

SEP
TOP
ventes

Femme Actuelle

Miam
SUCRÉE OU SALÉE
*La gaufre
nous régale*

**BEAUTÉ
PETITS PRIX**

LES MEILLEURS
PRODUITS DES
SUPERMARCHÉS

**C'EST BIEN
(OU PAS) ?**

TOUT SAVOIR
SUR LE VIAGER

STYLE

40 BOOTS,
MOCASSINS,
BABIES...

**LA SANTÉ
EST DANS
L'ASSIETTE!
SE SOIGNER AVEC
L'ALIMENTATION**

BE: 2,70 € - CH: 4,50 CHF - CA: 5,50 CAD - DE: 3,60 € - ES: 2,90 € - FI: 2,90 € - GR: 2,90 € - IT: 2,90 € - LU: 2,70 € - PT: 2,90 € - DOM BATEAU: 2,50 € - MA: 2,90 MAD - TN: 6,20 TND - ZONE CFA AVON: 3,50 XAF - ZONE CFP BATEAU: 4,00 XPF - ZONE CFP AVON: 9,00 XPF

N°1981 - DU 12 AU 18 SEPTEMBRE 2022

PM PRISMA MEDIA CPPAP

L 12291 - 1981 - F: 2,40 €





La banane, l'amie du cœur

Selon des chercheurs néerlandais, manger des aliments riches en potassium, comme des bananes, pourrait aider à limiter les dommages du sel. Chez les femmes, cela aurait pour effet de réduire la tension artérielle et le risque cardio-vasculaire. Le Pr Pierre Vogt, coauteur de l'étude* suggère « qu'une alimentation saine pour le cœur ne s'arrête donc pas à limiter le sel, mais à augmenter la teneur en potassium ». Et une banane de 115 g contient 375 mg de potassium, soit plus d'un dixième des apports journaliers recommandés!

* Parue dans le «European Heart Journal».



L'AGENDA D'UNE SIRÈNE

365 jours de conseils à l'image de l'influenceuse Laury Thilleman, avec comme leitmotiv, la préservation des océans. «Une année Good Waves 2023», de Laury Thilleman, éd. First, 15,95€.

17 septembre

Le cancer de la prostate est le cancer le plus fréquent chez l'homme. Pour en savoir plus sur cette maladie, le bus Janssen organise une tournée dans quatre villes de France jusqu'au 25 novembre. Cette exposition itinérante est l'occasion de s'informer sur les signes qui doivent alerter et sur la prise en charge. Au programme: la visite d'une prostate de plus de 3 mètres de haut sur 5 mètres de large. janssen.com/fr.



On a testé

AYEZ DE BONS YEUX!

1. Hydratant. La fréquence de clignement des paupières diminue devant un écran. Ce collyre contient de l'acide hyaluronique pour calmer l'inconfort. **Larmecran**, Laboratoires Théa, 10,80€ (10 ml), en pharmacie.

2. Apaisant. Ce collyre soulage les yeux irrités grâce à l'homéopathie. **HoméoptiC**, Boiron, 7,30€ (10 unidoses), en pharmacie.

Médicaments pour animaux, attention!

L'ANSES MET EN GARDE CONTRE LES ACCIDENTS LIÉS À L'UTILISATION DES MÉDICAMENTS VÉTÉRINAIRES POUR NOS ANIMAUX DE COMPAGNIE. PARMI LES RECOMMANDATIONS: LES STOCKER À UN ENDROIT DIFFÉRENT DE L'ARMOIRE À PHARMACIE FAMILIALE, ET NE PAS LES DONNER À UNE AUTRE ESPÈCE QUE CELLE À QUI ILS ÉTAIENT DESTINÉS. PLUS D'INFOS SUR ANSES.FR.



TISANES PEAU SAINE

Pour éliminer les impuretés, ces mélanges de plantes permettent de faire un bain de vapeur facial avec la juste dose de phytothérapie. Quatre formules aux vertus antiseptiques, cicatrisantes et purifiantes: peaux acnéiques, grasses, matures ou sensibles. **Bain vapeur, Paima**, 11,90€, en institut de beauté et sur paima-beauté.com.