

Bien passer le cap des 50 ans

Le cap de la cinquantaine peut être marqué par un ralentissement du métabolisme entraînant une prise de poids, une accumulation de masse grasse au niveau du ventre (la bedaine!) et des modifications des bilans lipidique et glycémique. On appelle cet ensemble de manifestations le « syndrome métabolique ». Il nécessite un rééquilibrage quantitatif et qualitatif de l'alimentation ainsi que la pratique d'une activité physique régulière. Pour accompagner l'organisme dans ce changement, les laboratoires Ineldea ont formulé le complément alimentaire Metabolism, une synergie de vitamines, d'antioxydants et d'extraits végétaux (thé vert, guarana, vigne, pomelo, carotte noire).

90 gélules, 21 €, en pharmacie.



Anti-arthrose à action lente

Alors que les médicaments anti-arthrosiques à action lente ont été déremboursés, de nombreux laboratoires proposent des synergies ayant une action comparable. C'est le cas des sachets QuantaVie+, qui apportent différentes substances utiles pour les articulations :

la glucosamine, la silice et la chondroïtine.

Ils contiennent aussi du curcuma :

les propriétés anti-inflammatoires de cette épice apportent du réconfort à de nombreuses personnes même si on attend encore les études cliniques prouvant son efficacité (lire notre dossier p. 24).

Boîte de 20 unidoses, 49 €, www.phytoquant.net, Tél.: 0805 11 03 27



Tisanes équitables

Le commerce équitable a pour objectif d'assurer une juste rétribution des producteurs. Cette approche est le plus souvent associée à des denrées tropicales, mais elle peut aussi se révéler pertinente pour la commercialisation de produits made in France. En témoigne la marque Paysan d'ici, qui lance ainsi plusieurs tisanes qui sont issues d'un partenariat avec une coopérative de cueilleurs du Massif central.

20 sachets, 3,24 €, www.boutique-ethiquable.com, Tél.: 05 62 60 30 86



On a testé...

Une détox minceur, un protocole sur 30 jours!

Il est pertinent de commencer un régime amincissant par une détox (lire à ce sujet notre article p. 16). Ce principe est à la base du Programme Mincifine qui se déroule en 3 temps: 10 jours de détox avec le romarin et le pissenlit, 10 jours de drainage avec le frêne et le sureau et 10 jours de déstockage des graisses avec le guarana, le maté et le thé vert. Le programme produit des effets positifs assez vite, le travail sur le foie et les reins des 20 premiers jours nous aidant à nous sentir plus léger. L'enjeu est de tenir bon les dix derniers jours! Tout en continuant à équilibrer votre alimentation. Pensez aux légumes de saison riches en nutriments et pauvres en calories: artichaut, asperges, fenouil, betterave rouge ou encore épinards. N'oubliez pas de les assaisonner avec des huiles riches en oméga-3 (lin, chanvre ou noix), des herbes aromatiques et du jus de citron ou du vinaigre de cidre. Vous pourrez aussi obtenir des conseils dans la nouvelle

boutique Fleurance (62, rue du Commerce 75015 Paris). 30 ampoules, 19,90 €, www.fleurancenature.fr, Tél.: 05 62 06 14 48



Santé oculaire

Lumière bleue des écrans, pollution de l'air ou encore port de lentilles: la vie moderne soumet nos yeux à différents facteurs d'inconfort oculaire (picotements, sécheresse ou larmoiement, etc.). Plusieurs plantes sont traditionnellement employées pour améliorer la santé de l'œil (euphrasie, myrtille, etc.). Dans ces ampoules, elles sont associées à l'églantier et à la propolis, ingrédients aux propriétés toniques qui agissent en même temps sur la fatigue visuelle.

10 ampoules, 10,50 €, www.famillemary.fr, Tél.: 02 41 55 35 79



...télex

Naturel et pratique, le spray Hexatoux lutte contre la toux d'irritation grâce à six actifs: miel, extrait de calendula, propolis, huile de lin et huile essentielle d'eucalyptus globuleux. 30 ml, env. 4 €, en pharmacie.

Votre homme est-il hostile à la tisane? Le packaging sobre des produits Herbal Drinkers Club a été conçu pour lui! Six tisanes de luxe aux noms évocateurs, comme « Le Prodige ». 20 sachets, 16,90 €, www.herbaldrinkersclub.com

Économique et écologique, le savon en poudre Moussaillon de la marque Indemne est très doux, à base d'huile d'olive, de karité bio et d'huile essentielle d'absolue de mimosa. Sa texture permet un léger gommage au passage. 50 g, 8,95 €, www.indemne.fr, Tél.: 04 94 57 69 29

Adeptes de la course à pied? L'huile de Massage Pieds Spécial Running Bio de Mességué facilite la préparation et la récupération sportives. 200 ml, 8,99 €, www.messegué.com, Tél.: 05 62 64 09 09