

## actu BIEN-ÊTRE

### PAS SI GOURDE !

Une forme compacte et des motifs à fleurs pour cette bouteille isotherme à glisser dans le cabas des vacances. Pratique pour s'hydrater tout au long de la journée dans la chaleur de l'été, ou pour emporter du café avant un long trajet en voiture. Gourde Liberty, Nature & Découvertes, 19,95 € (500 ml).



### Audition

## Méditation et acouphènes

Selon une étude menée par des chercheurs anglais, publiée dans la revue médicale *Ear and Hearing*, la thérapie cognitive fondée sur la pleine conscience (MBCT) pourrait réduire la sévérité des acouphènes. Il n'existe pas encore de traitement pour cette pathologie auditive qui touche plus de 25 % des Français, mais méditer permettrait de mieux accepter les bourdonnements. Et la pleine conscience contribuerait à réduire l'anxiété et la détresse psychologique liées aux acouphènes.



## CONFITURES ALLÉGÉES EN SUCRE

### 1. SAVEURS CRÉATIVES

Beaucoup de fruits, du jus de pomme, de la pectine naturelle, et c'est tout !

Agrumes et Gingembre, bio, Fioridifrutta, 3,10 € les 250 g, en GMS.

### 2. AU SUCRE DE CANNE

Préparées avec 50 g de fruits pour 100 g, les recettes affichent 30 % de sucres en moins que des confitures classiques.

Cassis, Jardin Bio, Léa Nature, 3,25 € les 320 g, en GMS.

### 3. PETIT PRIX

Edulcorée à la stevia, cette confiture contient 65 % de fruits.

Abricot, Pure Via, 1,80 € les 300 g, en GMS.

## Soin gourmand pour ma peau

De l'huile de coco parfumée à la rose pour le corps, on en mangerait presque !

Cette recette ultra-nourrissante et hydratante est une bénédiction pour les peaux assoiffées. Un soin très nature sans produit chimique ni conservateur, avec une senteur exotique qui invite l'esprit à s'évader sous les tropiques.

Skinny Rose Body Butter, 36,90 € (266 ml), sur [origine-else.com](http://origine-else.com).



