



# ACTU *Bien-être*



## GOURMAND ET VEGAN

A base de purée de fruits, de lait de coco et de chia, des graines rassasiantes source d'énergie, ces nouveaux desserts ont tous les atouts pour combler les petits creux. Sains et onctueux, ils sont fabriqués en Bretagne à partir d'une liste courte d'ingrédients. Cassis ou mangue, on adore les deux saveurs!  
**Dessert Coco Chia, 1,85€ le pot de 100 g, dans les magasins La Vie Claire.**



## Le jus de tomate, bon pour le cœur

C'est ce qu'a prouvé une étude japonaise\* menée sur près de 500 personnes qui ont bu, chaque jour pendant un an, un peu plus de 20 cl de jus de tomate, soit environ un verre. Les chercheurs ont constaté qu'après ce régime, la tension artérielle des hypertendus avait baissé, et que ceux qui avaient du cholestérol avaient vu leur taux diminuer. Et ce, quels que soient leur âge et leur sexe. On fonce sur le gaspacho !

\* Parue dans « Food, Science & Nutrition ».

## AIRS NORMANDS

DES ÉLEVEURS NORMANDS ONT ENREGISTRÉ DES BERCEUSES À PARTIR DE SONS DE LEUR RÉGION : VACHES, OISEAUX, VAGUES... SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX DE BIOSTIME ET SUR UNE PAGE SOUNDLOUD DÉDIÉE.

## SOINS À L'ALOE VERA

**A appliquer :** ce 3-en-1 (visage, corps, cheveux), est riche en extraits de feuilles ultra-vitaminées, et il est idéal en hydratant après-soleil.

**Gel Aloe Vera, Florame 10,95€ en magasin diététique et bio.**

**A boire :** avant ou après le repas, sa formule concentrée facilite le transit intestinal.  
**Jus à Boire Nectaloe, Santé Verte 11,29€ les 473 ml en pharmacie.**



## 6 octobre

C'est la Journée nationale des aidants. Pour cette 10<sup>e</sup> édition, qui met en lumière l'importance de celles et ceux qui accompagnent au quotidien un proche malade ou dépendant, le collectif « Je t'aide » a choisi la thématique de la précarité. Infos sur [lajournee-desaidants.fr](http://lajournee-desaidants.fr) et association [jetaide.org](http://jetaide.org).

## Le bon guide



## MÉDITATIONS POUR TOUS

Selon Fabrice Midal : « La méditation appartient à tout le monde, et elle peut nous aider. » Son livre, présenté sous forme de BD, est une mine de conseils pour s'initier.  
« Méditer, le bonheur d'être présent », de F. Midal, éd. Philippe Rey.

Par Muriel Gaudin, Charlotte Moreau, Fabienne Rigal GETTY IMAGES / ISTOCKPHOTO