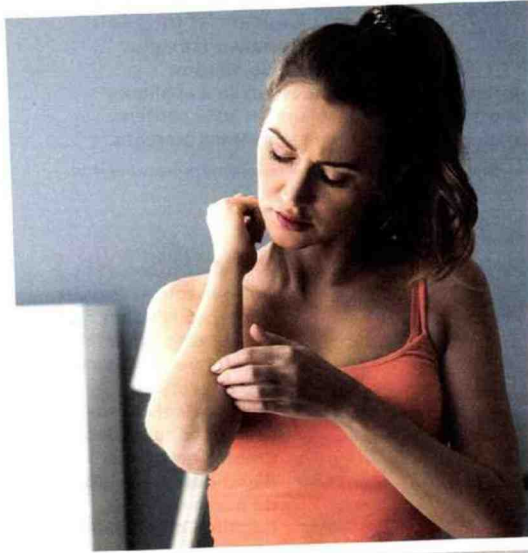




Actu BIEN-ÊTRE



Moustiques: portez les bonnes couleurs

On savait que le moustique repérait ses proies à l'odeur. Des chercheurs américains ont montré que porter certaines couleurs augmentait aussi le risque de se faire piquer. Ils ont ainsi étudié le comportement des insectes en présence de gaz carbonique émis par les humains, une odeur qui stimule leur vue. Si le vert, le violet ou le blanc les laissent indifférents; le rouge, l'orange, le noir et le bleu cyan les attirent.

Source : «Nature Communications».



On a testé

2 DÉOS SOINS DE PEAU

1. Un pain solide, riche en ingrédients naturels, beurre de cacao, arrow root, bicarbonate de soude et argile blanche qui absorbent la sueur tout en purifiant les aisselles. Déodorant solide, A portée demain, Utile, 13,50€ avec la boîte métal, recharge 12€, dans les magasins bio.

2. Un roll-on qui renferme un probiotique visant à réduire la prolifération bactérienne à l'origine des odeurs. Sans alcool, ni parfum. Doux déodorant physiologique, Estime & Sens, 12€, dans les instituts de beauté et sur estime-et-sens.fr.



150g

C'est la quantité de charcuterie à ne pas dépasser par semaine, car le jambon, les saucisses... renferment des additifs nitrités (E249, E250, E251, E252). L'Anses* vient de confirmer leur lien avec le cancer colorectal. Attention, les produits estampillés «sans nitrates ajoutés» ne constituent pas une réelle alternative. *Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.



LE SNACK DU JARDINIER

Déclinée en deux saveurs (fruits rouges ou fruits du soleil), chaque barre de 30 g correspond à 150 g de fruits et légumes frais, soit l'équivalent d'une portion des fameux «cinq fruits et légumes» qu'il est recommandé de consommer au quotidien. Sans sucre ajouté, ni additifs, elle apporte 20% des fibres nécessaires chaque jour.

Give me Five!, 10€ les 6 barres sur phytoquant.net.



Spécial
POUVOIR
D'ACHAT

Des promos en pharmacie

AVEC L'APPLICATION PHARMAVIE, TENEZ-VOUS INFORMÉE DES BONNES AFFAIRES EN PHARMACIE. CETTE APPLI GRATUITE, QUI PERMET D'ENVOYER SES ORDONNANCES ET DE SE FAIRE LIVRER OU DE RÉCUPÉRER SA COMMANDE DANS L'UNE DES 500 OFFICINES, OFFRE DES BONS DE RÉDUCTION SUR LA PARAPHARMACIE. TÉLÉCHARGEABLE SUR PLAY STORE ET APP STORE.



EN FINIR AVEC LE SIBO

Ballonnements, flatulences, constipation, si c'était un SIBO, cette prolifération microbienne de l'intestin grêle également appelée la maladie des hyperballonnés? Dans cet ouvrage, l'auteure donne toutes les clés pour l'apaiser. «Je me libère du SIBO», de K. Konaté, éd. Eyrolles, 14,90€.

PAR MURIEL GAUDIN ET CHARLOTTE MOREAU GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO