

Nouvelle Vie

magazine

**LES SENIORS
PRENNENT
LA PAROLE!**

JUILLET/AOÛT 2014 - 3,50 €

NOUVEAU
N°3

CRÉDITS

TOUTES LES CLÉS POUR
BIEN RENÉGOCIER

SANTÉ

Varices, lourdeurs...
Stop, on veut des
jambes au top!

Ils témoignent...



Anne Roumanoff raconte Normal 1^{er}...
Jean-Claude Bourret journaliste inventeur!

CHIEN et CHAT
C'est aussi leurs vacances!

EN PRATIQUE

- Trouver le **vélo électrique** qui vous convient le mieux
- La **lavande**, nos recettes beauté, santé et cuisine
- Du robinet, en bouteille, quelle **eau boire** cet été?
- Adhérer à une **confrérie**, pourquoi pas vous...

PARTIR VIVRE AU SOLEIL
Le Portugal, l'Île Maurice ou la Floride?

EN PLEINE FORME!

Comment retrouver un bon sommeil?

6 pages
astuces et
conseils

- Vos meilleurs exercices de **détente, massage et relaxation**
- Réapprendre à **s'endormir** avec les plantes et les huiles essentielles
- Et s'il s'agissait aussi de mieux aménager **sa chambre à coucher?**

Belgique : 3,90 €

M 04460 - 3 - F - 3,50 € - RD



NOUVEAU
aux 3 acides hyaluroniques

BAS POIDS MOLÉCULAIRE

HAUT POIDS MOLÉCULAIRE



VECTORISÉ

NUTRI RÉGÉNÉRANTE SÉRUM COMBLEUR RIDES

COMBLE - REVITALISE - RETENDS

Soin multi-fonction anti-âge et anti-rides hautement concentré, ce sérum possède une association unique de trois formes d'acides hyaluroniques pour un triple résultat sur votre peau : réhydratation intense, structure cutanée retendue en profondeur pour une action lissante sur les rides même installées, effet combleur instantané.

EFFET COMBLEUR INSTANTANNÉ 89% - ACTION ANTI-RIDES À LONG TERME 76% - PEAU REVITALISÉE 90%*

* Auto-évaluation sur 22 femmes ayant utilisé le produit 2 fois par jour pendant 4 semaines.

Tous les produits disponibles sur : www.arnaud-institut.com



Nouvelle Vie magazine

11, rue du Garde Chasse
93260 Les Lilas
Tél. 07 81 69 43 45
E-mail : redaction@nouvelle-vie-magazine.fr

Directeur de la rédaction
Olivier Blottière
Conception & direction artistique
Pascal Paméla

Secrétaire de rédaction
Jacqueline Boufflerd

Rédaction
Hélène Boufflerd, Olivier Hautefeuille,
Véronique Heurtin, Stéphane Lavire,
Valérie Loiselet et Sarah Mellier

Ont collaboré à ce numéro
Julie Boucher et Carine Mayo

Réalisation
Arts'a - Tél. : 01 43 07 61 90

Réglage diffusion
I.Press - Dominique Bellevrat
Tél. : 01 39 59 76 42

Abonnement
1 an - 6 numéros - 14 € (offre p. 89)
abo@nouvelle-vie-magazine.fr
Tél. : 07 81 69 43 45

Publicité
Régie éCLAT - 37, rue des Mathurins
75006 Paris - www.regieeclat.com
Claudine Lefebvre - 06 80 47 84 39
clevebvre@regieeclat.com
Antoine Tomas - 06 08 93 42 72
atomas@regieeclat.com

Nouvelle Vie Magazine - NVM est édité par la société Blopresse au capital de 30 000 €, RCS 793 084 716, immatriculée à Bobigny 11 rue du Garde Chasse 93260 Les Lilas
Impression: SEGO - 46, rue Constantin Pecqueur 95150 TAVERNY - imprimé en France
Commission paritaire: 0216 K 92176
ISSN: 2271-8516 - **Dépôt légal**: à parution
Copyright 2014 BLOPRESSE.
Toute reproduction interdite sans autorisation.



N° 3

Juillet / août 2014

Couverture : Eric Audras/Onoky / Photononstop

édito

Un rayon de soleil pour lutter contre la morosité!

C'est l'été des bonnes nouvelles! D'abord, le succès remporté par notre numéro 2 : un énorme merci à toutes celles et ceux qui ont décidé de nous suivre dans la belle aventure de cette Nouvelle Vie! Ensuite, notre page Facebook qui va (ou a déjà, cela dépend quand vous lirez ces lignes...) dépassé les 2 000 "j'aime" et que 54 375 seniors ont visitée et commentée. Enfin, le lancement de notre tout nouveau site interactif, www.nouvelle-vie-magazine.fr pour nous permettre d'échanger avec vous encore plus d'informations, de conseils, de tests, d'idées...

Mais place maintenant à la lecture de ce nouveau numéro où vous êtes, une fois de plus, très nombreux à prendre la parole. Continuez à nous écrire, à nous envoyer vos témoignages, à nous indiquer les sujets que vous aimeriez voir traités dans les prochaines parutions, à nous soumettre vos critiques.

Nouvelle Vie Magazine existe grâce à vous, c'est un projet commun qui rassemble déjà une très vaste communauté de lecteurs et d'internautes soucieux d'y trouver un ton différent, une autre vision de la vie. Travaillons ensemble à conserver et à enrichir cet état d'esprit, comme un rayon de soleil contre la morosité!

OLIVIER BLOTTIÈRE
DIRECTEUR DE LA RÉDACTION

Retrouvez-nous sur
www.nouvelle-vie-magazine.fr
et sur notre page Facebook

Votre prochain numéro le 15 septembre 2014

RÉSIDENCE

Les Yuccas

Gérée par l'association Les Yuccas

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc et arrco

Terrasse panoramique

CANNES (ALPES-MARITIMES)

Résidence seniors Les Yuccas

pour profiter pleinement de la douceur de vivre méditerranéenne

Entièrement
rénovée
en 2013

Située au centre de Cannes à l'abri des nuisances sonores, la résidence propose 76 studios et deux-pièces tout équipés et climatisés. Les équipements privatifs et collectifs ont été conçus pour faciliter la vie à tout âge du résident. Outre le soin apporté à la décoration et au cadre de vie, la résidence met à disposition de nombreux services tels que la restauration, la blanchisserie, les espaces de loisirs. L'équipe sur place assure une présence jour et nuit et veille constamment à votre bien-être.

LES « PLUS » DE LA RÉSIDENCE :

- Quartier à la fois calme et très commerçant (à deux pas du bd Carnot) et proche de la célèbre Croisette
- Studios et deux-pièces en location avec réseaux intégrés (TV, téléphone, internet)
- Logements spécialement adaptés pour les seniors avec climatisation, salle d'eau à l'italienne et cuisine équipée
- Déjeuner servi en salle de restauration
- Nombreux services en option : petit-déjeuner, dîner, blanchisserie, laverie self-service, entretien du logement, salon de coiffure, parking...
- Loisirs et convivialité : animations proposées
- Nombreux espaces collectifs : grand salon, bibliothèque, salle de gym, salle de jeux, terrasse panoramique aménagée
- Programme de prévention adapté pour conserver son autonomie
- Sécurité : présence humaine 24h/24, téléalarme, entrées sécurisées
- Établissement accessible aux personnes handicapées
- Tarifs mensuels 2014 : à partir de 1 368 € toutes charges comprises (eau, chauffage, électricité, taxes...) + restauration du midi (319 €)

POUR TOUTS RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS, CONTACTEZ DIRECTEMENT LA RÉSIDENCE :

Les Yuccas, 4/6 allée des Yuccas - 06400 CANNES

04 92 99 71 00

Conception et rédaction : www.habimusic.fr - Document non contractuel

Sommaire

N° 3 - JUILLET / AOÛT 2014



68
COMME CHIEN ET CHAT
Offrez-leur
des vacances réussies !

magazine

8 **NOUVEAUX PRODUITS**
La sélection de la rédaction

60 **C'EST À LIRE**
Des livres à ne pas manquer

90 **À VOUS DE JOUER**
Sudoku, mots mêlés, énigmes et mots fléchés...

98 **VU SUR INTERNET**
Rigolos, pratiques, les sites à découvrir



40
EVASION
Notre dossier
partir vivre
au soleil



12
BEAUTÉ
Les conseils
spécial été

12 **BEAUTÉ**
Spécial été, vos soins soleil et maquillage

16 **INTERVIEW**
Anne Roumanoff, de Speedy-Sarko à Normal 1^{er}

20 **MODE**
Des sacs pour la plage, la ville, la campagne

22 **BIEN-ÊTRE**
Dossier : comment retrouver un bon sommeil ?

28 **RECETTES**
Fruits et légumes d'été sont au déjeuner

34 **SANTÉ**
Varices, lourdeurs... On veut des jambes au top

38 **PRODUIT**
Trouver le vélo électrique qui vous convient

40 **ÉVASION**
Partir vivre au soleil, un bon investissement...

48 **EN PLEINE FORME**
Les huiles essentielles, j'essaye !

50 **INTERVIEW**
Jean-Claude Bourret, journaliste inventeur

56 **VOTRE ARGENT**
Crédits, les clés pour bien les renégocier

64 **NUTRITION**
Quelle eau boire cet été ?

68 **COMME CHIEN ET CHAT**
Offrez-leur des vacances réussies !

76 **LOISIRS**
Adhérer à une confrérie, pourquoi pas vous ?

84 **AU NATUREL**
La lavande, nos recettes
santé, beauté, cuisine

28
RECETTES
Fraîches et originales

38
PRODUITS
Les vélos
électriques



20
MODE
Plage, ville ou
campagne, on craque
pour ces sacs !



La lavande petites fleurs et grands secrets

Ce si joli mauve, symbole de l'été et de la Provence, cache en fait d'incroyables propriétés : beauté, santé et bien-être. Voici comment en profiter...

PAR JULIE BOUCHER

L'été, ses champs bleus et violets s'étalent à perte de vue sur les collines provençales parfumées. Derrière ces paysages de cartes postales se cachent en fait plus d'une trentaine d'espèces différentes de lavande. Les huiles essentielles de trois d'entre elles, obtenues par distillation, se révèlent être de précieux élixirs ! La première, la lavande "aspic" au parfum camphré, pousse en dessous de 600 m d'altitude et présente un intérêt surtout médicinal. La deuxième, la lavande "officinale", dite aussi fine ou anglaise, pousse de 700 m à 1 400 m d'altitude. C'est la plus utilisée en cosmétique et parfumerie, et la seule à détenir une certification AOC en Provence. Enfin, grâce au travail des abeilles, les deux espèces précédentes ont donné naissance au "lavandin", la plus répandue, la plus facile à cultiver et la plus productive. Et chacune de ces trois lavandes possède bien des atouts...

L'atout antistress

Reconnue pour ses effets calmants, la lavande officinale est l'alliée de ceux qui souhaitent des nuits douces. Une goutte de son huile essentielle au

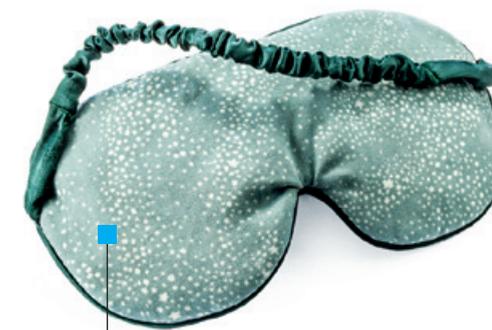
creux de chaque poignet permet de retrouver calme et sérénité. Pour un effet plus rapide, on peut aussi respirer à même le flacon, à plein poumons ! Mais attention, si la lavande officinale est calmante, l'aspic est tonifiante tandis que le lavandin calme et tonifie à la fois.

L'atout beauté

Pour combattre tous les petits problèmes de peau, abcès, dermatoses ou eczéma, misez sur un mélange composé de quelques gouttes d'huile essentielle de lavande officinale ajoutées à une huile neutre (argan, amande douce, abricot). Autre astuce, pour les cheveux qui deviennent gras trop vite cette fois, 2 % d'huile essentielle ajoutée au shampoing habituel permettront d'assainir le cuir chevelu. Sans oublier un dernier rinçage à l'eau florale de lavande (appelée aussi hydrolat, obtenue par infusion ou distillation) pour un résultat brillant et parfumé. De nombreuses marques bio proposent ces eaux (Melvita, Kibio, Sanoflore) qui peuvent aussi servir à nettoyer le visage si la peau est normale ou grasse.

L'atout santé

La lavande trouvera aussi sa place dans votre trousse à pharmacie estivale ! Aujourd'hui, de nombreux baumes relaxants ou antimigraineux en contiennent. Pour les apprentis aromathérapeutes, quelques gouttes d'huile essentielle de lavandin ou de lavande officinale appliquées directement sur la peau suffisent pour apaiser brûlures légères, piqûres de moustiques et coups de soleil.



Un moment de détente

Masque de relaxation aux graines de lavande à poser sur les yeux.
Nature & Découvertes : 16,95 €

Détox nocturne

Ces patches à coller sous la plante des pieds avant de se coucher agissent pendant la nuit en apaisant votre mental tout en attirant les toxines !
Dream On de Toxic Twins, en vente sur www.ecocentric.fr. Sachet pour 1 nuit : 6,95 € - Par 5 : 24,95 €



Une piqûre de moustique ?

Roll-on apaisant à l'huile essentielle de lavande fine bio et à la menthe poivrée, à utiliser aussi pour apaiser les maux de tête.
Ladrôme, 10 ml : 6,80 €



vous

Une arme anti-poux

Monique V. - Savenay 44260

Ma petite fille n'attrape plus de poux depuis que j'ai conseillé à sa maman d'ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de lavande officinale dans son shampoing. Et pour encore plus de sûreté, on dépose une goutte derrière chaque oreille dès que les poux sont de retour à l'école !

Pour parfumer la viande

Sylvie T. - Pertuis 84120

Pour les barbecues de l'été, je mets souvent sur mes grillades un mélange composé de quatre cinquièmes de fleurs de thym et d'un cinquième de fleurs de lavande. Essayez, c'est un vrai régal !

Associées à une huile neutre (argan, amande douce, abricot), vous obtiendrez un mélange anti-rhumatisme et anti-rhume à utiliser en massage.

L'atout écolo

Pour parfumer le linge, rien de tel que les petits pochons remplis de fleurs de lavande ! Autre avantage, cela repoussera fourmis et mites. Pensez aussi à l'hydrolat de lavande ajouté à l'eau déminéralisée du fer à repasser. Enfin, il suffit de quelques gouttes dispersées dans l'air grâce à un diffuseur électrique pour assainir et parfumer l'air ambiant.

L'atout cuisine

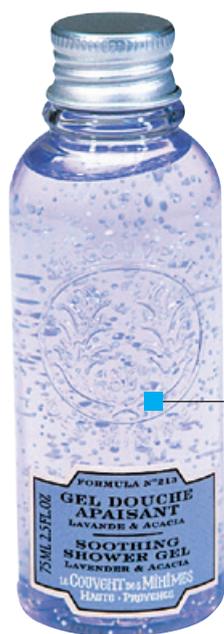
Glace, confiture, crème, viande... la lavande peut aussi parfumer de nombreux plats ! Mais attention, les huiles essentielles peuvent être dangereuses si elles sont ingérées. Notre conseil : suivez les recettes des spécialistes, on en trouve facilement sur Internet ou dans les livres. Plus faciles à préparer soi-même, pensez aussi aux infusions de fleurs dans du lait ou de la crème, elles sont idéales pour parfumer flans ou crêpes ! ●

En fleur ou en huile essentielle ?

Faites pousser votre propre lavande ! Dans un jardin, plantez-la en automne en terre calcaire pas trop lourde. Il faudra compter trois ans pour un résultat à la hauteur de vos espérances. En pot, placez une bonne couche de billes d'argile dans le fond, puis remplissez d'un mélange de terreau pour géranium et de sable avant d'y placer votre plant. Notre astuce : arrosez seulement quand la terre est sèche et taillez après la floraison. Comment choisir son huile essentielle ? Vérifiez toujours que le nom latin soit inscrit sur le flacon : *Lavandula angustifolia* pour la lavande officinale, *Lavandula latifolia* pour l'aspic et *Lavandula x intermedia* pour le lavandin. Choisissez-la bio ou d'appellation d'origine contrôlée pour éviter tout risque de toxicité. Sachez enfin qu'un flacon se garde environ trois ans.



La bible de la lavande
Astuces beauté et maison, recettes... tout est dans ce livre.
La lavande c'est malin de Danièle Festy et Catherine Dupun, Éd. Leduc : 6 €



Bulle de douceur
Gel douche apaisant lavande et acacia, du Couvent des Minimes.
En vente chez Marionnaud. 250ml : 14,90 €

Visage et linge
L'indispensable hydrolat de lavande fine bio pour se nettoyer le visage et parfumer son linge.
Aroma-Zone, 200ml : 3,90 €



Respirez la santé !

Bol d'air®

Jacquier

L'oxygénation cellulaire

Série limitée en promotion

Jusqu'au 15 août 2014 en France Métropolitaine



Son utilisation régulière favorise une oxygénation équilibrée et permet de préserver un bon état de santé globale

Energie • Bien-être • Vitalité • Anti-âge • Anti-stress • Minceur • Sport

Renseignez-vous !



Le Port - 71110 ARTAIX - FRANCE
Tél. : 03 85 25 29 27 - Fax : 03 85 25 13 16
E-mail : contact@holiste.com

NOS BOUTIQUES > Location / Séances / Vente sur place
PARIS / LYON / METZ

Recevez GRATUITEMENT une documentation complète

NOM

Prénom

Profession

Adresse

Code Postal Ville

E-mail :

N° de tél(s) :

Coupon à renvoyer à l'adresse ci-contre