

Bien... dans son corps

Page réalisée par Iléana Heranger

Le saviez-vous ?

34

C'est l'âge auquel les femmes se sentent le mieux dans leur corps, selon une récente étude anglaise. Pour les 1230 femmes interrogées, c'est l'âge auquel l'harmonie avec son propre corps atteint son zénith : 40 % des participantes déclarent d'ailleurs se regarder nues devant leur miroir chaque matin. D'après les chercheurs, l'engagement dans une relation amoureuse stable et une meilleure connaissance des régimes adaptés à son organisme seraient des facteurs favorisants.

Source : *The Pediatrics*



Du baume au cœur

Votre peau est sèche, sensible, elle tiraille et rougit ? Pour ses 20 ans, la marque préférée des peaux fragiles a conçu ce baume émollient spécial peaux atopiques : enrichi en allantoin (composé qui accélère la cicatrisation), en huile de lin et en karité, il apaisera les petites démangeaisons et sécheresses cutanées de l'enfant et de l'adulte, pour un confort

et une douceur retrouvés. Le top ? Il est en plus hypoallergénique, sans parfum et sans paraben : un nouveau produit indispensable à avoir dans sa salle de bains !

Da Baume émollient visage & corps, Topicrem 13,50 €



Kit à courir

Faire une heure de course à pied sans s'essouffler, c'est possible ? Avis à celles qui souhaitent se mettre (ou se remettre) au running à la rentrée : ce coffret aux

éditions Les Paresseuses renferme une mine de trucs et astuces pour reprendre le rythme, en proposant un programme progressif pour atteindre l'objectif final au bout de seulement un mois de pratique. Petit plus : le coffret contient un brassard spécial running pour y glisser votre Ipod, pour courir en musique et joindre l'utile à l'agréable !

Le kit running des paresseuses, Marie Poirié, Marabout, 13,99 €



Un remède à la fertilité ?

La framboise doperait la fertilité, en particulier celle des hommes : c'est ce que suggère une étude américaine, qui révèle que la grande quantité de vitamine C présente dans ces fruits savoureux éviterait le "stress oxydatif" des cellules, accélérant le vieillissement cellulaire et augmentant le risque de mutations génétiques des spermatozoïdes. L'étude menée sur 44 hommes a montré que ceux ayant reçu l'apport le plus important en vitamine C grâce aux framboises présentaient un ADN comportant près de 20 % de destruction cellulaire en moins...

Source : *The Scientist*