

# Naturelles

BIEN SE NOURRIR - BIEN SE SOIGNER - BIEN-ÊTRE

## ENQUÊTE

Thermothérapie :  
un outil  
thérapeutique  
oublié qui revient  
sur le devant  
de la scène...

## BIEN SE NOURRIR

La dissociation  
alimentaire en  
naturopathie  
moderne

## BIEN SE SOIGNER

Pourquoi et  
comment se  
protéger des  
perturbateurs  
endocriniens

## BIEN-ÊTRE

Cultiver l'estime de  
soi chez l'enfant

BEL/LUX : 6,80 € - CH : 11,10 FS

L 11767 - 8 - F - 6,50 € - RD



**DOSSIER**  
*Ménopause...*  
*ou la valse des hormones*

## ACTUALITÉS

Par Patricia Parquet

# Notre sélection beauté au naturel

C'est bientôt le printemps. Un petit tour d'horizon des nouveaux produits pour prendre soin de soi après les rigueurs de l'hiver.

### 1 • ELIXIR SOLIDE® NYX PACHAMAMAÏ CHEZ DOUX GOOD.

Soin visage bio solide de 20 g pour protéger la peau. Fabriqué en France. Marque engagée dans le 0 déchet. Produit à base de beurre de kokum d'Inde, huile de framboise, huile de prune de Gascogne, sang de dragon, huile essentielle de géranium...

### 2 • LES CRÈMES DE MAINS, CHEZ BAÏJA,

disponibles en 7 senteurs (tube 30ml). À base d'aloë vera, beurre de karité, cupuaçu, huiles de coco et jojoba, cire d'abeille. Soin apaisant et adoucissant.

### 3 • LE NECTAR EXFOLIANT SANS GRAINS, ESTIME&SENS, BIO

(flacon airless 50ml). Gommage enrichi en huiles de sésame et de tournesol adoucissantes, d'extrait de papaye exfoliant et d'Acide Salicylique pour éliminer en douceur les cellules mortes et redonner au visage tout son éclat. En 4 minutes, top chrono !

### 4 • LE BAUME DE COGNAC À L'HUILE DE PASTEL, GRAINE DE PASTEL

(pot 200 ml). Proposé en édition limitée avec le portrait de François 1er et de Paule de Viguier. Baume réparateur ultra nourrissant au parfum végétal, pour le visage et le corps.

### 5 • LE BAUME LÈVRES GÉNÉREUX À L'ARGAN, FLEURANCE NATURE, BIO

(tube 15ml). Il hydrate, nourrit, répare et embellit les lèvres.

### 6 • LA LOTION CORPORELLE RAFFERMISSANTE AU Q10, LAVERA, BIO

(tube 200ml). Soin vegan, lotion anti-âge pour aider la peau à retrouver son élasticité.

### 7 • LE MASQUE VISAGE HYDROGEL FRUITS DE WHAMISA, MON CORNER B, E-SHOP BIO.

Pour les peaux en manque d'éclat et de douceur, Whamisa a imaginé un cocktail de fruits (tomate, banane, kiwi) boosté par de l'huile de noisette et du miel, tandis qu'elle offre aux peaux délicates une alliance de graines (riz, blé, soja noir, sésame, réglisse et aloë vera). Et pour les peaux matures, c'est un véritable bouquet de fleurs (pissenlit, chrysanthème, fleur de lotus) que renferme ce masque hydrogel qui adhère parfaitement au visage.

### 8 • LES COMPLEXES POUR DIFFUSEUR, PHYTOSUN ARÔMS,

8 références disponibles (flacon 30ml). Grâce à une gamme de diffuseurs et de complexes d'huiles essentielles pour diffuseur, les produits Phytosun arômes permettent de profiter des bienfaits de l'aromathérapie et de créer une agréable ambiance olfactive.



## Le coin des tisanes

Elles nous accompagnent toute l'année, les tisanes sont nos meilleures alliées santé au quotidien. Voici les dernières nouveautés, avec leur accessoire pour en profiter à la maison et au travail.

**1 - INFUSION DÉTOX & MINCEUR, RITUEL MINCEUR ZEN&SLIM, NATAVEA.** Cette infusion ayurvédique est un mélange d'épices, de fruits et de plantes purifiantes, calmantes aux fleurs de Bach.

**2 - TISANE MINCEUR B. SLIM DE DIETWORLD** (30 infusettes), à base de Mauve Frisée aux propriétés dépuratives et de Séné pour assurer une action minceur, détox et ventre plat.

**3 - INFUSION CHICORÉE, AVEC PLAISIR.** Le leader mondial de la chicorée en boisson, Leroux, propose désormais des gammes de produits bio à base de plantes, sous la marque Avec Plaisir. On y trouve des infusions et des boissons en vrac. Les mélanges sont plutôt originaux : infusion thym et chicorée ou menthe/aneth et chicorée.

**4 - THÉIÈRE ISOTHERME EN VERRE DE BAMBOU, QWETCH.** Cet accessoire est à la fois isotherme, nomade, écologique, durable pour transporter partout avec soi des boissons et aliments, tout en réduisant son impact sur l'environnement puisqu'on ne génère ainsi pas de déchets.



## Devenez thérapeute de l'enfant intérieur

Une formation qui prépare à l'accompagnement thérapeutique d'adultes ou d'enfants.

Elle permet de devenir thérapeute ou d'enrichir sa pratique professionnelle actuelle.

8 modules de 3 jours sur 9 mois  
Du vendredi au dimanche



[www.ecole-enfant-interieur.fr](http://www.ecole-enfant-interieur.fr)

L'école de l'Enfant Intérieur  
La Fabrique des Embellies  
21 avenue des Hirondelles 74000 Annecy  
[info@ecole-enfant-interieur.fr](mailto:info@ecole-enfant-interieur.fr) - 06 87 12 61 61