

# HealthyFood

La cuisine qui fait du bien

**18** pages  
**LES BIENFAITS  
DES ÉPICES**

## Inspirations

- Le quinoa
- Le houmous
- L'huile d'olive
- Le porridge

**PAS À PAS**

**Ma mozza  
végétale**

# À toute vapeur

LA CUISSON SAINE  
POUR VOYAGER DANS L'ASSIETTE

**70**  
recettes  
EXQUISES



Conseils  
nutrition

PETITS FLANS AU  
LAIT DE COCO

**SANTÉ**

**PERTURBATEURS  
ENDOCRINIENS**  
comment les éviter ?

BLU/BOX 5,70 € CH : 10,15  
TOM : 9,90 € CANADA : 9,99 € CAD - DOM : 5,50 €

L 14380 - 11 - F : 4,95 € - RD





↳ **HYDRATER**

Avec l'été, notre peau est plus sèche, nettement plus sollicitée par les agressions extérieures. Aussi, un bon lait est fort utile, et si possible, apaisant comme celui-ci, à base d'huile d'olive, miel, cire d'abeille, gelée royale et propolis.

Lait naturel, Briochin, 9,90 € les 250 ml



↳ **PROTEGER**

Marque née à Agen, Acorelle lance avec succès ses premiers sticks gels déo, spécialement conçus pour les peaux sensibles. Zéro alcool, aluminium, agent abrasif, on dit oui deux fois !

Déodorant, Acorelle, 9,50 € les 40 g



↳ **AU BOUT DES ONGLES**

Les vernis sont parmi les cosmétiques les pires pour notre santé. Aussi, quand cette marque propose des vernis 10 free (sans 10 composés controversés), qui tiennent et avec de jolies couleurs, on fonce !

Vernis Pure Color, Nailmatic, 9 €



↳ **ASSOULIR**

Bien connue pour ses vertus anti-âge, l'huile de bourrache est intéressante pour les peaux sèches et fragiles. Elle peut également constituer une base pour les cosmétiques maison. Pratique aussi avec son flacon pompe.

Huile de bourrache, Emma Noël, 15,80 € les 50 ml



↳ **NOURRIR**

C'est un geste aussi incontournable qu'immémorial : s'appliquer une crème sur le visage. Et si possible, avec des produits naturels et aux mille et une vertus !

Crème visage bio, Océopin, 52 € les 50 ml



↳ **PRÉVENTION**

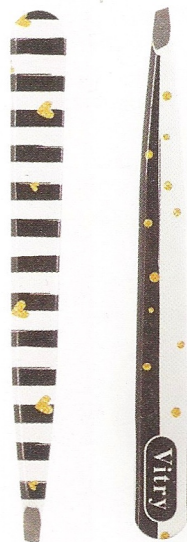
Si vous avez les gencives sensibles, rien de mieux qu'un massage gingival de temps en temps, pour les assainir tout autant que pour décoller la plaque dentaire et maintenir l'équilibre naturel des muqueuses. Un indispensable.

Pâte de massage gingival, Ballot-Flurin, 9,80 € les 75 ml

↳ **ÉPILER**

Non, toutes les pinces à épiler ne se valent pas. Et pour le coup, celles-ci sont quasiment professionnelles et épilent avec une précision vraiment remarquable. Un indispensable de votre trousse de beauté.

Pince à épiler, Vitry, 12,80 €



↳ **PARFUMER**

À utiliser sur un coton matin et soir, cette eau de lavande est un incontournable de la routine beauté des peaux mixtes à grasses. Tonique, elle purifie également, laissant une senteur délicate de lavande.

Eau florale de lavande bio, Melvita, 10,50 € les 200 ml

