-être intérieur. *Mon jardin feng-shui et moi*, de Nathalie Normand, aux éditions **Trédaniel**, 28 €.



↑ **INFUSION ÉPICÉE**  
**DIGESTION FACILITÉE**

Composée de gingembre, de baies de genévrier, de fenugrec et de fleurs de mauve, cette infusion bio, à la fois fraîche et épicée, favorise le confort digestif. A boire de préférence entre les repas ou en fin de journée, puisqu'elle est sans théine! *Digestão*, Thés de la Pagode, 10,40 € les 18 infusettes en magasins bio.

↓ **MISE EN GARDE**  
**GOURDE EN PLASTIQUE: PAS FANTASTIQUE!**

Selon une étude menée par le Pr Jan H. Christensen de l'université de Copenhague, le plastique des bouteilles réutilisables libérerait des substances chimiques potentiellement nocives pour la santé, tels les photo-initiateurs, des composés cancérigènes. D'où son conseil de préférer les bouteilles en verre ou en acier inoxydable de qualité.

*\*Publiée dans le Journal of Hazardous Materials.*



↓ **CONFORT ET STYLE**

**LA BRASSIÈRE PASTEL**

Sans couture et fabriquée dans une matière respirante, cette brassière épouse parfaitement les formes, pour un maintien optimal et confortable de la poitrine pendant l'effort. Coup de cœur pour ce joli vert d'eau! Soutien-gorge de sport SmartForm, Under Armour, 55 € en magasins de sport.



*Le chiffre*

**63%**

**DES FRANÇAIS**

estiment que faire ses courses dans une seule enseigne pour trouver des produits bio, végans, sans gluten... relève du défi. Ils souhaiteraient que les magasins proposent un éventail plus large d'aliments spécifiques, et que les sites marchands se dotent de filtres facilitant leurs achats. Seront-ils entendus? A suivre...

Source: sondage Intermarché/OpinionWay, novembre 2021.

→ **PROTECTEURS**

**DES FRUITS ROUGES CONTRE PARKINSON**

Myrtilles, groseilles et autres baies, fraîches ou surgelées, sont à consommer sans modération! Car le suivi durant 33 ans de 1200 patients parkinsoniens, âgés en moyenne de 72 ans, suggère que les plus gros mangeurs de flavonoïdes (670 mg par jour, soit 350 g de fraises) auraient une espérance de vie augmentée de 70% par rapport à ceux qui n'en prendraient que 130 mg par jour (soit une pomme).



PAR MURIEL GAUDIN ET AUDE TIXERONT