

# BIBI

Juillet 2013

**BIBA**  
a reçu le prix  
«10 ans  
de succès»  
merci à vous  
toutes!

**1€**  
~~1,90€~~  
**,50**  
exceptionnel!

**SI ON PASSAIT  
AU SLOW SEX...**  
Plus c'est lent  
plus c'est bon!

Mode

**Bikini ou sporty,  
la plus belle  
pour aller nager**

**DÉFI  
CHANGER  
MON HOMME...  
SANS QU'IL  
S'EN APERÇOIVE!**

**En solo, en duo  
ou en tribu...**

TENDANCE  
**Les gratuites  
Ces filles  
qui réinventent  
la conso**

**Célib  
REPÉREZ  
LES GARS BIEN**

Phénomène  
**Au secours,  
ma mère est  
avec un mec de  
mon âge!**

BEAUTÉ  
**UN MAKE-UP  
FACILE À FAIRE  
(et qui tient)**

**Spécial vacances  
Bonne  
énergie**

**33 idées, destinations  
et astuces insolites  
pour un été au top**

L 16521 - 401 - F: 1,50 €





# Bien-être

## Ça existe ? Des remèdes naturels contre le stress

Exit les anxiolytiques bourrés d'effets secondaires ! Nous, on veut rester zen, mais bio. Alors, on fait quoi ?

**On s'offre un herbal tea time.** Direction le magasin bio du coin pour faire un stock de passiflore, une plante régulatrice du système nerveux. Après absorption, on libère des endorphines comme après une séance de footing intensive. Résultat : on se sent bien, courbatures en moins. Elle nous aide aussi à relâcher nos muscles et à nous endormir. D'ailleurs, si on a des problèmes d'insomnie, on l'associe à la valériane, hyper relaxante, qui assure un sommeil réparateur. On laisse infuser une cuillerée à café de passiflore dans une tasse d'eau bouillante et on en prend 3 fois par jour. Le soir, après le repas, on ajoute une cuillerée à café de valériane.

**On respire des huiles essentielles.** La mandarine (*Citrus reticulata*) est relaxante, calmante et aide à trouver le sommeil. On en applique une goutte sur la face interne du poignet (à respirer quelques minutes) ou sous l'oreiller avant de dormir. Si l'on est sujette aux crises d'angoisse, on optera pour l'ylang-ylang (*Cananga odorata*). On en mélange 2 gouttes avec autant d'huile végétale (d'olive, c'est très bien), et on se masse le plexus solaire avec, en cas de crise. Ahhh, ça va mieux ! À commander sur [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com).

**On avale des gélules de ginseng.** Bourrée de vitamines B et C, de sels minéraux et d'oligo-éléments, cette racine aide à lutter contre le stress, mais aussi contre la fatigue. En cas de coup de pompe, on se fait une petite cure d'un mois à raison d'une gélule matin, midi et soir (chez Solgar, en parapharmacie). Attention ! à éviter en cas d'hypertension, de problèmes cardiaques, pendant la grossesse et l'allaitement. V. K.

### COUP DE CHAUD

Pas très éco-friendly les brumisateurs en bombe aérosol. Celui-là est rechargeable et on lui met la pression avec une pompe à main. Plage, rando ou bureau, on se rafraîchit partout. On pompe, on s'hydrate sans culpabiliser, et on se sent tellement mieux. M. S.

- Brumisateur EasyFresh de Tecnomia, 9,95 € chez Leroy-Merlin, Castorama, Jardiland.



## Quel diffuseur pour mes huiles essentielles ?

Entre microdiffusion, ultrasons et brûle-parfum, j'hésite !

**Pour profiter de leurs vertus thérapeutiques.**

Avec un diffuseur à microdiffusion, les huiles, utilisées pures et « à froid », sont transformées en microgouttelettes et dispersées dans la pièce pour propager tous leurs bienfaits. Attention, la verrerie dans laquelle on les verse se nettoie tous les mois avec de l'alcool. Pas franchement pratique ! (environ 45 €, chez Nature et Découvertes).

**Pour diffuser en douceur.** Si l'air est sec (à cause du chauffage ou de la météo), le brumisateur à ultrasons diffuse de l'eau sous forme de léger brouillard, auquel on peut ajouter des huiles essentielles. Mais comme elles sont mélangées à l'eau, et donc diluées, leur efficacité sera (un peu) altérée (environ 30 €, chez Darty).

**Pour parfumer la maison.** On est fans de l'odeur de l'huile d'orange douce. Mais, si on veut rester boostée, on utilisera un simple brûle-parfum pour en diffuser les arômes... sans les vertus apaisantes. En effet, les huiles essentielles ne supportent pas d'être chauffées. V. K.

PAR VANESSA KRSTIC ET MARGUO SILVE PHOTOS OREDIA, DELPHINE MICHEL