



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.



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.

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.

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 €.



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.

