



20 minutes de nature, l'antistress

Se balader dans un parc, s'asseoir sur l'herbe nous fait du bien, mais en combien de temps parvient-on à décompresser ? Des chercheurs de l'université du Michigan ont calculé le bon timing : 20 minutes suffisent à évacuer le stress. Pour cela, ils ont mesuré le niveau de cortisol contenu dans la salive des participants invités à passer du temps dans la nature. Leur taux de cette « hormone du stress » diminuait significativement après une expérience de 20 minutes. Alors, toutes au vert !



EN BREF

LE CAPTEUR PORTABLE SANS BATTERIE MY SKIN TRACK UV* PERMET, AVEC SON APPLI, DE MESURER SON EXPOSITION AUX UV, À LA POLLUTION, ET AU POLLEN. ENVIRON 55€, SUR APPLE.COM.

* Mis au point pour La Roche-Posay.

2 mois de gestes qui sauvent

Pendant tout l'été, la Croix-Rouge propose des initiations aux gestes de premiers secours, dans le cadre de l'opération « L'été qui sauve ». Ces sessions gratuites, organisées partout en France, permettent d'acquérir les bons réflexes en cas d'urgence, d'apprendre à utiliser un défibrillateur... croix-rouge.fr.



TOUT POUR LE CONFORT DIGESTIF

Spécial intestin irritable : des probiotiques pour soulager constipation, diarrhées et douleurs abdominales.

Lactiplus de PiLeJe, 34,90€, en pharmacie. Contre les ballonnements et gonflements :

des extraits végétaux et huiles essentielles qui luttent contre les mauvaises bactéries. **Dida de New Nordic, 27€, en pharmacie et survitalco.com.**



DOUCEUR AU NATUREL

Gourmandise, originalité, respect de la peau et de l'environnement... La nouvelle gamme de gels douche Cottage innove avec 97 % d'ingrédients d'origine naturelle, sans colorants. Cette nouvelle formule saine et minimaliste se décline en huit parfums savoureux (pomme d'amour, citron gourmand, cerise noire et pistache...). Irrésistible ! **Cottage, Douche Lait Hydratante, 2,39€, 250 ml, en GMS.**

Le CD relax

YOGA ESTIVAL

Pour un esprit en vacances, faites vos salutations au soleil ou autres postures de yogis sur ces mélodies et paroles inspirées des mantras indiens. Des chants adaptés qui insufflent un vent de confiance, de sérénité et de joie !

« Angels Sings, Yoga music » de Sylvie Roucouès, 9,99€ (Sony Music Entertainment).

