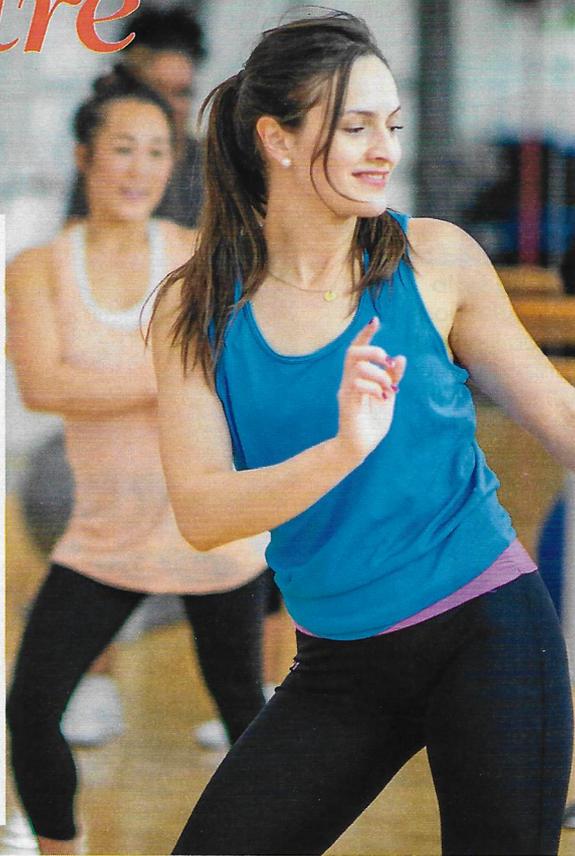


Parkinson : entrez dans la danse

D'après une étude anglaise de l'Université de York* danser une heure par semaine réduirait l'évolution de la maladie de Parkinson, qui touche environ 200 000 Français. Durant trois ans, des patients d'un stade léger à modéré ont été suivis. Ceux qui ont dansé chaque semaine ont vu leurs problèmes moteurs régresser comme ceux liés à l'équilibre, aux tremblements, à la rigidité et à la parole. Leur moral s'est aussi amélioré avec moins d'anxiété et de dépression. * Parue dans «Brain Sciences».



84%
DES FRANÇAIS
RÉPRIMENT
LEURS ÉMOTIONS...

... pour paraître positifs à tout prix. Par exemple, à un simple «Comment vas-tu?», près d'un quart d'entre nous ne donnons pas une réponse honnête. Les jeunes, moins de 24 ans surtout, sont ceux qui ressentent le plus de pression face à cette tyrannie de la positivité.

** Sondage Appinio.*

ARTICULATIONS RENFORCÉES

1. Avec les postbiotiques
Ils combattent la perméabilité intestinale, responsable de la dégradation du cartilage. **Arthélio, 17,90€ les 30 gélules, en pharmacie.**



2. Avec un cocktail d'actifs Bambou, cuivre, vitamine D3 et harpagophytum renforcent les os tout en améliorant la souplesse. **Ostear Caps', 13,50€ les 45 capsules, en pharmacie.**



Bonne idée



Vélo, rando... l'appli Decathlon outdoor propose plus de 5 000 sorties nature partout en France. Des itinéraires détaillés, faciles à suivre. On peut même en créer de nouveaux et les partager.

BIEN VIVRE SA MÉNopause

Bouffées de chaleur, anxiété, fatigue... ce guide donne des astuces diet pour passer le cap en douceur. Il fait aussi

la liste des nutriments indispensables pour équilibrer ses hormones. «Happy ménopause», de Jackie Lynch, éditions Solar, 19,90€.



Bain moussant, 9,35€, gel douche, 6,45€ et masque, 3,95€, Chill Out, Kneipp, en parapharmacie.

Bulles bienfaitantes

CES SOINS HOLISTIQUES À L'HUILE DE CHANVRE ET AU PATCHOULI NOUS ONT BLUFFÉES. GEL DOUCHE SENSORIEL HERBACÉ, BAIN MOUSSANT RELAXANT ET MASQUE EN TISSU QUI DÉFATIGUE LES TRAITS AIDENT À POSITIVER DÈS LE MATIN, DANS UN ESPRIT PEACE & LOVE. ON ADORE!