



**actu BIEN-ÊTRE**

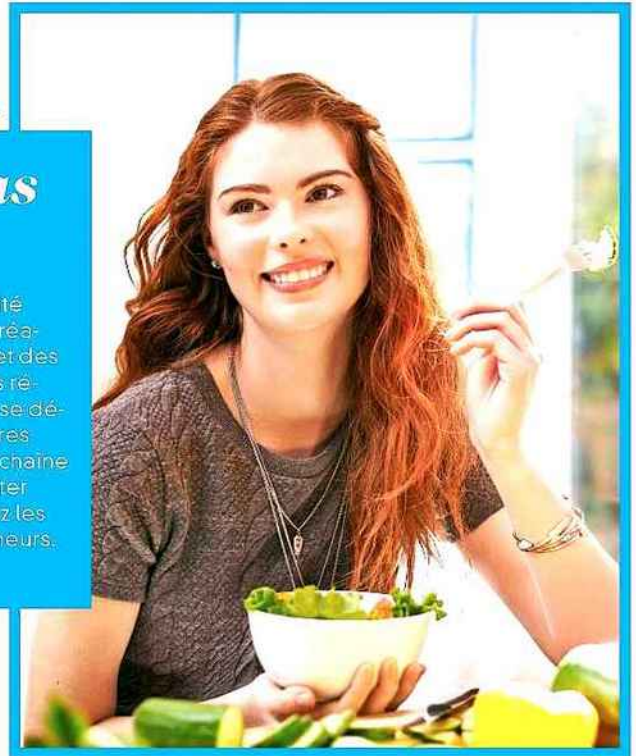
**BAUMES POUR LES LÈVRES**

- 1. SUPER HYDRATANT**  
Riche en vitamine E, ce stick est aussi efficace que bon marché. Lip Balm Care Cien, 0,75 €, dans les magasins Lidl.
- 2. GOURMAND**  
Ce baume fruité nourrit et protège grâce au beurre de karité, à la cire d'abeille, et à des ingrédients anti-âge. Baume à lèvres Framboise Bio, Aroma-Zone, 2,90 €.
- 3. EFFET PANSEMENT**  
Un soin SOS doté d'une texture cocoon qui apaise illico. Cicalfate baume réparateur Eau Thermale Avène, 6,90 €.

*Contre le stress*

**Mangez plus de fibres**

Selon une étude de l'Université de Cork\*, consommer des céréales complètes, des légumes et des légumineuses riches en fibres réduirait le niveau de stress. En se dégradant dans l'intestin, les fibres produisent des acides gras à chaîne courte, qui ont permis de limiter l'anxiété et la dépression chez les souris étudiées par les chercheurs. \*« The Journal of Physiology ».



**OBJECTIF : ENFANTS ZEN**

La cohérence cardiaque consiste à effectuer six inspirations/expirations par minute pendant cinq minutes. Ce joli guide illustré permet d'y initier les enfants. Relaxation garantie ! « Cohérence Kid », de David O'Hare, Thierry Souccar Editions, 12 €.

**6 octobre**  
**JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS**

**SOUTENIR UN PROCHE MALADE INFLUE SUR LA SANTÉ : DOULEURS MUSCULAIRES ET ARTICULAIRES, ANXIÉTÉ, TROUBLES DU SOMMEIL... CETTE JOURNÉE VISE À FAIRE CONNAÎTRE LES DROITS ET LES SOLUTIONS PROPOSÉES AUX AIDANTS, AU TRAVERS DE CERTAINES D'ÉVÉNEMENTS ORGANISÉS DANS TOUTE LA FRANCE. ASSOCIATIONJETAIDE.ORG.**

*Un sac plein de bon thé*



A l'occasion d'Octobre Rose, le mois dédié à la lutte contre le cancer du sein, Chantal Thomass a redessiné le cabas de Kusmi. 100% des bénéfices seront reversés à l'association « Le cancer du sein, parlons-en ! ». 10% des ventes du thé Sweet Love (poivre rose, guarana et épices) iront également à l'association. On adhère ! Cabas Octobre Rose : 13 €, thé Sweet Love : 17,10 € (boîte de 125g), boutiques Kusmi Tea et sur kusmitea.com.

**TÉLEX...** Il y a plus de 3 millions de diabétiques en France. Pour apprendre à mieux vivre avec la maladie, diabete.fr propose de nombreuses infos pratiques sur l'alimentation, les activités physiques recommandées...