

ACTU-SANTÉ

EAU MINÉRALE

BOISSON DRAINANTE

À votre bouteille d'eau ! Mais pas n'importe laquelle. Première boisson active associant la minéralité des eaux de Vichy Célestins à des extraits naturels de plantes, la nouvelle bouteille formule **Draincoach** est un véritable cocktail drainant 100 % naturel et à 0 calorie. Au menu : queues de cerise pour ses vertus diurétiques, thé vert pour combattre le vieillissement des cellules, reine des prés pour lutter contre la rétention d'eau et pissenlit pour favoriser l'élimination de l'excès d'eau.

Prix conseillé : 2,99 € le pack de 4 x 50 cl.
En grandes et moyennes surfaces.



PODOLOGIE

SOS ONGLES ABÎMÉS

Afficher des ongles de pieds impeccables tout au long de l'année... Pas évident. Et pour cause. Près de 8 millions de Français ont des ongles épais et ont pour habitude de les cacher. **Scholl** a créé le **Soin pour ongles abîmés réparateur**. Présenté sous la forme d'un stylo pinceau hyper pratique, il permet de doser la quantité exacte de produit. Spécialement conçu pour les ongles des pieds, ce soin réduit l'épaississement et améliore l'apparence des ongles.

Prix conseillé : 6,75 € le pinceau stylo de 1,6 ml. En grandes et moyennes surfaces.

BIEN ÊTRE

CURE KINOSMOSE

Du nouveau dans la minceur et la forme. La méthode **Kinosmose**, dispensée uniquement par des kinésithérapeutes formés au concept, associe conseils en micronutrition, rééquilibrage alimentaire, manipulations douces et hydrofusion (vapeur hammam + infrarouges longs dans une machine cocon fabuleuse). Le but : se débarrasser de ses bourrelets et

de sa cellulite, de sa fatigue et de son stress ou encore de ses contractions musculaires et douleurs articulaires. Perte de centimètres et relaxation garanties. **Prix conseillé : 550 € la cure de 12 soins.** Renseignements

et adresses au **0 825 840 830 (n° indigo)** ou sur **www.kinosmose.fr**



le match DU MOIS

DUEL À L'ITALIENNE

PIZZA CONTRE PÂTES

CALORIES

La pizza est en général plus calorique qu'un plat de pâtes accomodé avec les mêmes ingrédients. Ainsi, 100 g de pizza margherita apportent 250 kcal contre 190 kcal pour 100 g de spaghettis sauce tomate basilic. Elle est aussi plus « volumineuse » en terme de poids dans l'assiette : une pizza au restaurant pèse pas loin de 500 g alors qu'une portion de pâtes à peine 300 g. Il est évident cependant que des pâtes à la carbonara sont plus caloriques qu'une pizza regina aux légumes (400 kcal aux 100 g contre 210)!

AVANTAGE PÂTES



SELS MINÉRAUX ET VITAMINES

Très complète, la pizza contient non seulement des sucres lents (pâte à pain), mais aussi suivant les ingrédients du calcium (fromage), des protéines (viande, fromage, fruits de mer...), des fibres, des minéraux et des antioxydants (champignon, poivron, tomate, aubergine, herbes...). Un plat de pâtes ne présente pas, en général, d'aussi bonnes valeurs

nutritives. Elles sont bien souvent trop raffinées pour contenir des vitamines et un index glycémique intéressant, les carbonara ne contiennent pas de vitamines, celles au coulis de tomate sont carencées en protéines et les bolognaises en calcium. Choisissez-les alors plutôt complètes lorsque cela est possible.

AVANTAGE PIZZA

INTÉRÊTS POUR LE JOGGEUR

Le problème de la pizza est souvent sa lourdeur digestive lorsqu'elle est surchargée de fromage, de crème, de chorizo... En revanche, elle est plus digeste si la part des végétaux domine et si on garde la main légère sur l'huile piquante. Il en va de même avec les pâtes !.

ÉGALITÉ

RÉSULTAT

Un vrai match nul dans ce combat à l'italienne, qui peut facilement verser d'un côté ou de l'autre, en fonction de la quantité des ingrédients choisis.

GOURMANDISE

CONFITURE AU FRAIS



Il va falloir changer vos habitudes et filer désormais au rayon frais pour trouver votre confiture préférée. La marque **Hero** lance **ConfiPure**, des confitures nouvelle génération. Leur particularité? Un procédé de cuisson plus court qui permet de préserver le goût du fruit frais. Dans un pot super pratique, une confiture sans colorant, arôme ou conservateur, et allégée en sucres. Au choix, cinq parfums : fraise, abricot, griotte, framboise et mangue.

Prix conseillé : à partir de 2,15 € le pot de 250 g.

Au rayon frais, grandes et moyennes surfaces.

côté LIVRE

RÉGIME CARDIAQUE

Élaboré à partir des recherches scientifiques les plus récentes sur le cholestérol, *Le régime Portfolio* permet de faire baisser son taux de mauvais cholestérol mais aussi l'hypertension et accessoirement, de se débarrasser de ses kilos en trop. Pourquoi « Portfolio »? Le principe de ce régime consiste à réunir dans un portfolio des aliments qui agissent en synergie pour aboutir à une réelle baisse de cette mauvaise graisse qui a tendance à se déposer sur les artères et faire le lit des maladies cardio-vasculaires.

« *Le régime Portfolio* » d'Anne Dufour et Isabelle Delaleu.
Editions Leducs : 16,90 €.

NOUVELLE GYM

Technique inédite, la *Gym Métrique* combine les bienfaits du gainage, du yoga et du Pilates. Elle associe le rôle fondamental de la respiration à des étirements et à des mouvements de stimulation. Elle propose notamment une nouvelle façon de respirer pour un travail spécifique du diaphragme, des exercices qui sollicitent la sangle abdominale associés à la respiration (les « abdos-respi ») et des mouvements basés sur les grands couples musculaires. Pour (re)équilibrer son corps, le tout dans un livre aux 72 exercices parfaitement illustrés.

« *Gym Métrique* » de Laurent Lopez.
Editions Amphora : 17,50 €. www.ed.amphora.fr

