



SPÉCIAL KIDS

«C'EST QUOI LE DIABÈTE?»

Ce conte s'adresse aux enfants amenés à découvrir ce qu'est le diabète. A travers une jolie histoire pleine de magie et de belles images, il peut comprendre les contraintes et le traitement liés à cette maladie chronique. A lire en famille pour accepter et donner espoir à l'annonce du diagnostic.

Le petit coin de ciel Bleu, Katell Daniel, 10€ sur katell.fr



J'AI TESTÉ

LE MASSAGE DÉTOX TUI NA

Problèmes de digestion ou de transit? Ce massage est pour vous! Le Tui Na, c'est un massage profond (Tui veut dire «pousser» et Na «saisir»), qui est censé dissoudre les tensions musculaires et lever les blocages. Dans le détox Tui Na, la praticienne, chinoise comme tous les masseurs ici, insiste particulièrement sur le ventre, qu'elle pétrit, tapote, sillonne même, à l'aide de ses deux pouces sur des circuits bien précis pour «réactiver

les flux corporels». C'est un peu musclé, et mon ventre glougloute joyeusement, dans la pénombre de la cabine de massage. Après le ventre, les jambes, les bras, la nuque, seront aussi étirés, massés, tapotés. J'en ressors au bout d'une heure un peu courbaturée, mais également légère, avec un ventre réactivé. Une expérience à tenter, sans hésitation.

Détox Tui Na, 1h, 70€, à Paris, Lyon, Bordeaux. www.lamaisonduquina.fr

S.O.S. MAL DE GORGE

Pour soulager une gorge irritée et se re-booster en cas de rhume, on pense aux délicieuses pastilles au miel et à la gelée royale. Le plus? L'huile essentielle de citron qu'elles contiennent désinfecte, tandis que le jus d'acérola est source de vitalité. Et c'est bon! Pastilles vitalité miel & gelée royale, Famille Mary, 4,95€.



MALIN

LE SOIN INTIME SPÉCIAL GROSSESSE

Les futures mamans ont désormais droit à un soin d'hygiène intime, formulé sans savon et testé sous contrôle gynécologique. Avec sa texture gel non liquide et son parfum 100% naturel et délicat, il apaise et protège la sphère intime, sans risques pour la femme enceinte...

L'intime, Omum, 12,90€.

TOP 3

DES PRODUITS ÉNERGIE ET ANTI-FATIGUE

Des comprimés à croquer
Pour réduire la fatigue et dynamiser l'organisme, l'association de vitamine C, de guarana et d'acérola permet de retrouver une forme optimale en un mois de cure. Vitamine C, Guarana Acérola, Vitarmony, 4,09€.



Pour réduire la fatigue
Un complexe efficace: magnésium, vitamines B, taurine... On l'utilise soit en traitement de fond, soit ponctuellement, soit avant un épisode stressant et fatiguant. D-Stress Booster, Synergia, 16€.



Fatiguée et irritable?
Il s'agit peut être d'une carence en magnésium. Pour retrouver et maintenir l'équilibre, adultes et ados peuvent faire une cure d'un ou deux mois. Magnésium 300+, Laboratoires Boiron, 8,05€, la boîte de 80 comprimés.



BOX PLAN WEB

www.reveissance.com, ou le temple de la naturopathie. On y trouve des huiles essentielles bio, des eaux florales, mais aussi tout le nécessaire pour fabriquer ses propres produits (flacons, entonneurs, éprouvettes...). Le plus? On y retrouve aussi des conseils prodigués par des experts, pour manipuler les plantes avec précaution!