

SEP M
TOP
ventes

www.magazine-avantages.fr

N° 421 / NOVEMBRE

avantages

**NUMÉRO
SPÉCIAL
35 ANS**
NOS CADEAUX
DE 50 À 1 800 €

Conso

CHAUFFAGE,
VOITURE...
J'ANTICIPE
L'HIVER

**CUISINE
D'AUTOMNE**

POÊLÉE,
RISOTTO
& CRUMBLE
AU MENU

*Sacs, bijoux,
chaussures...*

NOTRE SHOPPING
PETITS PRIX

Anti-rhume
LES REMÈDES
NATURELS AU
BANC D'ESSAI

ON S'OFFRE UNE PAUSE

80 IDÉES POUR SE RESSOURCER
ET PRENDRE SOIN DE SOI

L 13460 - 421 - F: 3,20 € - RD



SPÉCIAL
35 ANS
D'AVANTAGES

Pétillante

JOYEUX ANNIVERSAIRE!

Damart fête ses 70 printemps et signe pour l'occasion une collection colorée 100 % confort. L'iconique Thermolactyl se décline en sweat-shirt et jogging douille disponibles pour toute la famille. Cerise sur le gâteau : le nouveau podcast *Cosy*, qui nous donne plein de conseils pour réveiller le quotidien (à découvrir sur les plates-formes d'écoute habituelles). Dès 50 € le sweat et 40 € le jogging sur damart.fr



Y A DE LA JOIE

Trois conseils de Marie Kondo* pour organiser sa maison et profiter pleinement de la vie.

→ **Ne pas tout trier tout le temps.** L'idée n'est pas de s'épuiser à ranger mais de trouver le moment le plus opportun pour le faire : ce n'est pas quand on passe l'après-midi avec ses enfants qu'il faut s'y mettre, par exemple.

→ **Ne pas tout jeter.** Si les objets qui nous entourent nous rendent heureux, on les garde et on trouve de nouvelles solutions de rangement pour qu'ils ne traînent plus.

→ **Tout miser sur l'entrée.** Ou presque... Dès le seuil de la maison, on donne le ton. C'est comme la porte d'un sanctuaire. Plus cet espace est propre et rangé, plus on augmente le prestige de son intérieur.

*« *Kurashi. La joie est un art de vivre* », éd. First, 24,95 €.

SHUTTERSTOCK.COM, MASTASSIA BRUCKIN, DR



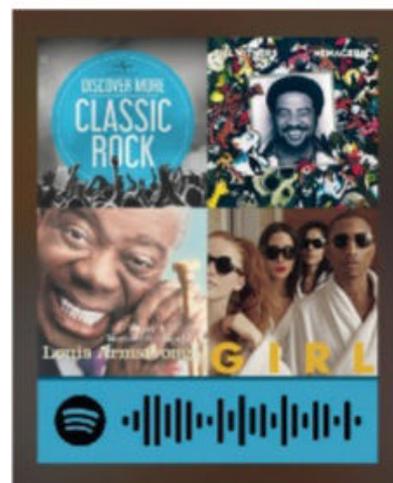
DOUCES NUITS ET MATINS RADIEUX

On s'offre une expérience sensorielle inédite avec ces deux nouveautés.

Réveil olfactif. Créé par l'enseigne emblématique Maison Berger, le diffuseur « Night & Day » se déclenche avant la sonnerie pour éveiller nos sens en douceur.

99 € cartouche comprise, 4 parfums et 5 mélodies au choix, maison-berger.fr

Méditation parfumée. Ce diffuseur par brumisation propose six histoires de 30 min à écouter pour se détendre en profitant des bienfaits des huiles essentielles. « Escapade », 130 € sur natureetdecouvertes.com



Un max d'entrain

Rien de tel que de la bonne musique pour nous donner la pêche. On a créé une playlist *Avantages* sur Spotify pour

partager nos tubes préférés : sur l'appli, cliquez sur Recherche, puis sur l'appareil photo en haut à droite et scannez notre code. 3h30 de pur bonheur.



Sereine



ON TEND L'OREILLE

Gong bath et bols tibétains : voilà la nouvelle tendance pour se relaxer et repartir du bon pied. Des sons longs et sourds ou cristallins et mélodieux nous plongent dans un voyage intérieur très apaisant. Ça dure entre une et deux heures, en groupe ou à la maison (on peut participer à des séances en ligne, à condition d'avoir un très bon casque). À partir de 18 € la séance. Plus d'infos sur poz-sonore.com ou zen-and-sounds.com

Kézako ? La rando sophro

Une sortie nature accompagnée par un sophrologue. Le but ? Se reconnecter à soi-même, retrouver son souffle naturel, en profitant du paysage. En petit groupe, on marche tranquillement et on s'arrête pour pratiquer quelques exercices de lâcher-prise. Efficace : à la fin de la balade, on dirait presque que la nature est plus vive, on rentre sereine et reboostée ! Florence Pécriaux propose des sorties dans les Hauts-de-France (florencepecriaux.com) et Emmanuelle Vitte près de Grenoble (rando-sophro.fr). **Et pourquoi pas** tester les balades méditatives créées par Petit Bambou sur l'application Decathlon Outdoor. Top pour découvrir les sentiers de France et trouver son chemin intérieur. Le plus ? C'est gratuit.



EN STREAMING ADNTV

Cette nouvelle plateforme dédiée à la santé et au bien-être propose interviews, conseils et témoignages sur les médecines douces. Des contenus gratuits et pour aller plus loin, un abonnement mensuel est proposé à partir de 4,90 € mois. 30 jours d'essai gratuit. adntv.fr



À L'AISE

On a trouvé le legging idéal pour nos cours de yoga et nos heures de farniente à la maison. En jersey côtelé, il est aussi doux que respirant, avec une taille haute élastiquée super confortable. Airism Jersey, 29 € sur princessetamtam.com

SHUTTERSTOCK.COM, DR



Belle

COUP DE CŒUR

Pour la Cologne, qui a traversé les époques sans une ride : Vétiver, collection Héritage, Roger & Gallet. Une fragrance hespéridée qui n'est plus l'apanage des hommes. 35,90 € les 100 ml.



On ose ou pas? Le skin-icing

Plonger son visage dans une bassine d'eau glacée pendant quelques minutes pour avoir le teint frais, c'est le nouveau toc des réseaux sociaux.

- Oui.** On le tente avant une sortie pour stimuler la circulation et obtenir un effet coup de jeune.
- Non.** On ne le fait pas trop souvent, au risque de faire claquer les petits vaisseaux sanguins.

METTRE LA GOMME

On change de peau avant l'hiver : cette poudre fabriquée à base de graines de pins broyées permet un gommage naturel. Top! Poudre corps, 23 € sur oceopin.com



BONS PLANS

Ras le bol de galérer pour vendre ses vêtements sur des sites de seconde main. Sur reusses.com, on trouve des copines dans le quartier prêtes à faire le job pour nous. Elles récupèrent nos habits en bon état et propres à la maison et gèrent la logistique. Au final, 60 à 80 % de la vente nous revient. On peut aussi tester la plate-forme jaiio.fr pour ne pas se prendre la tête.

ÇA SE TENDE

Sur le site Totem*, on peut gagner des sous à chaque fois qu'on fait les courses. Pour ça, il suffit d'enregistrer sa carte de fidélité des supermarchés Match, Intermarché ou Système U et d'accomplir des petites missions (visiter le site d'une marque, noter un produit ou rédiger un avis, par exemple). À la clé? Des euros et des cadeaux.

* totem.couponnetwork.fr

