

SEP M
TOP
ventes

France Dimanche

**Iris
MITTENAERE**
UN TERRIBLE
CRASH
D'HÉLICOPTÈRE



Bernadette CHIRAC FOUDROYÉE PAR UNE ATTAQUE !



N° 3886 - 719 au 25 février 2021 / France métropolitaine 1,50 € / AND 1,60 € / BEL 1,70 € / CAN - 4,90 \$CAD / CH 2,90 CHF / D 2,70 € / DOM 2,70 € / ESP 2 € / G 2,40 € / GU 2,40 € / I 2 € / IT 2 € / LUX 2,40 € / M 3,30 € / MAR 18 MAD / ML 3,30 € / PORT 2,40 € / TOM 4,50 \$PF / TOM S 2,80 \$PT / U 4,10 €



VEUF DEPUIS 5 ANS...
Serge LAMA
IL S'EST
REMARIÉ !



**Julio
IGLESIAS**
INQUIÉTUDE
AUTOUR DE
SA SANTÉ

L 14146 - 3886 - F: 1,50 €
CMJ

ADOPTEZ CES 6 BONS R

POUR PRENDRE SOIN DE VO

«**L**a base, c'est notre mode de vie», répète le Dr Valérie Leduc aux nombreuses femmes soucieuses de leur apparence qu'elle rencontre. «Qu'est-ce qu'être belle? Une démarche, un sourire, une plastique?», leur demande-t-elle. Elle propose une approche holistique s'appuyant sur des recherches épigénétiques, qui montrent à quel point nous pouvons activer nos gènes positivement ou négativement en fonction de nos comportements. Notre experte incite à se concentrer sur ces piliers : la nutrition, le sport, la gestion du stress, une attitude positive et le fait d'être entouré d'un tissu social.

Julie BOUCHER

1 SURVEILLEZ VOTRE ASSIETTE

Pour éviter le teint terne et la mine fatiguée, Valérie Leduc recommande de dire stop aux grignotages, d'avaler de vrais repas qui font la part belle aux végétaux antioxydants, de ne pas manger de la viande plus de trois fois par semaine et de préférer les petits poissons aux gros qui contiennent davantage de métaux lourds. Saviez-vous que vos excès de sucre peuvent être à l'origine de boutons d'acné hormonale? Pour réveiller votre pancréas le plus tard possible, notre spécialiste recommande d'éviter le sucré au petit déjeuner et de lui préférer des œufs, du jambon, de l'avocat, du fromage de brebis... Et pour le plein de vitamines, elle déconseille le jus d'orange, trop acide pour les

intestins, et lui préfère un smoothie à base de pomme, de céleri et de fenouil, par exemple.

2 REMETTEZ-VOUS AU SPORT

C'est essentiel «pour la santé, pour se vider la tête et pour sécréter de bonnes hormones», explique la docteresse, qui s'applique elle-même tous les matins à marcher rapidement pendant 40 minutes avant d'aller travailler. «Chacun doit trouver ce qui lui plaît : le rock'n'roll, le vélo dans le noir avec musique à fond, la boxe, la danse... C'est important pour avoir un corps gainé et garder une silhouette», rappelle-t-elle.

3 DOUCHEZ-VOUS À FROID

L'eau fraîche cumule les bons points : elle est bienfaisante pour la peau, pour la circulation sanguine, ainsi que pour renforcer son immunité. Ce serait dommage de s'en priver! «En passant le jet sur les glandes surrénales, le choc thermique déclenche un shoot de cortisol, qui a un effet stimulant et énergisant», d'après Valérie Leduc, qui promet qu'ensuite vous vous sentirez au top de votre forme!

4 FUYEZ LE STRESS ET ENTOUREZ-VOUS

L'anxiété et les soucis tirent les traits, creusent les cernes et participent au phénomène de stress oxydatif qui fait vieillir nos cellules et peut aller jusqu'à provoquer certaines maladies. Alors, essayez de trouver ce qui vous relaxe : sophrologie, méditation, marche en pleine nature... Plus vous serez zen et plus vous rayonnerez! Si la grisaille de l'hiver vous déprime, essayez la luminothérapie qui peut aider à retrouver le moral, grâce à la sécrétion

d'hormones et de neurotransmetteurs (sérotonine, Gaba, dopamine) qu'elle entraîne. N'hésitez pas non plus à décrocher votre téléphone pour discuter avec vos proches. La solitude est aussi dangereuse pour la santé que l'obésité, le tabagisme et l'inactivité physique d'après une étude de l'université américaine Brigham Young, diffusée en 2015. En effet, elle augmenterait le risque de maladies

cardiovasculaires, de cancers, de dépression et de démence.

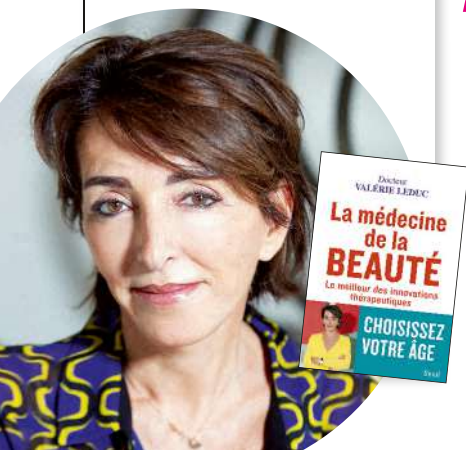
5 COLLECTIONNEZ LES FOUS RIRES

Avoir le sens de l'humour accroîtrait l'espérance de vie de 20% (soit environ sept ans) d'après une étude norvégienne, alors, surtout, ne vous privez pas! «Le neurologue Henri Rubinstein avançait l'hypothèse d'un même bénéfice entre une minute de rire

NOTRE EXPERTE

«On ne peut pas être belle sans être en bonne santé et bien dans sa tête.»

Dr Valérie Leduc, auteure de *La Médecine de la beauté*, éd. du Seuil.



Les règles d'or pour appliquer sa crème

KATHLEEN EYMERY, EXPERTE SOINS VISAGE CHEZ MAVALA,

- Commencez par nettoyer votre peau des toxines et des éventuels résidus de maquillage.
- Ensuite, deux techniques pour étaler sa crème : la chauffer d'abord au creux des mains avant de l'appliquer par pressions sur le visage (idéal pour les peaux sensibles), ou déposer une noisette de produit sur chaque partie de la figure avant de procéder à des mouvements légers du centre du visage vers l'extérieur.
- Ne jamais tirer sur la peau sous peine de provoquer des

ÉFLEXES ANTI-ÂGE!

US ET LIMITER LES SIGNES DU VIEILLISSEMENT, **SUIVEZ CES CONSEILS.**



Contre les rides d'expression

Un cocktail d'actifs, avec notamment de l'hibiscus bio qui lutte contre la perte en collagène, du concombre et du beurre de karité pour hydrater.

- Crème Contour Yeux & Lèvres, My Age, Lavera, 15 ml, 19,90 €.

Pour le jour

Son ingrédient clé ? Le placenta végétal qui régénère, recrée de l'éclat et lisse l'empreinte des rides.



- Crème Pleine Vie, Guinot, 50 ml, 80 €.

Pour un effet booster

Cet actif antioxydant 100 % naturel stimule la synthèse du collagène et atténue rides et taches brunes. Aussi, il régule et purifie les peaux à tendance acnéique. À utiliser seul ou avant votre crème de jour.



- Sérum Concentré Bakuchiol, Aroma-Zone, 30 ml, 5,90 €.

Pour le nettoyage

Enrichie en acide hyaluronique d'origine naturelle, cette eau micellaire



dissout les impuretés et le maquillage, tout en contribuant à lisser rides et ridules.

- Eau Micellaire Anti-Âge, Sublimactive, Jonzac, 500 ml, 10,60 €.

Pour la nuit

Des extraits de cresson pour éliminer les toxines, des cellules souches de rose des Alpes pour la réparation cellulaire, et un actif biomimétique pour soutenir le collagène.

- Soins de Nuit Chrono-Biologique, Anti-Âge Pro, Mavala, 30 ml, 39,90 €.



et quarante-cinq minutes de relaxation», nous apprend ainsi notre experte. Les effets bénéfiques se font également ressentir sur le rythme cardiaque, la pression artérielle et le système cardiovasculaire... à condition de rire quinze minutes par jour!

le regard des autres. À force de dire qu'on est moche, on y croit», souligne le Dr Valérie Leduc, qui insiste sur la nécessité de travailler cette question, y compris avec un spécialiste si besoin. C'est bien connu : toute femme heureuse et épanouie semble bien plus jeune que son âge ! Donc n'hésitez surtout pas à vous chouchouter, à suivre vos passions, à vous faire plaisir et à bien prendre soin de votre corps et de votre peau!

6 PRENEZ SOIN DE VOUS

« Quand on ne s'aime pas, on ne rayonne pas et on n'attire pas

me correctement

NOUS A RÉVÉLÉ SES MEILLEURS CONSEILS.

microtraumatismes cutanés, mais procéder avec délicatesse.

- Bien répartir le produit sur l'ensemble du visage, y compris les contours, mais aussi sur le cou et le décolleté.
- Ne pas oublier la crème de nuit, qui aide la peau à s'auto-réparer et soutient les mécanismes naturels de renouvellement cellulaire. Une étape indispensable pour celles qui veulent des résultats visibles, en particulier pour toutes les problématiques anti-âge (rides, taches, perte d'éclat).

Pages dirigées par Caroline BERGER

Notre Médecin vous conseille

Confort Urinaire Femmes

Les femmes sont gênées par des envies fréquentes d'uriner, des urgences difficiles à contrôler qui provoquent des fuites, des gênes, des douleurs, des brûlures,... **Urifam associe 7 Actifs spécifiques pour apporter un meilleur confort urinaire aux femmes** : Cranberry enrichie en Proanthocyanidines, Chiendent, Frêne, Prêle, Bruyère et Magnésium. **Urifam est une formule complète pour aider à soulager les différentes gênes urinaires des femmes. Urifam améliore votre confort urinaire et ainsi vous aide à passer des journées plus sereines.**

Disponible chez Label Santé : 28,20 € la boîte de 120 gélules

Confort Urinaire Hommes

Les hommes sont gênés par des désagréments liés à la prostate : besoins fréquents d'uriner le jour et la nuit, faible débit urinaire, difficultés pour vider la vessie, gouttes retardataires gênantes. **Urihom associe les actifs connus pour leurs effets bénéfiques sur la prostate et le confort urinaire** (Extraits actifs de Graines de Courge, de Sebala Serulata, Epilobe, Racine d'ortie, Pygeum). **Urihom est la formule complète pour vous aider à retrouver un vrai confort de vie et ainsi plus de vitalité.**

Disponible chez Label Santé : 28,30 € la boîte de 120 gélules

Je commande à Label Santé - 24 rue Saint Ferdinand - 75017 PARIS

_____ boîte(s) de **Urifam** _____ boîte(s) de **Urihom**

Soit un prix de _____ Je joins un chèque à l'ordre de **Label Santé**

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Code Postal _____ Ville _____

Communiqué

Conformément au RGPD du 25 avril 2016, vous disposez des droits de retrait, accès, rectification, effacement, opposition, limitation et portabilité de vos données, et d'en définir le sort après votre décès. Pour cela, écrivez à l'adresse ci-dessus. Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr R. C. 377 861 653