

■ mieux pour mon corps

* Belle et gourmande



Pour vous aider à ne plus choisir entre gourmandise et légèreté, Weight Watchers vous propose sa nouvelle gamme de fromage. Elle est riche en calcium et pauvre en matières grasses.

Fromage à pâte pressée, pâte molle à croûte fleurie, râpé léger doux et fondant, spécialité fromagère fondue, déguster du fromage sera de nouveau un plaisir, et seulement un plaisir (entre 1,30 et 2,50 euros, en grandes et moyennes surfaces).

* Soins bio pour bébé



Pour vous permettre d'entourer votre bébé de douceur, Bioes vous propose **Babylena**, une gamme de soins bio à l'huile d'amande d'abricot, au miel et à la propolis (substance fabriquée par les abeilles ayant des propriétés cicatrisantes). Certifiée Ecocert, cette gamme est hypoallergénique. Elle respecte parfaitement la peau fragile de bébé. Le programme douceur Babylena comprend 3 produits pour le change (crème de soin, fluide nettoyant et lait de toilette), 1 produit de toilette (gel moussant cheveux et corps), 2 produits de soin (crème hydratante visage et corps, huile de massage). Les actifs de Babylena contribuent à renforcer et protéger la peau de bébé. Le miel hydrate. La propolis protège des irritations. L'huile d'amande d'abricot, riche en acides gras oméga 6 et 9, aide à reconstituer le film lipidique. L'eau florale de camomille a une action apaisante. Les tensio-actifs végétaux nettoient sans dessécher (de 8,90 euros à 13 euros environ, en pharmacie et parapharmacie, liste des points de vente sur www.babylena.fr).

* Légères, légères, mes jambes... avec le Ginkgo



Bien qu'étant un véritable fossile vivant, le ginkgo biloba fait preuve d'une santé robuste. Il est l'arbre le plus ancien du monde. Utilisé depuis des siècles dans la pharmacopée des moines tibétains, il a fait l'objet d'innombrables tests pharmacologiques. Il constitue le principe actif du traitement Ginkor Fort indiqué dans la prise en charge des jambes lourdes et de leurs douleurs. Alors, si comme 57% des femmes et 26% des hommes vous souffrez de ce problème chronique, essayez Ginkor Fort et oubliez vos jambes lourdes ! (En pharmacie)

* Des recettes gourmandes contre la constipation



Aumônières aux fruits, brochette de champignons et brocoli à la polenta, gratin de myrtille aux pommes... Sylvie Girard-Lagorce, écrivain gastronomique, a répertorié 120 recettes gourmandes contre la constipation. Vous apprendrez à équilibrer les apports en fibres solubles et insolubles tout en vous régaland (Éd. Grancher, 230 pages, 12 euros).