

santé

magazine

Cahier
nutrition
16
pages

* Meilleure pour la santé
* Alliée de la perte de poids

Et si on adoptait l'alimentation anti-inflammatoire ?

**LE CBD,
LE NOUVEL
ANTIDÉPRESSEUR ?**

VITAMINE D
Tous les bienfaits
d'une cure

**QUE VALENT LES
APPLIS POUR
REEMPLACER
LE KINÉ ?**

CHEVEUX
Les meilleurs
soins antichute

Retrouver UN SOMMEIL RÉPARATEUR

TEST
ÉVALUEZ LA SANTÉ
DE VOS OS

▶ GÉRER LES ENNEMIS
DU SOMMEIL

▶ LES TECHNIQUES POUR
RÉUSSIR À SE DÉTENDRE

▶ ON S'AIDE DES
MÉDECINES NATURELLES

CANCER DU SEIN
Elles s'engagent
pour le dépistage

uni médias

CPPAP

L 14516 - 563 S - F: 7,85 € - RD



Comment créer son soin pour les mains ?



Le soin pour les mains est un allié beauté, gage de confort et d'élégance, celui qui leur redonnera grâce : un atout pour booster sa féminité. Des conseils et trois recettes pour concocter le sien à la maison. *Esther Laffay*

Notre experte



Laurie Bellaïche
ingénieure chimiste
cosmétique, fondatrice
du laboratoire-
ophylor.com

Les mains sont sans cesse soumises à rude épreuve, froid, vent, soleil, lavages fréquents, gel hydroalcoolique, jardinage, tâches ménagères... elles accusent et paient le prix fort : sécheresse sévère, irritations, petits bobos. De plus, la peau des mains est très fine, compte peu de glandes sébacées, possède un film protecteur et un processus d'hydratation naturelle moins performants que ceux du visage. Pour préserver leur beauté, trois mots d'ordre : renfort, confort et réconfort !



**NOUVEAU
VU
À LA TÉLÉ**



SANS CONSERVATEUR AJOUTÉ

HYDRATE PROTÈGE SOULAGE

VOS YEUX SONT PRÉCIEUX

laboratoires-innoxal.com

INNOXA LABORATOIRES - Gouttes oculaires hydratantes Formule bleue et Gouttes oculaires hydratantes Formule incolore. Dispositifs médicaux stériles pour la diminution des sensations d'inconfort et de fatigue oculaire. Lire attentivement les instructions de la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. CE0051. Fabricant : LABORATOIRES INNOXA. Ed. 06/22. Laboratoires INNOXA R.C.S Paris 881 611 800 S.A.S au capital de 100 000,00 EUROS, Siège social : 24 rue Erlanger 75016 PARIS France. ED-INX-12-FR.