



Du 23 au 29 Juillet 2012

## tendances bien-être



### LE SANTÉ

#### LE MÉNAGE REND LES HOMMES HEUREUX !

Si on veut leur bonheur, passons-leur le balai ! D'après une étude de l'université de Cambridge, ceux qui s'atteleraient aux tâches ménagères seraient plus déstressés et moins stressés que les autres. C'est, pour eux, l'assurance d'une ambiance paisible à la maison, sans dispute. Selon l'hypothèse des chercheurs, les hommes se sentiraient coupables et préféreraient s'y mettre plutôt que d'affronter nos reproches répétés.

### Mon compteur calories

0 1 6 2 kcal

=

2 boules de glace au chocolat =  
2 verres de sirop de fraise =  
150 g de boulgour

#### GROSSESSE

### Soins top cocooning

Enceinte, on a envie de se cajoler avec des produits naturels au doux parfum. Les soins grossesse de la petite marque Omum répondent pile à ces besoins. Baptisés le Bienfaiteur, le Cajoleur, la Confidente, ils invitent à des moments cocooning à deux ou à quatre mains... Soins Doux, de 8,90 € à 37,90 €, [www.omum.fr](http://www.omum.fr).



#### COFFRET MALIN

### Des thés pleine forme



Détox, euphoïsants, vivifiants... ces sachets de thé sont parfaits pour profiter d'un instant de bien-être tout au long de la journée.

Offert les Bien-Être de Juste Toi, 19,90 €, 24 sachets, [www.justeto.com](http://www.justeto.com)

# 72%

DES FEMMES PENSENT QUE LE PLAISIR SE BONIFIE AVEC L'ÂGE

Le phénomène des cougars en est une belle démonstration : sur le plan sexuel, le temps est un allié qui nous bonifie. En effet, d'après un sondage Opinea pour Ulla.com, 72% d'entre nous pensent que le partage du plaisir est une chose qui s'améliore avec l'âge. C'est loin devant les préliminaires (55%), ou le jeu de la séduction (45%). En revanche, on compte peu sur l'endurance (17%).

### Dormir, c'est la santé

Il suffit d'une nuit blanche pour affaiblir notre organisme. Une étude anglo-néerlandaise a comparé le taux de globules blancs présents dans le sang après huit heures de sommeil et après vingt-neuf heures sans dormir. Résultat : notre système immunitaire mobilise plus de cellules après une nuit blanche et en ressort aussi fragilisé que lorsqu'il est soumis à une situation de stress.

#### BON PLAN

### Le guide thalasso

Bainé, thermalisme, spa, thalasso... Ce guide fait le tour de France des centres entièrement dédiés au bien-être et à la remise en forme. Pratique pour choisir une cure sans se tromper et se faire plaisir. Prix *luxe* « Remise en forme », 24,95 €.



#### ANTI-STRESS

### Elixir de fleurs spécial voyage

Voici une fiole idéale pour celles qui angoissent à l'idée de prendre la route. À base de fleurs de Bach, elle calme le mal de mer ou de voiture, et apaise les petits stress liés à la peur de l'avion. Quelques gouttes suffisent avant le départ.

Voyages Travels, 21,90 € et 20 €, [www.voyages-travels.com](http://www.voyages-travels.com)

