

Healthy

life

LE NOUVEAU
MAGAZINE
SANTÉ

MÉDECINES DOUCES | PSYCHO | NUTRITION | BIEN-ÊTRE

#2 SEPTEMBRE - OCTOBRE 2018

**CANCER
DU SEIN**

8 PAGES
Autodiagnostic
Dépistage
Traitements

Mal de dos

Les bons réflexes
au quotidien

EMPATHIE

Une façon d'être
plus heureux ?

COSMÉTIQUES BIO

Comment bien
s'y retrouver

JE ME SOIGNE

Rhume, verrues,
carence en
magnésium

**CONSEILS
NUTRITION**
NOS RECETTES
ANTI-ÂGE

dossier

Efficaces et naturelles
nos solutions pour
**une rentrée
zéro stress**

BEL - LUX - S.95€ - CH - T.90 F5 - ANDORRE 5.95€ - DOM 55.95€ - N.CAL.S 7.90 XPF - POL.S 7.40 XPF -
MAURICE 5.95€ - ESP.ET PORT.ET. 5.95€ - CANADA 8.90 \$ CAN - MAROC 60 MAD - TUNISIE 54 TND - LIB 9.500 LBP

L 16996 - 2 - F: 4,95 € - RD



Au spa chez moi !

PARMI LES IDÉES QUI FONT DU BIEN AU CORPS, À L'ESPRIT ET AU QUOTIDIEN EFFRÉNÉ, LES BULLES HORS DU TEMPS QUE SONT LES SPAS ARRIVENT EN TÊTE. SI VOUS AVEZ BESOIN D'ADRESSES, ON VOUS A CONCOCTÉ UNE PETITE SÉLECTION À DÉCOUVRIR P. 104, ET SINON, VOICI COMMENT FAIRE ENTRER LE BIEN-ÊTRE DANS VOTRE SALLE DE BAINS. OBJECTIF ZÉRO STRESS VALIDÉ.

Par Clémence Fruit



Et on frotte !

Contraction de leurs deux patronymes, la marque fondée par ce couple franco-syrien est une véritable ode au lointain. Cet authentique savon d'Alep, fabriqué dans les règles de l'art, exclusivement à partir d'huile d'olive et de baies de laurier, séché pendant neuf mois, apaisera toutes les peaux un peu irritées ou à problème.

Savon d'Alep, Najel, 9,90 € le savon de 200 g



On grattoille

Pour prolonger le nettoyage du corps de façon plus énergétique et en profiter pour améliorer la circulation sanguine et de la lymphe, on s'offre cette jolie brosse en poils clairs). Fabriqué en Allemagne chez un artisan brossier, dans son entreprise familiale, ce bel objet complétera parfaitement votre routine bien-être.

Brosse corps, Doux Good, 39 €



On fait des bulles

À Marseille, il n'y a pas que le foot et le pastis. Il y a bien évidemment son iconique savon. Et pour cause, enrichi en huile d'olive - à la fois nourrissante et protectrice -, il convient parfaitement aux peaux sensibles. Cuits au chaudron, ces savons feront donc le bonheur des petits et des grands, et de votre déco !

Savon de Marseille, menthe-citron, BeauTerra, 6,49 € le litre



On hydrate

Marque émergente du Cap Ferret, Océopin vous transporte au beau milieu des pins quand vous enduisez votre peau de cette huile sèche. Magique ? Eh oui, cette petite pépite s'appliquera aussi bien sur le corps que dans les cheveux, pour prolonger les vacances en beauté. Anti-âge, revitalisante et nourrissante, elle est vite adoptée !

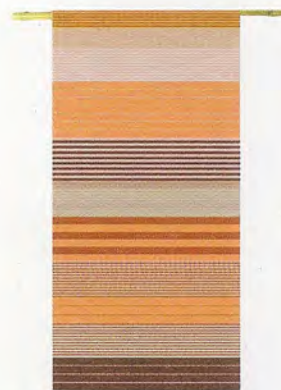
Soin du corps, Océopin, 29 € les 100 ml



On s'illumine

Parce qu'une petite bougie change immédiatement l'atmosphère d'une pièce, on en glisse une dans sa nouvelle salle dédiée au bien-être. Délicatement parfumée à la fleur de figuier, enrichie en cire d'abeille et fabriquée à la main, elle vous apportera un charme estival au cœur de la saison fraîche. Qui dit mieux ?

Bougie combustion 22 h, Apicia, 19 €



On sort du bain...

... mais pas de cette parenthèse enchantée n'importe comment ! On s'enroule dans ce sublime fouta en coton bio. Associé depuis la nuit des temps, en Turquie, aux rituels des bains, il sèche rapidement et demeure polyvalent, se transformant tantôt en serviette, tantôt en plaid ou en paréo. Bref, un indispensable !

Fouta, modèle Wine, Karawan, 35 € les 100 x 200 cm