

mar claire

1,90€
seulement

NUMÉRO COLLECTOR

MODE

100 ACCESSOIRES

CLASSIQUES OU POP POUR
FAIRE **VIBRER** LE PRINTEMPS

BEAUTÉ

PLUS D'ÉCLAT TOUT DE SUITE!
Notre sélection
bonne mine pour toutes

*Juliette
Binoche
l'actrice
combative*

MARS

8 FEMMES VOIX

LES VISAGES DE L'ESPOIR

ET AUSSI 7 AUTRES COUVERTURES

LEILA BEKHTI
ANNIE ERNAUX
ODILE GAUTREAU
LOUS AND THE YAKUZA
GRACE LY
AÏSSA MAÏGA
ELISA ROJAS



News forme

Les bons gestes pour se sentir mieux dans son corps et dans sa tête au quotidien, une gomme à mâcher raffinée et une délicieuse recette saine : des informations qui font du bien. Par Nolwenn du Laz

Fraîcheur et mini-calories

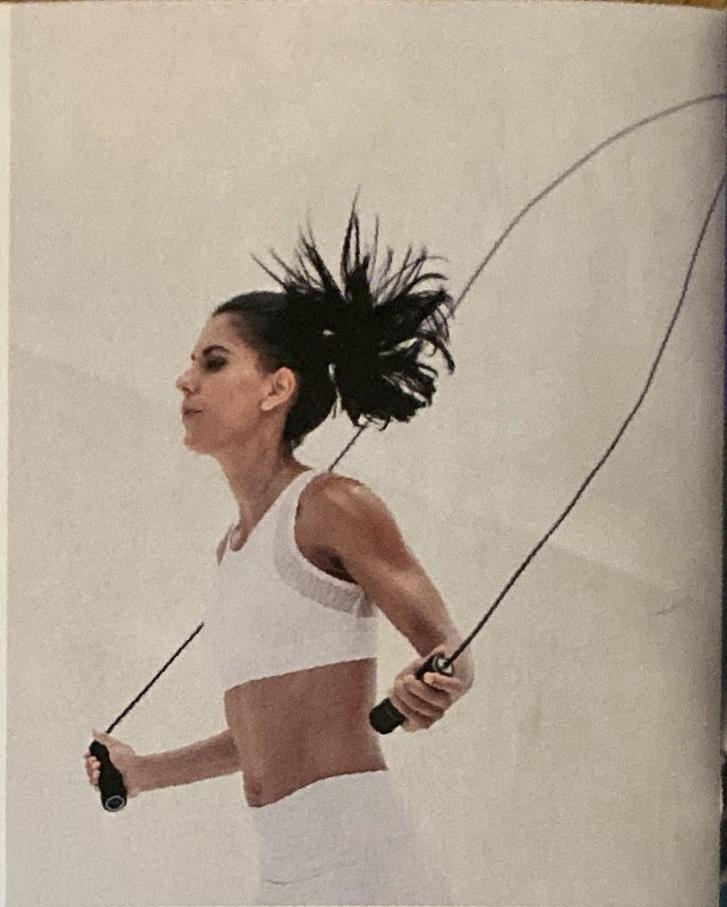
Envie de fusillis avec tomates, menthe et mozzarella, version light ? Suivez la recette WW (Weight Watchers) pour 4 personnes. Faire cuire 250 g de fusillis dans une casserole d'eau bouillante 8 à 10 min. Pendant ce temps, faire réduire dans 1 c. à s. d'huile d'olive 600 g de tomates cerises dans un faitout, ajouter une gousse d'ail écrasée à la dernière minute (juste avant d'égoutter les pâtes) puis 200 ml d'eau de cuisson versée progressivement. Retirer du feu puis incorporer le zeste d'un citron, 10 feuilles de menthe et 225 g de mozzarella allégée. Servez et savourez!



UNE ALTERNATIVE SAINE AU CHEWING-GUM

Cette gomme à mâcher, issue des pistachiers lentisques de l'île de Chios, en Grèce, est utilisée depuis l'Antiquité pour purifier l'haleine, renforcer les gencives et prévenir le tartre. Dépourvues d'aspartame et de chimie, ces larmes d'encens au goût herbacé se mâchent 20 minutes... et elles ont plus d'allure et d'intérêt qu'un chewing-gum.

Soin de Bouche Purifiant Gomme de Chios d'Officine Universelle Buly, 25 € les 50 g.



8 CONSEILS POUR RESTER AU TOP À TOUT ÂGE

VALÉRIE LEDUC, DOCTEURE ET AUTEURE DE *LA MÉDECINE DE LA BEAUTÉ*, NOUS LIVRE SES ASTUCES VERTUEUSES POUR ÊTRE EN FORME, RETROUVER CONFIANCE EN SOI ET SE SENTIR BELLE.

MARCHER 40 MINUTES PAR JOUR

« De préférence en baskets et à une cadence rapide, fesses serrées et ventre rentré, le matin, avant les embouteillages. Cela entraîne une baisse de l'inflammation et de l'oxydation du corps, une action sur les tissus adipeux et une résistance moindre à l'insuline. »

DORMIR NUE « En diminuant la température corporelle, on augmente la sécrétion de mélatonine, hormone du sommeil et anti-âge. Les draps frottent la peau, connectée au cerveau, dans une caresse réconfortante, et qui déstresse en faisant chuter le taux de cortisol. »

FAIRE L'AMOUR « Même en solo. C'est bon pour tout : cardio, déclenchement des endorphines et préservation de l'ADN. »

CULTIVER L'OPTIMISME « Chaque matin, noter les plaisirs simples du jour, du coup de fil à une amie au film du soir. Entretenir ses amitiés, même pendant la pandémie. Et rire, quatre ou cinq fois dans la journée. »

MÉNAGER SON INTESTIN « Notre "second cerveau". Pour préserver son microbiote, on mange bio, en privilégiant fruits et légumes de saison, on limite la viande blanche à trois fois par semaine et la rouge à une fois, on évite l'eau du robinet,

chargée en perturbateurs endocriniens, aluminium et antibiotiques, et on mâche dix fois chaque bouchée avant de l'avaler. »

VAINCRE LE STRESS CHRONIQUE

« Il entraîne hypertension et insomnie. On le combat avec une activité dynamique – course à pied, corde à sauter, boxe – ou une pratique douce – massage, méditation, aromathérapie – selon son tempérament. »

ÉVITER LE SUCRE « En oxydant et en caramélisant les cellules, il fait tout vieillir, y compris la peau, et il est source d'acné. L'addiction peut être absorbée en quinze jours par l'organisme – à condition de ne pas avoir un profil diabétique – et l'hypnose peut aider. »

ACCOMPAGNER SA MÉNOPAUSE

« Se réjouir de cette deuxième vie plus libre qui commence et compenser la diminution du métabolisme grâce à un sport qui nous plaît. S'essayer au yoga des hormones. Interroger son gynécologue sur un traitement hormonal naturel qui peut atténuer bouffées de chaleur, sécheresse des muqueuses et perte de libido. Adopter une alimentation riche en phytohormones : soja, pois chiches, asperges, haricots verts, ginseng. »
 (*) Éd. du Seuil, 19 €. drvaleriededuc.fr