

vie pratique
santé

En forme toute l'année!

CADEAU!
 8 PAGES
 de coloriages
 antistress

**RÉGIME
 EXPRESS**

15 jours pour
 effacer les kilos
 des fêtes!

Nervosité, fatigue, allergies

**Soignez... votre
 VENTRE**

NOS CONSEILS PRATIQUES

+ 5 exercices pour
 des abdos en béton

GRIPPE
 Comment
 y échapper ?

FAMILLE
 Faut-il tout
 se dire ?

N°67

2,85€



3 264422 604070

Belgique 2,96€ - Luxembourg 2,88€



BEAUTÉ



LES GELS DOUCHE

Pour bien débuter la journée, transformez le rituel de la douche en un véritable moment de soin. Dès le matin, on hydrate, on exfolie, on répare et on parfume la peau grâce aux gels douche lavants et malins. Par R. Braga



Le plus bio
Gel douche soin
pomme de reinette

Aroma-zone

La promesse Un effet frais et tonique.

La formule Ce gel douche certifié bio est 100 % d'origine naturelle. Exit donc les parfums et conservateurs de synthèse, sulfates et autres parabènes. Place à la glycérine végétale – extraite de graines de coton, soja, colza, etc. – et au coco-glucoside, un agent moussant d'origine végétale (coco et sucre).

Notre avis On aime sentir la pomme dès le matin!

4 € env. (250 ml) sur
aroma-zone.com



Le familial
Douche crème
hydratante lait, poire
et fleur de citronnier
Monsavon

La promesse Un voile parfumé sur une peau propre et douce.

La formule Le lait, ingrédient emblématique de Monsavon, est ici à l'honneur de la base lavante, dénuée de parabènes, colorants ou phtalates.

Notre avis Ce produit aux senteurs délicates et à la texture très onctueuse plaira à toute la famille. Même aux plus nombreuses, grâce à son prix riquiqui.

2 € env. (250 ml), grandes
et moyennes surfaces.



L'exotique
Shampooing douche
des lagons
Yves Rocher

La promesse Grâce au Monoï, un voyage dans les eaux turquoise des lagons.

La formule Ici encore, les composants d'origine végétale sont de la partie: huile 100 % végétale, monoï de Tahiti AOC et gel d'aloé vera issu de l'agriculture biologique.

Notre avis L'onctuosité du monoï est bien au rendez-vous et laisse une sensation très plaisante sur le corps et les cheveux. Le parfum agréable sait rester discret.

3 € env. (150 ml), dans les
boutiques de la marque
et sur yves-rocher.fr.

BIEN-ÊTRE



Le plus doux Gel bain et douche surgras actif lait et miel Rogé Cavallès

La promesse Une hydratation et une protection renforcées pour les peaux sensibles.

La formule Sans savon ni parabènes et hypoallergénique, ce gel bain et douche convient à toute la famille. Son « surgras actif », riche en glycérine et en agents relipidants, protège les peaux sèches en renforçant le film de l'épiderme (film hypodrilique).

Notre avis Sa mousse onctueuse et très douce se rince facilement.

15 € env. (300 ml), en pharmacies et parapharmacies.



Le deux en un Gel nettoyant douceur corps et cheveux Topicrem

La promesse Une peau bien hydratée et protégée, des cheveux brillants.

La formule Une base lavante sans savon enrichie en glycérine (5 %) qui apporte douceur et brillance. Sa composition hypoallergénique, sans parabènes et testée sous contrôle dermatologique et pédiatrique convient à toutes les peaux sensibles de la famille.

Notre avis N'hésitez pas à l'utiliser aussi pour le visage.

11 € env. (500 ml), en pharmacies et parapharmacies.



L'exfoliant Douche gommage au sucre Cottage

La promesse Se laver et débarrasser la peau des cellules mortes.

La formule Une formule lavante à base de glycérine mais surtout la présence de sucre – issu d'acides de fruit – et celle de fines particules qui massent et exfolient la peau sous la douche. Sans parabènes et de pH neutre, ces gels soins sont aussi disponibles aux parfums violette, vanille ou kiwi.

Notre avis Combinaison gagnante pour ce gel douche gourmand qui a fait l'unanimité à la rédaction.

2,80 € env. (250 ml), en grandes et moyennes surfaces.



Crédits photos

COUVERTURE Andy/jump fotoagentur
008-011 @Lactel, @thierry legay,
 @Richard Villalon/Fotolia, @Giordano Aita/
 Fotolia **012-019** @Kristiane Vey/jump
 fotoagentur, @Marabout,
 @lev dolgachov, @Tijana /Fotolia,
 @underdogstudios/Fotolia, @Laurence
 Godart **020-026** @Phillips, @Stephen
 Bond Photographer, @rohappyl /Fotolia,
 @Alexander Raths/Fotolia, @Aleksandra/
 Fotolia, @johnny/ Fotolia, @Tijana,
 @OlgaLIS **028-043** @Patrick.H.Muller
 Photographe Paris/France, @V&P Photo
 Studio, @Eleni Seitanidou, @Leonardo
 Agil/ Fotolia, @Peter Bernik/berc/Fotolia,
 @Jean-Paul CHASSENET Photographe,
 @detailblick/Fotolia, @Styfouphoto/
 Fotolia **044-055** @Yves Rocher, @Guinot,
 @ROC, @Josette Lyon, @Fleurance
 nature/G. Boynard, @Karethic, @Aroma
 zone, @Roge Cavailles, @Leonid & Anna
 Dedukh/Fotolia, @Nik Merkulov, @Vladimir
 Sazonov, @Sergey/ Fotolia, @Cottage,
 @santé verte, @completely nuts/Olivier
 Frajman, @herbacin/Eisenach, @Institut
 Arnaud, @Dr brandt, @Laboratoires
 Bimont/Cyril Crespeau, @Tonje Kornelie,
 @Annecy cosmetics, @Monsavon,
056-065 @jouvence, @UE/MAAF/
 FAM/Interfel/Thierry Antablian,
 @Marabout, @Amelie Roche, @Africa
 Studio/Fotolia, @viperagg/Fotolia,
 @Lsantilli/Fotolia, @Giovanni Cancemi/
 Fotolia, @TristanBM/Fotolia, @Kzenon
066-071 @Kettler, @davis/Fotolia,
 @Goodluz **072-079** @Avesun, @Poche
 Marabout, @WavebreakmediaMicro, @
 lassedesigner/Fotolia, @rosasto/Fotolia,
 @Éléonore Horiot, @Nattesha, @Patryssia/
 Fotolia **080-087** @Stéphane De Coster,
 @jedi-master / Fotolia, @MaxRiesgo/
 Fotolia, @Mirma/ Fotolia, @kiuikson/
 Fotolia **088-095** @Tono Balaguer, @Dron-
 foto.de, @Thierry Antablian **096-097**
 @Fernando Nuñez/OjoVertical.com,
 @yanlev/Fotolia