Été

ELLE®

SUMMER CHALLENGE

UN MOIS POUR TOUT CHANGER

ÉTAPE 1.

TROUVER SON RITUEL

HUMEUR
ON A TESTÉ L'ÉCOSEXE

COCKTAILS, GRANITÉS, TAPAS...

25 IDÉES FRAÎCHES POUR AMBIANCER L'ÉTÉ

ONGLES MANIA
LE NAIL ART, C'EST LE NOUVEAU IT BAG !

EVA HERZIGOVA
LA TOP SE BALADE À PARIS

CMI FRANCE
L 14149 - 4046 - F: 2,80 €

HEBDOMADAIRE 6 JUILLET 2023 FRANCE MÉTROPOLITAINE : 2,80 € - AND : 4,50 € - D : 5,80 € - BEL : 3,30 € - ESP : 4,50 € - GR : 5,60 € - IT : 4,50 € - LUX : 3,30 €
PORT CONT : 4,50 € - DOM A : 7,50 € - DOM S : 5,90 € - TOM A : 2300 XPF - TOM S : 810 XPF - CAN : 7,49 CAD - CHF : 5,20 CHF - MAR : 50 MAD - TUN : 11 TND

Santé
NOS PRESCRIPTIONS POUR L'ÉTÉ

Ouvrages, podcasts, études, produits futés… on profite des vacances pour s'informer et prendre soin de soi.

PAR LISE BOUILLY

1.
QUOI DE NEUF CONTRE LES MOUSTIQUES ?

PRATIQUE… et sans produits chimiques, le stylo Bite Away délivre une brève impulsion de chaleur qui court-circuite le signal de démangeaison envoyé au cerveau. 29,90 €.
RÉPULSIF… et bio, le roll-on anti-moustiques Dapis (Boiron) réunit huile essentielle d'eucalyptus citronné et huile d'amande douce, dès 6 mois. 10,90 €.
GRAPHIQUES… et efficaces, les bracelets anti-moustiques Manouka. 9,45 €.

2.
À L'ÉCOUTE DES BÊTES

Le podcast de l'Anses, « Zootopique », interroge les liens entre santé humaine et santé animale. Au sommaire de sa deuxième saison : les antibiotiques, le réchauffement climatique, les poissons…

NOURRIR SON CERVEAU

QUELLE ALIMENTATION POUR PRENDRE SOIN DE SES NEURONES ? DES PISTES DANS « MES RECETTES SANTÉ : CERVEAU TONIQUE », DU Dr JÉRÉMY GIRBOVAN, NEUROLOGUE, ET GUILLAUME MARINETTE (ÉD. LEDUC). À PARAÎTRE.

3.
15 MILLIONS…

… C'est le nombre de fumeurs quotidiens en France. Le tabac est aussi la première cause de décès évitable avec 75 000 décès estimés en 2015 (BEH, 31 mai 23).

4.
DES OPHTALMOS DANS LES DÉSERTS MÉDICAUX ?

Pour ses 10 ans, Point Vision, réseau de centres d'ophtalmologie libéraux, essaime dans les petites villes. Innovantes : les consultations de proximité avec un orthoptiste doublées d'une téléconsultation avec un ophtalmo de la région…

5.
THALASSO EXPRESS

4 jours pour se faire cocooner avec son bébé (cabine duo) : cure Nouvelle Immersion au centre Roz Marine Thalasso Resort. Dès juillet, à partir de 729 € sans hébergement. roz-marine-thalasso.com
3 escapades à la journée à prix doux (juillet et août) : Divine Détente (135 €), Corps de rêve (129 €) et Peau satinée (165 €), dans les centres Valdys Resort. thalasso.com

BELLES ET BIEN !

LA MARQUE DE BEAUTÉ MÊME, DÉDIÉE AUX FEMMES CONCERNÉES PAR LE CANCER, DÉCLINE SA GAMME DE VERNIS – BIOSOURCÉS ET ENRICHIS EN SILICIUM – DANS DES TONALITÉS SWEET SIXTIES ! 9,80 € SUR MEMECOSMETICS.FR

6.
LES MOTS DU C.H.U.

Résistance aux antibios, cancers… Le CHU de Bordeaux s'associe à YouTube pour délivrer chaque mois des vidéos instructives. youtube.com/user/chubordeaux

7.
LE SPRAY DE L'ÉTÉ

À glisser dans son sac et à dégainer dès que les jambes se font lourdes : le Spray Cryo Akileïne Jambes Légères, une formulation de plantes (réglisse, ginkgo biloba…) veinotoniques et rafraîchissantes… 13,20 €, en pharmacie.

ISTOCK ; PRESSE.

8.

FROID DEVANT !

Un petit boîtier qui apaise naturellement, par le froid, les bouffées de chaleur : c'est le Prix Coup de Cœur 2022 décerné au projet Athana par le programme Les Elles By Contrex®, qui chaque année soutient 10 projets solidaires de la cause des femmes. Le principe ? Posé sur la nuque, le thorax ou le poignet, le boîtier, grâce à la thermoélectricité, crée une vague de froid qui soulage dans l'instant. 129 €. En prévente sur athana.fr.

9.

PARLER SEXE...

Les règles, la sexualité... sont les thèmes des ateliers « Toutes culottées » destinés aux collégiennes des Hauts-de-Seine, animés par des étudiantes (sages-femmes, gynécos). Blooming, la marque de culottes menstruelles, a filmé ces échanges : youtube.com/@blooming3145

10.

PLOUFFF : L'APPLI

Avec Ploufff, on réserve en quelques clics une leçon de natation (enfant ou adulte) avec un maître-nageur diplômé. Pour des baignades plus sereines !

11.

ZEN BY DEEZER

Exercices, musiques, ateliers... Cette appli propose plus de 2 000 contenus audio et vidéo (de 5 à 60 mn) conçus par des experts du bien-être. De quoi déstresser dans notre quotidien ! 11,99 €/mois ou 59,99 €/an.

12.

HISTOIRES RARES

TIO, CAPS, SLA... Derrière ces acronymes, des maladies rares. Les experts interrogés dans le podcast « Rare à l'écoute » permettent de mieux les faire connaître... ●

JUNK FOOD ET SANTÉ MENTALE

CONSOMMER DES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS AUGMENTERAIT D'UN TIERS LE RISQUE DE SOUFFRIR DE SYMPTÔMES DÉPRESSIFS RÉCURRENTS (ÉTUDE MENÉE PAR L'ÉQUIPE DE TASNIME AKBARALY, CHERCHEUSE À L'INSERM, JUIN 23).

ISTOCK ; PRESSE.

PUBLICITÉ

4 NEWS BIEN-ÊTRE

LA NATURE PRESERVE NOTRE **CONFORT URINAIRE***

Avec 89% de satisfaction**, Cys-Control® FORT favorise le **confort urinaire** tout en préservant l'**équilibre du microbiote.** Sa formule complète associe 2 probiotiques à 3 actifs d'origine végétale : D-mannose, Canneberge et Bruyère*.

(**Etude réalisée auprès de 81 personnes après 5 jours d'utilisation avec l'association D-Mannose + Canneberge, Janvier 2017).

ARKOPHARMA laboratoires pharmaceutiques de médecine naturelle France. Complément alimentaire développé sur notre site à Carros (06).

RÉTENTION D'EAU SENSATION DE GONFLEMENT ?

B.O.P est un médicament qui associe 2 extraits de plantes :

- l'**olivier** et le **bouleau**.

B.O.P est traditionnellement utilisé **pour favoriser l'élimination rénale de l'eau.** Les causes d'une rétention d'eau sont notamment :

- **la station debout prolongée**
- **la chaleur excessive**
- **la fluctuation hormonale.**

Réservé à l'adulte.
Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice.
Consultez votre médecin si les symptômes persistent.
• En pharmacie, sans ordonnance. Boîte de 60 comprimés.
Visa n°22/12/60443192/GP/001

GYNDELTA® FLASH : VOTRE CURE FLASH DÉDIÉE AU CONFORT URINAIRE*

Gyndelta Flash est un complément alimentaire à base de bruyère, bleuet et de baie entière de Canneberge (36mg de PACs**), fabriqué en France. **Gyndelta Flash s'utilise en cure flash à raison de 2 gélules/ jour, pendant 5 jours.**

*lié à la bruyère **Proanthocyanidines www.laboratoire-ccd.fr Déconseillé aux femmes enceintes et en cas d'allergie aux fruits rouges. En cas de traitement par un anticoagulant, un avis médical est recommandé avant la prise du produit.
VR8307 Rev00 – 06/2023

Disponible en pharmacies, parapharmacies et en ligne sur gyngyn.fr

CÉRUALGIE, SOULAGE ET FAVORISE LA GUÉRISON DES INFLAMMATIONS DE L'OREILLE.

Cette solution a un effet sur les états inflammatoires caractérisés par un gonflement et des douleurs du conduit auditif externe. Le principal composant est le glycérol et la lidocaïne est utilisée comme auxiliaire anesthésique de surface. Céralgie peut être conseillé à partir de 6 mois. Sans amélioration après 3 jours ou si votre état se dégrade, consultez un médecin.

Retrouvez toutes les solutions Céru du laboratoire Bausch&lomb /Chauvin, une gamme de gouttes auriculaires, sur www.toutsurloreille.fr
3614790000729 CERUALGIE gouttes auriculaires 7g
Dispositif médical de classe III, est un produit de santé réglementé qui porte à ce titre le marquage CE. Fabricant : Emergopharm Demandez conseil à votre pharmacien.
Lire attentivement les instructions figurant sur la notice. V06032023

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr