

AVRIL 2020

www.mariefrance.fr

mariefrance

LA CLÉ DE VOTRE ÉQUILIBRE

SANTÉ

STRESS, DOS, ÉCRAN.

Être bien
au bureau,
c'est possible

FORME

J'AIME PAS
COURIR!
JE FAIS
QUOI?

MODE

Style & allure

Sublimes,
les looks de la saison

CHANGER
de silhouette
Les (bons) gestes
et les produits
qui marchent

NUTRITION
UNE ASSIETTE
100 %
ÉNERGIE

PSY

S'engager
vraiment pour
se sentir
utile

M 05386 - 290 F. 2,20 € - RD

TOURISME : MA CABANE AU CANADA

Une assiette qui donne du pep's!

En cette fin d'hiver, on met le cap sur la forme, avec une assiette qui revitalise et dope notre énergie !

Ce corps assoupi - voire alourdi - par le manque d'exercice, de lumière et de grand air : notre énergie est en baisse et notre alimentation n'aide pas. La faible variété des fruits et légumes, les excès de tartiflette, charcuteries, plats en sauce et desserts pour se chouchouter le moral ont même tendance à nous engourdir encore un peu plus. La solution ? Enrichir notre assiette en vitamines, minéraux et oligoéléments, l'épurer pour faciliter la digestion, améliorer sa densité nutritionnelle pour retrouver notre tonus et nous sentir enfin en pleine forme. Plan d'action !

Je réduis le « tout-prêt »

Les AUT, ou aliments ultratransformés (qui représentent 80% de l'offre en supermarché), sont riches en (mauvais) sucres et graisses mais pauvres en nutriments bénéfiques comme les fibres, vitamines et protéines, et ne sont pas satisfaisants sur un plan nutritionnel. Ils représentent un gain de temps, mais pas de santé, ni d'argent, et encore moins d'énergie ! L'objectif est de les limiter au maximum, en se posant systématiquement la question de leur intérêt nutritionnel : chips, crèmes dessert, friands au fromage, pain de mie blanc, nug-



COMMUNIQUÉ

www.lesproduitsdumois.com

Gérez le Stress et Boostez votre énergie !

Retrouvez énergie et sérénité grâce à D-Stress® Booster ! Un sachet de D-Stress® Booster contient 200 mg de magnésium et des vitamines B qui contribuent au métabolisme énergétique et aide à réduire la fatigue.

D-Stress® Booster votre allié contre le stress !

- Agit rapidement, sans accoutumance.

Prendre 1 sachet/jour, le matin.

En pharmacie, env. 17€, boîte 20 sachets,

ACL 5136879 ou commandez sur www.synergia-shop.com ou par téléphone au 04 77 42 30 10. Laboratoire Synergia.



DIFFICULTÉS d'ENDORMISSEMENT ?

Santarome BIO a la solution !



GEMMO BIO SOMMEIL est un complexe de trois bourgeons à base d'**Aubépine** qui réduit la nervosité des adultes et des enfants, de **Figuier** qui facilite l'endormissement et de **Tilleul** qui favorise le sommeil et en augmente la durée.

A vous l'endormissement facilité et les nuits réparatrices !

- Fabriqué en France - 100% BIO - En pharmacies, parapharmacies et magasins BIO - ACL 6106237.

Flacon avec pipette 30 ml - Laboratoire Santarome Bio : www.santarome.bio

PEAU SÈCHE ? SI LA SOLUTION VENAIT AUSSI DE L'INTÉRIEUR ?

Sortant de l'hiver, votre peau manque d'éclat, d'élasticité ? **ELTEANS capsules** complément alimentaire apporte une combinaison équilibrée d'acides gras essentiels à votre peau.

100 % d'ingrédients d'origine naturelle.

Convient à toute la famille. 2 à 4 capsules par jour pendant 2 mois. Renouvelable. A associer à une alimentation variée, équilibrée. Pensez à associer la crème **ELTEANS sensitive** en cas de peau sensible ou à tendance atopique.

- En pharmacie Laboratoires JALDES, www.jaldes.com



PROBLÈME DE CUIR CHEVELU : LA SOLUTION UNIQUE



Grâce à sa formule complète, **Liperyl** soulage efficacement. Pellicules, squames, démangeaisons, cuir chevelu sensible et sec : ✓ **Liperyl** rétablit le pH, ✓ réduit la prolifération fongique, ✓ restaure la barrière cutanée, ✓ respecte le microbiote, ✓ apaise et hydrate. Haute tolérance, sa mousse légère et son nettoyage micellaire permettent une utilisation adaptée à tous les besoins et pour toute la famille.

- Laboratoire DERMEAL - En pharmacie

PPI 14,50€ le flacon de 200 ml et sur liperyl.fr

J'augmente la densité nutritionnelle de mon assiette

Nous avons tendance à manger « énergétique » (comme si nous fendions du bois toute la journée), mais pauvre en nutriments. Il faut inverser la tendance, explique Véronique Læsse, diététicienne et micronutritionniste, auteure du *Grand Livre de l'alimentation « spéciale énergie »* (Leduc.s Éditions). Par exemple, pour le même nombre de calories, on peut manger 150 g d'entrecôte et une poignée de frites puis une crème caramel ou... des radis avec du fromage frais ciboulette, puis 150 g de cabillaud grillé au citron avec 250 g de ratatouille et un petit bol de quinoa, une pomme et trois carottes de bon chocolat noir. On devine aisément quel menu apportera le plus de tonus et de satiété... Et il devient plus simple et malin de faire les bons choix ! Au sortir de l'hiver, on pense également à ajouter des bonus nutritifs à nos salades, soupes ou légumes : noix concassées ou graines de courge, germe de blé, levure de bière, herbes aromatiques et graines germées, jus et zeste de citron (ou d'orange) sont autant de petites touches supplémentaires qui font la différence.

Avec

gets ou pois de glace en sont clairement dépourvus. Difficile de s'en priver ? On commence progressivement, tout d'abord en augmentant la part de frais de chaque repas (radis, salade verte, pomme...), et en évitant la viande transformée au profit de vraie viande ou volaille (plutôt des escalopes de poulet que des cordons-bleus tout préparés par exemple). Lors des courses, on se surveille et s'autorise un seul AUT pour cinq produits bruts achetés, histoire d'assainir rapidement ses placards et son réfrigérateur.



Je freine sur les sucres

Ils sont nombreux et présents partout. Les sucres ajoutés par l'agroalimentaire et ceux à index glycémique élevé nous épuisent : ils augmentent vite et fortement la glycémie, provoquant une hypoglycémie réactionnelle nuisible puisqu'elle réduit de 8 à 15 % les performances... et nous pousse alors à nous recharger. L'organisme et le cerveau ont tous deux besoin d'une glycémie régulière et non « en montagnes russes ». Il faut donc éviter les aliments comme le pain de mie et la baguette blanche, les pétales de maïs et flocons de purée, au profit des légumineuses, aliments complets (les fibres font baisser l'index glycémique), pâtes et riz cuits « al dente » (ou refroidis, en salade), fruits entiers plutôt qu'en jus... Exit les sodas, le chocolat au lait (dont le sucre est le premier ingrédient), les desserts lactés (qui n'apportent quasiment aucun calcium), les biscuits et confitures, pâtisseries souvent industrielles. Si le corps résiste les premiers jours à ce manque, il se sent rapidement mieux et plus stable (physiquement mais aussi moralement !). On peut ensuite retrouver une relation au sucre plus saine, en l'utilisant de façon festive et non quotidienne, en quantité réduite. Notre silhouette nous remerciera également...

STOCK / JACQUES BOUZON

... Je cuisine « vitamine »

Si on a encore envie de plats mijotés en attendant les beaux jours, notre organisme a d'ores et déjà des besoins de printemps. Stop aux surcuissures, cuissures à l'eau et longs mijotages : on adopte la vapeur douce (quitte à investir enfin dans un cuiseur-vapeur électrique pour gagner du temps sans nuire aux saveurs, pas comme avec la bonne vieille cocotte-minute) ; on fait sauter rapidement au wok en testant le « mi-cuit » (pour le poisson et les légumes à garder croquants) ; on s'essaie aux papillotes (celles en silicone sont très pratiques) : de bonnes voies pour conserver le plus de vitamines possible à nos végétaux ou poissons. Et on ajoute du cru à croquer à tous les repas pour les précieuses enzymes digestives qui entretiennent notre microbiote, donc notre forme générale.

5 BOOSTERS NATURELS POUR ÊTRE AU TOP



La spiruline

Cette algue d'eau douce est une bombe de nutriments (protéines, fer, vitamine B, chlorophylle...). Idéale pour reconstituer ses réserves, améliorer ses performances et sa résistance à l'effort. On la préfère en comprimés compressés (qui ont moins le goût d'algue), à raison de 3 à 6 g/jour.



La gelée royale

Le « lait d'abeilles », riche en protéines, vitamines, oligoéléments et antioxydants, est un excellent tonique qui améliore aussi le moral. À prendre en cure d'un mois (1 g/jour).



L'acérola

Ultraconcentrée en vitamine C, cette cerise écarlate permet de reconstituer ses réserves et soutenir les surrénales souvent épuisées. On prend 1 g/jour, sous forme d'ampoules ou de poudre à glisser dans ses jus, laitages, boissons...

**CHEVEUX ternes, ONGLES qui se dédoublent ?**

Hair Volume & Ongles Forts associe un extrait de Pomme riche en Procyandidine-B2 [un facteur de croissance] à des ingrédients naturels pour la **beauté des cheveux et des ongles** : de la Biotine et du Zinc qui contribuent à leur **croissance**, de la Propolis dont les propriétés assainissantes sont particulièrement bénéfiques pour les ongles sujets aux mycoses, ainsi que du Silicium hautement absorbable.



Hair Volume & Ongles Forts agit de l'intérieur pour redonner **vitalité et résistance à vos cheveux** comme vos **ongles**.

- Boîte 60 cp ACL 4818424 - En pharmacie et espaces diététiques. Questions ? New Nordic au 01 40 41 06 38 (tarif local) - hairvolume.fr

BOOSTEZ votre IMMUNITÉ avec MAXI-FLORE®

Ce complexe probiotique de nouvelle génération contient **4 ferments lactiques associés à la vitamine D** pour contribuer au **fonctionnement normal du système immunitaire**. Un sachet **Maxi-Flore® Orodispersible** par jour participe à l'équilibre du microbiote intestinal et des défenses naturelles. Pratique, il se dissout instantanément en boîche sans ajout d'eau, au goût sucré très agréable. Prendre 1 sachet par jour en traitement de fond, et 3 à 4 sachets en cas de troubles du transit.

- **SYNERGIA** - En pharmacie, 20 sachets, ACL 2154581, env. 15€ ou sur www.synergishop.com - Informations et commandes au 04 77 42 30 10.

DIFFICULTÉS D'ENDORMISSEMENT ?**SOMMEIL PERTURBÉ ?**

Spasminenuit® est la solution adaptée sans dépendance ni accoutumance, pour s'endormir vite, bien dormir et se réveiller en forme.

Grâce à sa formule unique et complète à base de mélatonine (hormone naturelle du sommeil) dosée à 1,8 mg et d'extraits de plantes (Valériane et Passiflore), **Spasminenuit® agit tout au long de la nuit** sur chacune des phases du cycle du sommeil.



- ✓ Endormissement plus rapide
- ✓ Sommeil réparateur
- ✓ Réveil sans somnolence

Enfin les bonnes nuits dont vous rêvez !

1 comprimé 30mn avant le coucher.

En usage ponctuel ou programme 30 nuits.

Déconseillé aux enfants de moins 12 ans, aux femmes enceintes ou allaitantes.



- Laboratoires Jolly Jafel - **Spasminenuit®** Boîte 30 cp. ACL 6103160. Pharmacie et parapharmacie - env. 13 €

Je retrouve un rythme bénéfique

Petit déjeuner trop sacré ou à l'inverse inexistant (qui vont mener à des coups de pompe dans la matinée), déjeuner avalé à la va-vite au travail et dîner lourd : pour compenser : quand on ne respecte pas les rythmes du corps, l'énergie en pâtit. S'il n'est pas simple d'être « healthy » en déjeunant dehors, on peut devenir plus rigoureuse sur les repas pris à la maison. Le matin, on commence avec des fruits frais, du pain complet accompagné d'un produit non sacré et gras (fromage, beurre) ou protéiné (jambon, œuf), ou un laitage nature accompagné de flocons d'avoine, muesli ou granola sans sucres ajoutés, et de quelques noix ou amandes. Pas faim ? On apporte thermos de thé vert, banane et oléagineux à grignoter plus tard. Le soir, on oublie les protéines animales (pas bon pour le sommeil) et les plats gras pour privilégier les légumes, quelques féculents, vrais laitages et fruits. On peut s'organiser le week-end pour avoir des dîners d'avance, en préparant une grosse soupe, un curry, des lasagnes végétariennes avec de la sauce tomate, des légumes juste sautés qu'il suffira de réchauffer. On peut aussi utiliser les surgelés « bruts » et choisir des recettes simples et rapides à cuisiner le soir. ●

**Le gingembre**

Un excellent tonique pour le corps et le mental. À consommer frais, haché dans les plats cuisinés (ou la vinaigrette de sa salade), ou dans un jus à l'extracteur, aussi souvent que possible !

Le ginseng

Fortement revitalisant, il améliore la récupération, y compris en période de stress. On choisit le ginseng rouge coréen en pot et on prend l'équivalent d'une pointe de couteau le matin (dans une tisane ou une compote).