

ELLE

PSYCHO
À NOUS LA
DÉCHARGE
MENTALE!

S O S P A R E N T S
PARLEZ-VOUS
ADO?

MARZIEH HAMIDI
DE KABOUL AUX J.O.,
UN DESTIN

BIEN-ÊTRE
VIVRE PLUS
LONGTEMPS...
ET MIEUX

STYLEE À TOUT ÂGE

LES BONS LOOKS
DE LA RÉDACTION

NOTRE COVER GIRL LUCIE DE LA FALAISE

SCIENCES
À QUAND L'ÉGALITÉ
DES SEXES?

FRANCE
L 14149 - 4083 - F: 2,80 €



HEBDOMADAIRE 21 MARS 2024 FRANCE MÉTROPOLITAINE: 2,80 € (AND: 4,50 € - D: 5,80 € - BEL: 3,30 € - ESP: 4,50 € - GR: 5,60 € - IT: 4,50 € - LUX: 3,30 € - PORTOINT.: 4,50 € - DOM A: 7,30 € - DOM S: 5,90 € - TOM A: 23,00 € - TOM S: 80 € - CAN: 7,99 € - CAD: CHF: 3,90 € - CHF: 3,90 € - MAR: 50 MAD - TUN: 11,00 €



HEALTHY

shopping

À la carte, cette semaine :
des boissons aux vertus bénéfiques
pour l'organisme.

PAR LAURIANE SEIGNIER



1. GOOD MOOD CACAO BIO ET ASHWAGANDHA ADAPTOGÈNE POUR UNE PAUSE ANTISTRESS. LE CACAO, HYGÉE, 75 G, 29 €. **2. AIR FRAIS** MENTHE, BOURGEONS DE PIN ET FLEURS DE GUIMAUVE POUR UNE INFUSION QUI DÉGAGE LES VOIES RESPIRATOIRES. MAGIC FORET, OCEPIN & GREENMA, 70 G, 22 €. **3. DÉTOX ET ANTIOXYDANT** DU SARRASIN RICHE EN PROTÉINES, MINÉRAUX ET VITAMINES. DOM GRECHKA, TEA TRIBES & CO, 250 G, 21,50 €. **4. DÉTOX DORÉE** CURCUMA ANTI-INFLAMMATOIRE ET CBD APAISANT. GOLDEN LATTE, TRADITION, HUAGES x GÜRHU, 50 G, 32 €. **5. COUP DE FOUET** SPIRULINE, CHLORELLA ET MAGNÉSIUM MARIN. SPIRULINE BOOST, THALGO, 7 STICKS DE 5 G, 19,90 €. **6. RÉVEIL EN DOUCEUR** VENU DU COSTA RICA, UN CAFÉ PAS EXCITANT ET ANTIOXYDANT. CAFÉ INTÉGRAL, LE BÉNÉFIQUE, 50 G, 25 €. **7. SHOT D'ÉNERGIE** UN MÉLANGE GINGEMBRE-CITRON-MIEL QUI DÉPÔTE. GINGER BOOST BIO, RACINE, 40 ML, 42 € LA CURE DE 12 JOURS SUR RACINENAT.FR **8. BOUCLIER** UNE POUDRE DE CHAMPIGNONS (CULTIVÉS EN FRANCE, EN FINLANDE ET AUX PAYS-BAS), À BOIRE OU À AJOUTER À UNE COMPOTE, UN YAOURT... POUR PROFITER DE SES EFFETS QUI BOOSTENT L'IMMUNITÉ. POUDRE DE CHAGA, FRENCH MUSH SUR FRENCHMUSH.COM, 30 G, 40 €. **9. NUIT RELAX** CAMOMILLE, SAFRAN ET COQUELICOT. TISANE BIO, REVES DE CAMOMILLE, AROMA-ZONE, 40 G, 4,95 €. **10. MATINAL MATE**, THE VERT, VITAMINE C ET UN GOÛT D'AGRUME. DÉFENSES IMMUNITAIRES, KUSMI TEA, 100 G, 23,90 €.

ARNO CAUCHOIS