



### › C'EST QUOI ?

## LE CAPTEUR MALIN

Problème de sommeil, stress... Ce petit boîtier vous initie à une méthode de relaxation basée sur la cohérence cardiaque. Equipé d'un capteur de pouls, il se place sur le bout du doigt. Relié à une application mobile, il permet de réaliser des exercices de respiration «sur mesure» et d'en constater les bienfaits en temps réel. Capteur Urgo Feel, UrgoTech, 90 €, sur [www.urgotech.fr](http://www.urgotech.fr).



### › PROTECTIONS INTIMES 100% COTON BIO

Syndrome du choc toxique (SCT), irritations... Les produits d'hygiène intime sont controversés en raison de la présence de substances chimiques dans leur composition. Différentes marques (Organyc, Tadam', Nett...) proposent désormais des serviettes périodiques et tampons fabriqués à base de coton bio, pour une protection hypoallergénique plus aérée et respectueuse de l'intimité.

## En chiffre

# 50 000

C'est le nombre de particules de plastique qu'une personne ingère chaque année en moyenne\*. Ces microplastiques, qui proviennent de la dégradation de déchets, se retrouvent dans la terre, l'air, les océans et rivières, et par conséquent, dans les produits alimentaires que nous consommons...

*\*Etude menée par des chercheurs canadiens, publiée dans Environmental Science and Technology.*



### › C'EST PROUVÉ

## Râler, c'est bon pour la santé!

Votre conjoint vous reproche votre tendance à râler pour rien? Rétorquez-lui que c'est pour son bien! Des chercheurs américains\* ont révélé que la mauvaise humeur renforcerait le système immunitaire. Ainsi, les hommes qui vivent avec des femmes ronchonnes seraient en meilleure santé.

*\*Etude menée par des chercheurs de l'université de Chicago (Etats-Unis).*

### › INSPIRATION

## L'ART DE VIVRE ÉCOSAIS

S'allonger sur le sol de la forêt, s'offrir une escapade «sauvage» ou se réunir autour de rituels: retrouvez tout l'esprit du «Coorie», ou le bonheur made in Scotland, dans cet ouvrage dédié à l'art de vivre des Écossais. *Le Livre du Coorie*, de G. Bennett, First Editions, 16,95 €.



## De bons bonbons

Pétillant et rafraîchissant, un bonbon aux fruits et divers édulcorants (sucralose...). Hollywood Sensations, 1,89 € le stick de 18, en GMS. Des sucettes enrichies en vitamine C et D, labellisées UFSBD (Union française pour la santé bucco-dentaire). Denti-Pop Lollitol, 1 € sur [Lollitol.com](http://Lollitol.com).

PAR AUDE TIXERONT ET MURIEL GAUDIN