

NOUVEAU

Do It Yourself *Spécial* **BIEN-ÊTRE**

Édition 2020

80 produits
et exercices
à réaliser



PRENDRE SOIN DE SA PEAU

Conseils et recettes pour
un vrai teint bonne mine



MON INTÉRIEUR AU NATUREL

Peintures faites maison
et plantes purifiantes



MIEUX DANS MA TÊTE

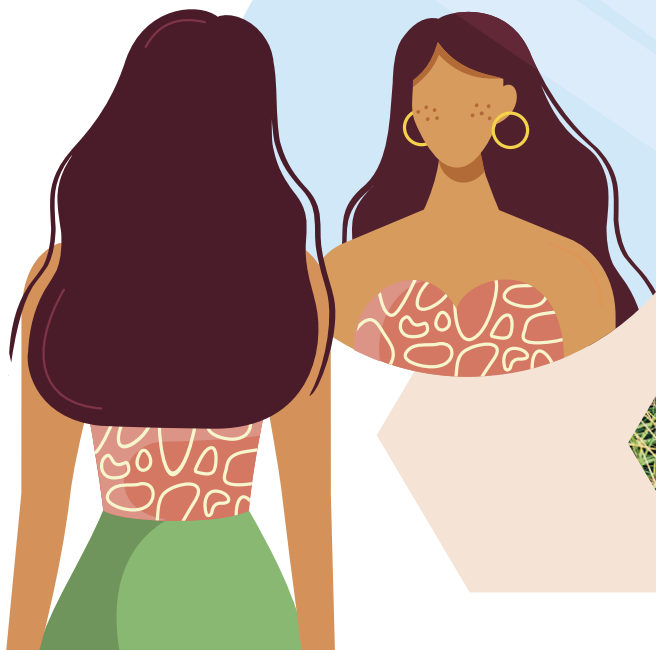
Techniques de relaxation,
bullet journal, détox...



RECETTES QUI FONT DU BIEN

Desserts sans sucre,
infusions et golden milk

Sommaire



BIEN DANS MA PEAU

8

- P. 10 PRODUITS BIO**
Tout savoir sur les labels, la composition...
- P. 12 EN PRATIQUE**
Les bases de la cosmétique maison
- P. 14 ÉCLAT, HYDRATATION**
Tout commence à l'intérieur !
- P. 15 ASTUCE**
L'eau florale de carotte sauvage contre le manque d'éclat
- P. 16 PEAU**
Les bonnes habitudes à adopter
- P. 18 DIY**
Crème nourrissante à la nigelle et au ricin, par Gala
- P. 19 DIY**
Gel purifiant anti-acné, par Victoria
- P. 20 DIY**
Sérum équilibrant pour peaux mixtes, par Émilie
- P. 22 LES GRANDS OUBLIÉS**
Cou, lèvres, pieds... eux aussi ont besoin d'être hydratés
- P. 24 DIY**
Baume à lèvres minute, par Éloïse
- P. 26 POLLUTION**
Les effets sur notre peau

P. 27 DIY

Masque détox, par Lyla

P. 28 DÉODORANT

Comment le choisir

P. 30 YOGA DU VISAGE

Exercices contre le relâchement cutané

BIEN DANS MON CORPS

32

P. 34 QUAND LE CORPS DIT STOP

Détecter les signes du mal-être

P. 35 SIESTE

Bienfaits et mode d'emploi

P. 36 DIY

Masque de sieste, par Amandine

P. 38 YOGA

Salutation à la lune pas à pas

P. 40 PILATES & FITNESS

Du sport au saut du lit

P. 44 INTERVIEW

Cécile Bertin, bien débiter en course à pied

P. 46 DIY

Ceinture de running, par Kelly

P. 48 DIY

Huile de massage relaxante, par Charlie

P. 50 TEST

Évaluez le stress ressenti

P. 52 STRESS

Un fléau et ses multiples dégâts

BIEN DANS MA TÊTE

54

P. 56 ROUTINES MATINALES

Se lever plus tôt pour s'occuper de soi

P. 58 RESPIRATION

De l'importance d'apprendre à bien respirer

P. 60 EXERCICES

Initiation aux techniques de yoga-méditation

P. 62 INTERVIEW

Brigitte Vaudolon, cultiver sa résilience.

P. 64 INTERVIEW

Patricia Emmerling, testez l'autohypnose

P. 66 ÉTAT D'ESPRIT

On cultive son optimisme et sa bienveillance

P. 67 DIY

Bucket list, par Lō

P. 68 INTERVIEW

Laurence Roux-Fouillet, les power pauses

P. 70 INTERVIEW

Saverio Tomasella, l'hypersensibilité

P. 72 TEST

Êtes-vous hautement sensible ?

P. 74 DÉCRYPTAGE

Apprivoiser l'ennui et le silence



P. 76 **CHARGE MENTALE**

Comment la diminuer et mieux organiser son temps

P. 78 **DIY**

Bullet journal, par Amandine

P. 80 **ÉCRANS**

Une détox digitale s'impose

P. 82 **YEUX**

Exercices de gym oculaire

P. 84 **ENFANTS**

On les éloigne des écrans

P. 85 **DIY**

Le coffre à trésors, par Mathilde

P. 86 **PODCAST**

Un média en vogue

BIEN CHEZ MOI 88

P. 90 **MATIÈRES NATURELLES**

Elles réinvestissent la maison

P. 91 **DIY**

Teinture à la betterave, par Éloïse

P. 92 **DIY**

Peinture écolo, par Nathalie

P. 94 **PRODUITS D'ENTRETIEN**

Ils nous empoisonnent !

P. 95 **EN PRATIQUE**

Produits écolo à faire soi-même

P. 98 **SE SENTIR BIEN CHEZ SOI**

Lumière, couleurs, espace...

P. 100 **RANGEMENT**

Trois méthodes pour y voir plus clair

P. 102 **AIR INTÉRIEUR**

Halte à la pollution !

P. 103 **DIY**

Bâton de fumigation, par Éloïse.

BIEN AVEC MA SANTÉ 104

P. 106 **MÉDECINES DOUCES**

Se soigner autrement

P. 108 **SPÉCIAL HIVER**

Ma trousse à pharmacie naturelle

P. 110 **INTERVIEW**

Virgine Gergès, les secrets du microbiote

P. 112 **RECETTES**

Crackers à la farine de pois chiches – Lait d'or

P. 114 **INTERVIEW**

Noémie Gélinas, les massages du ventre

P. 116 **AUTOMASSAGE**

Des exercices pour se faire du bien

P. 118 **INTERVIEW**

Valérie Capel, les bienfaits du do-in et de l'acupression

BIEN DANS MON ASSIETTE 120

P. 122 **L'ALIMENTATION**

Un véritable médicament !

P. 124 **INTERVIEW**

Sabrina Debusquat, stop au sucre

P. 126 **PRODUITS SUCRANTS**

Un tableau pour s'y retrouver

P. 127 **RECETTE**

Fondant au chocolat

P. 128 **RECETTE**

Terrine aux agrumes et épices

P. 129 **LE GLUTEN**

Comment le diminuer sans le supprimer de son alimentation

P. 130 **DÉCRYPTAGE**

Les alternatives au gluten en 5 recettes

P. 132 **AGRUMES**

Leurs superpouvoirs

P. 133 **RECETTE**

Cocktail ACE

P. 134 **BOISSONS GREEN**

Kombucha, kéfir, eau de coco et compagne

P. 135 **RECETTES**

Moon milk et infusion détox

P. 138 **INTERVIEW**

Sarah Dudoy-Mony & Karinne Arousseau-Sevin, devenir flexitarienne

Sérum équilibrant pour peau mixte

ÉMILIE HÉBERT DE MAMZELLE ÉMIE

Packaging : flacon pipette de 30 ml
Conservation : 12 mois

Versez les ingrédients dans un flacon en verre (ambré de préférence) muni d'une pipette que vous aurez préalablement stérilisée à l'alcool ou à l'eau bouillante.

Utilisation

Prélevez 3 à 5 gouttes de sérum et faites-les chauffer quelques secondes en frottant vos mains l'une contre l'autre pour un résultat optimal. La pénétration sera d'autant plus facile et il ne restera pas de « gras » désagréable sur la peau. Appliquez du bout des doigts en mouvements circulaires, de l'intérieur du visage vers l'extérieur. Finissez par des tapotements sur l'ensemble du visage.

- À lire -



Cosmétiques naturels superfaciles

par Émilie Hébert

Réalisez vous-même des produits de beauté naturels en un tour de main ! Démaquillant, crème hydratante, shampooing, sérum, déodorant, dentifrice... autant de cosmétiques que vous pouvez réaliser chez vous pour éviter les substances toxiques contenues dans certains produits du commerce.

Éd. Mango Green, 12,95 €



- 10 ml d'huile de macadamia
- 10 ml d'huile de jojoba
- 10 ml d'huile de pomme
- 2 gouttes d'huile essentielle de bois de rose (facultatif)

ÊTES-VOUS HAUTEMENT SENSIBLE?

Un questionnaire pour le savoir.*

RÉPONDEZ À CHACUNE DES QUESTIONS SELON VOTRE RESSENTI. COCHEZ « VRAI » SI L’AFFIRMATION S’APPLIQUE AU MOINS MODÉRÉMENT À VOUS, ET « FAUX » SI ELLE NE SE VÉRIFIE PAS VRAIMENT OU PAS DU TOUT.



1. ☒ ☐ J'ai l'impression d'être consciente des nuances subtiles de mon environnement.
2. ☒ ☐ L'humeur des gens m'affecte.
3. ☒ ☐ J'ai tendance à être très sensible à la douleur.
4. ☒ ☐ Les jours très chargés, j'ai besoin de m'isoler, d'aller me coucher ou de me retirer dans une pièce sombre ou tout autre endroit où je peux trouver de l'intimité et me soustraire aux stimulations.

5. ☒ ☐ Je suis particulièrement sensible aux effets de la caféine.
6. ☒ ☐ Je suis facilement gêné par des phénomènes tels que des lumières vives, des odeurs fortes, des tissus rêches ou des sirènes à proximité.
7. ☒ ☐ J'ai une vie intérieure riche et complexe.
8. ☒ ☐ Le bruit me dérange.
9. ☒ ☐ Les arts ou la musique suscitent en moi des émotions profondes.
10. ☒ ☐ Je suis consciencieux.
11. ☒ ☐ Je sursaute facilement.
12. ☒ ☐ Je panique quand j'ai beaucoup de choses à faire en peu de temps.
13. ☒ ☐ Quand une personne est physiquement mal à l'aise, j'ai tendance à savoir ce dont elle a besoin pour améliorer la situation (comme modifier l'éclairage ou changer de siège).
14. ☒ ☐ Je suis contrariée quand on me demande trop de choses à la fois.
15. ☒ ☐ Je fais beaucoup d'efforts pour éviter de faire des erreurs ou d'oublier des choses.
16. ☒ ☐ Je veille à éviter les émissions ou les films violents.



CRACKERS

à la farine de pois chiches

PRÉPARATION : 15 MINUTES • **CUISSON** : 15 MINUTES • POUR 20 CRACKERS

INGRÉDIENTS

- 150 g de farine de pois chiches
- 50 g de graines de tournesol
- 2 CS de graines de cumin
- 4 CS d'huile d'olive
- 2 g de sel
- 4 CS d'eau froide

PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 200 °C. Dans un saladier, mélangez la farine de pois chiches, le sel, l'eau et l'huile d'olive. Pétrissez pour obtenir une pâte bien lisse. Ajoutez 1 cuillerée à soupe d'eau froide si besoin.
- Étalez finement la pâte sur une plaque allant au four. Parsemez de graines de tournesol que vous ferez pénétrer à l'aide du rouleau à pâtisserie. Découpez la pâte en losanges et faites cuire 15-20 minutes. Attention, ça peut vite brûler.

LES BIENFAITS DES MASSAGES DU VENTRE

- *Noémie Gélinas,*
massothérapeute Lomi-atsu -



NOÉMIE GÉLINAS, MASSOTHÉRAPEUTE ET AUTRICE DU LIVRE *MASSAGE DU VENTRE ET PHILOSOPHIE ORIENTALE*, AUX ÉDITIONS DE L'HOMME, A CRÉÉ SA PROPRE TECHNIQUE DE MASSAGE, LE LOMI-ATSU, FUSION DU LOMI-LOMI ET DU SHIATSU. ELLE NOUS EN DIT PLUS SUR LES BÉNÉFICES DES MASSAGES DU VENTRE

Boisson
à tester avant
d'aller vous
coucher !

MOON MILK

lavande-cannelle

LE MOON MILK EST FAIT DE LAIT VÉGÉTAL (PLUS DIGESTE QU'UN LAIT DE VACHE), D'UN MÉLANGE D'ÉPICES (SPÉCIALEMENT CONÇU POUR VOUS AIDER À DORMIR ET À TROUVER UN SOMMEIL DE QUALITÉ) ET D'UN CORPS GRAS (AMÉLIORANT LA CONDUCTION ET L'ASSIMILATION DES ÉPICES ET DE LEURS PRINCIPES ACTIFS).

POUR 2 TASSES • **PRÉPARATION** : 2 MINUTES
CUISSON : 10 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 25 cl de lait d'avoine
- 1 cuillerée à café de purée d'amandes lisse
- 1/2 cuillerée à café de cannelle en poudre
- 1 pincée de safran
- 1 pincée de fleurs de lavande séchées bio
- 1 cuillerée à café de miel
- 1 cuillerée à soupe d'hydrolat de fleur d'oranger

PRÉPARATION

- Réchauffez le lait, la purée d'amandes, les épices et les fleurs de lavande pincées pendant 10 minutes à feu très doux.
- Retirez du feu.
- Ajoutez le miel et l'hydrolat juste avant de déguster.
- La lavande a de légers effets narcotiques qui aident à s'apaiser et à s'endormir en plus de calmer les troubles nerveux. Associée à la cannelle, elle facilite la digestion.

À lire



Boissons bienfaitantes,
par Marie-Laure Tombini et Delphine Baratier

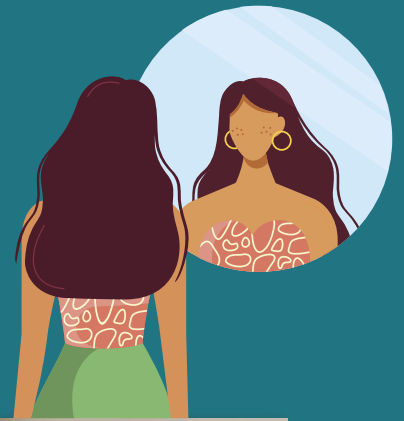
Depuis la nuit des temps, les boissons bienfaitantes font partie de la vie des hommes. De nombreuses boissons ont en effet de véritables propriétés bien-être et peuvent être dégustées pour leurs vertus nutritionnelles et curatives à différents moments de la journée.

Éd. Mango, 13,50 €

Sorti le
20 septembre
2019



Do It Yourself Spécial BIEN-ÊTRE



BIEN DANS MA PEAU

De l'intérieur à l'extérieur, voyons ensemble comment se reconnecter avec notre peau, naturellement, sans besoin de soins pseudo-miracles, pour retrouver le grain qu'il nous faut.



BIEN DANS MON CORPS

Pour prendre soin de son corps, et par conséquent de son psychisme, vive le repos (on adopte la sieste), l'exercice quotidien (le sport au saut du lit étant le must), et bien sûr les massages !



BIEN DANS MA TÊTE

Apprendre à respirer et à se détendre, cultiver l'optimisme, organiser son temps, se libérer des écrans, créer pour s'évader... Ou comment faire le ménage dans sa tête pour repartir du bon pied.



BIEN CHEZ MOI

Dépolluer notre intérieur, adopter des peintures écolo, faire ses propres produits d'entretien, apprendre à ranger pour retrouver un environnement sain et serein, cela s'apprend et, comme le vélo, cela ne s'oublie plus !



BIEN AVEC MA SANTÉ

Pour nos petits maux, on mise sur les médecines douces, les plantes, l'automassage et l'alimentation pour rééquilibrer nos énergies et faire du bien en douceur à notre microbiote.



BIEN DANS MON ASSIETTE

Dire stop au sucre sans se priver de dessert, c'est possible ! Faites le plein de recettes healthy délicieuses, tisanes et boissons. Et découvrez avec nous les bienfaits du régime flexitarien.

