



ACTU *Bien-être*



Objectif zéro déchet

Plus d'un consommateur sur trois déclare acheter des produits en vrac*. Au Salon Marjolaine qui se tient du 2 au 11 novembre, à Paris, le zéro déchet est à l'honneur : textile, cosmétique, alimentation... A la maison, piochez dans les nombreuses recettes proposées dans *Zéro gaspi, zéro déchets* de Tiphaine Campet (éd. Flammarion) ou lancez-vous un défi par jour avec le *Calendrier 2020 zéro déchet* (éd. Rustica). * Source : Institut Nielsen.

LA BONNE IDÉE

RENALOO, UNE ASSOCIATION DE PATIENTS, A CRÉÉ UN SITE POUR RÉCOLTER DES TÉMOIGNAGES. SON BUT ? FAIRE ENTENDRE LA VOIX DU PATIENT POUR UNE MEILLEURE PRISE EN CHARGE. INFOS SUR MOIPATIENT.FR



PASTILLES JOLIS RÊVES

Véganes et made in France, ces gommages ne sont pas des bonbons mais des compléments alimentaires à base de mélatonine, l'hormone qui réduit le temps d'endormissement, de rose pâle qui soutient le sommeil, de L-théanine apaisante et de pavot de Californie qui améliore la qualité du sommeil. Un sacré cocktail! **Gommes Sommeil Les Miraculeux, 19€, lesmiraculeux.com.**

29 octobre

C'est la Journée mondiale du psoriasis et l'occasion de s'informer. Car si plus de 2 millions de Français sont touchés, un quart des jeunes Français (15-30 ans) ignorent totalement de quoi il s'agit, et 9 sur 10 ont des idées reçues à son sujet (origine psychologique, mauvaise hygiène...). Infos sur france psoriasis.org.

INFUSIONS TONIQUES

Pour les enfants : à base de fruits bio, elles les aident à s'hydrater mieux qu'un soda. A déguster chaudes ou froides. **Infusions Gloopsi, de 8,90 € à 11,90 € les 100 g, sur gloopsi.fr.**
Pour l'énergie : citronnelle, gingembre, poivre noir... rien de tel pour un bon coup de fouet! **Happy Mondays, de Clipper, 2,70 € les 36 g, en GMS.**



La BD feel good

VIES EN COULEUR

Après avoir exploré le monde à moto, Doris Valerio est devenu non-voyant et... sculpteur! Sa vie est mise en images par Anne-Sophie Servantie, illustratrice en fauteuil roulant après un empoisonnement médical. Deux destins hors normes. «La dernière couleur fut le rouge», éd. Grrr... Art, 22 €.



Par Charlotte Moreau, Muriel Gaudin, Fabienne Rigal (STOCKGETTY IMAGES ©)