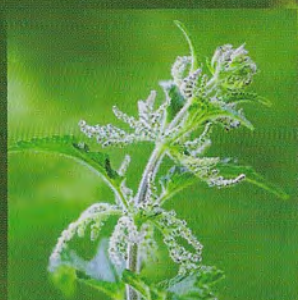


**Bon geste**  
Respirer  
en conscience  
un air sain

**Endométriose**  
Panorama  
des plantes  
qui soulagent



# Lin, ortie, chanvre de l'utile à l'agréable

**Aromathérapie**  
Huiles de massage  
anti-arthrose  
et anti-arthrite

**Savoirs & culture**  
Padoue, berceau  
de la botanique  
moderne

**Nutrition**  
Endiguer  
le phénomène  
inflammatoire

[www.plantes-et-sante.fr](http://www.plantes-et-sante.fr)

BEL/LUX: 5,50 € - Suisse: 8,90 CH

M 01175 - 199 - F: 4,90 € - RD



## Opération détox

À chaque changement de saison, sa cure détox. Avec le retour des beaux jours, le désir de gagner en légèreté se fait sentir. Pour aider l'organisme à se débarrasser des toxines et affiner sa ligne, le complément alimentaire Naturactive Détox contient des extraits de bouleau et de pissenlit, deux plantes reconnues pour favoriser l'élimination. L'extrait de queues de cerises permet, quant à lui, de maintenir le bon fonctionnement du système urinaire. Son goût sucré (par la présence d'édulcorant) est relevé par un arôme naturel de citron.

Boîte de 15 sticks, 11,50 €, en pharmacie et sur [www.naturactive.fr](http://www.naturactive.fr)



## Prenez-en de la graine

La jeune marque Hello Joya a su déceler le potentiel de la graine de chanvre, contenant près de 50 % de protéines végétales, des oméga-3 anti-inflammatoires, une richesse en minéraux (phosphore, magnésium, fer et potassium), de la vitamine E et des fibres. Un vrai trésor nutritionnel, très digeste et assimilable, qui entretient un bon système immunitaire, réduit la fatigue et favorise la récupération des sportifs. Sous forme de farine de chanvre 100 % française et biologique, appelée protéine de chanvre, elle est à saupoudrer et incorporer dans vos plats.

Protéines de chanvre, gamme Boost, 400 g, 14,90 €,

[www.hello-joya.com](http://www.hello-joya.com)



## On a testé...

### Les gommes anti-fringale

Au travail, quand nous lisons ou le soir devant la télé, il nous arrive d'avoir envie de grignoter quelque chose de sucré. Et si l'on prenait quelque chose de sain à la place des bonbons habituels? Les gommes anti-fringale Mincifines de Fleurance nature, élaborées à partir de feuilles de gymnema, un modérateur de l'appétit, ôtent l'attrait gustatif des plaisirs sucrés en modifiant leur saveur. En effet, mastiquer ces gommes ne laisse pas un goût des plus agréables en bouche. Même leur saveur cassis ne nous a pas vraiment donné envie d'en reprendre... mais elles ont eu le mérite de mettre fin à nos pulsions pour un moment. D'autant que la présence de chrome contribue au maintien d'une glycémie normale. Un réflexe anti-tentation à adopter.

Boîte de 80 g (environ 50 gommes), 12,50 €, en parapharmacie,



## Frictions à la poudre de pin

Une collaboration familiale entre un père et sa fille. Une entreprise située entre dunes et pinèdes. La marque Océopin, dans la région du Cap Ferret (Aquitaine), continue de nous étonner avec cet exfoliant pour le corps conçu à partir de graines de pin maritime récoltées le long du littoral atlantique français. La poudre fine au parfum boisé s'applique en frictions douces sur le corps, mélangée à un gel douche. Elle est riche en anti-oxydants, 100 % bio et joliment présentée dans sa petite bouteille en verre teinté.

De quoi stimuler la circulation, lisser et régénérer la peau, même lorsqu'elle est sensible.



Flacon de 100 g, 23 €, en

boutique bio, pharmacie et parapharmacie, et sur [www.oceopin.com](http://www.oceopin.com)

## Une super phycocyanine

The Main Ingredient Company est un nouveau laboratoire qui propose des molécules innovantes destinées en particulier aux sportifs. Pigment présent dans la spiruline, la phycocyanine s'est fait connaître pour ses propriétés antioxydantes, tonifiantes du système immunitaire et détoxifiantes de l'organisme. Sous la forme d'un liquide bleu naturel, le complément alimentaire en concentration X12 pourra être pris en cure pour réduire la fatigue au sortir de l'hiver, à raison de 5 ml par jour pendant un mois. Pour les sportifs, il existe en version plus dosée (X35) afin d'optimiser l'oxygénation des muscles et de réduire ainsi les douleurs liées à l'effort.

Phycocyanine X12, 29 €, [www.mainingredient.com](http://www.mainingredient.com)



## ...télex

### Connaissez-vous la suspension intégrale de plante fraîche?

Synergia propose à travers cette galénique une concentration optimale de valériane bio pour retrouver le totum des propriétés sédatives de la plante.

Flacon de 100 ml, 12 €, sur [www.lavienaturelle.com](http://www.lavienaturelle.com)

### Shampoings secs

Les savons de Joya, marque artisanale et engagée, présente un shampoing sec à base de kapoor kapoor et de prêle. À tester aussi, l'effet réparateur du karité dans l'après-shampooing solide.

Les 35 ml, 7,90 €, sur [www.lessavonsdejoya.com](http://www.lessavonsdejoya.com)

### Le bain de bouche Regulatpro Dent Healthy Mouth

du Dr Niedermaier Pharma est un concentré bio à base de plantes.

Son efficacité est renforcée par le principe de la fermentation, dont le processus est renouvelé à plusieurs reprises.

Flacon 350 ml, 48,90 €, en pharmacie ou magasin bio.

### Réduire l'inflammation et accélérer la récupération

avec ces capsules spécial articulations de Pranarôm. Elles s'utilisent dès que la douleur apparaît ou en prévention d'un effort. 30 capsules, environ 8 €, en pharmacie.