

[BIEN-ÊTRE]

## LÉGÈRE EN UN ÉCLAIR

DANS LE SAC OU SUR SA TABLE DE NUIT, ON FAIT LE PLEIN DE SOINS SOS ANTI COUP DE POMPE. EN BAUME, EN GOUTTES OU EN ROLL-ON, 7 AMIS POUR GARDER LE SOURIRE ET LA TÊTE LÉGÈRE.

TEXTE FABIENNE ROSSET PHOTO CORINNE SPORRER

### 1 PÉTILLANT

Huiles essentielles de petitgrain citron, sauge sclarée, petitgrain mandarine, pruche, bois de santal, rhododendron, camomille romaine.

**Où?** Partout où on veut, en petites touches pour le peps ou en massage léger pour retrouver le sourire.

**Sensation:** Ce baume a un petit quelque chose qui donne la pêche. On aime sa pointe d'acidité tonique!

**Idéal:** Après la pause de midi, quand on se remet au boulot alors qu'on rêve de sieste.

*Baume Fées pour le sourire, Fées pour vous, 7 fr. les 10 ml, 19 fr. les 30 ml. Boutique Fées Pour Vous, rue St-Denis 66, Bulle et sur [www.feespourvous.ch](http://www.feespourvous.ch)*

### 2 RESSOURÇANT

Huiles essentielles bio d'orange douce, basilic, romarin camphré, marjolaine, bergamote.

**Où?** Sur les tempes, la nuque, le front, régulièrement.

**Sensation:** L'odeur rappelle les plantes aromatiques, puis l'orange douce se fait sentir. Fraîcheur agréable qui donne l'impression d'être allongé dans la garrigue.

**Idéal:** En vadrouille, quand on a besoin de reprendre ses esprits au milieu de la ville grouillante. Un vrai bol d'air frais.

*Roll-on Se ressourcer, Nature & Découvertes, 10 fr. 50 les 10 ml. Dans les magasins Nature & Découvertes, à Genève, Lausanne et Sion.*

### 3 RELAXANT

Huile de lavande, d'orange, de grapefruit, de camomille et de citronnelle. Tout est bio!

**Où?** Sur les poignets, la nuque et sur les points de tension.

**Sensation:** Le parfum de l'orange et celui de la camomille ont un pouvoir calmant, avant même d'appliquer le soin. Une petite madeleine de Proust à utiliser sans modération pour se relaxer.

**Idéal:** A tout moment de la journée, quand ça coince et que la nuque se tend. A glisser dans le sac, petit format.

*Roll-on Relaxant, Florame, 12 fr. les 5 ml. Boutique Florame, rue de Montchoisy 66, Genève, sur [www.florame.ch](http://www.florame.ch)*

### 4 ÉNERGISANT

Menthe poivrée, cajepout, gingembre, eucalyptus.

**Où?** Quelques gouttes en léger massage sur le cou et le plexus solaire.

**Sensation:** Une texture propice aux longs massages ressourçants. Une odeur qui sent la neige! Le Pulmex en plus sacré.

**Idéal:** Aux premiers froids, quand on a besoin de chaleur et de faire circuler son énergie pour affronter l'hiver.

*Baume de l'Himalaya, Douces Angevines, 37 fr. les 30 ml. Attitude Bio, rue Ancienne 16, Carouge (GE), [www.attitude-bio-boutique.ch](http://www.attitude-bio-boutique.ch)*

### 6 CALMANT

Vanille, huiles essentielles de lavande, de petitgrain bigarade, d'ylang-ylang et de néroli.

**Où?** Sur les tempes en petit massage ou sur les poignets pour une diffusion du parfum top quand on enlace son coussin.

**Sensation:** Texture toute douce, effet cocon enveloppant et rassurant. Parfum léger de vanille et lavande très agréable.

**Idéal:** Le soir, avant de se glisser sous la couette. Un baume doudou.

*Baume Fleur de calme, Cocooning, 12 fr. 50 les 15 g, 19 fr. les 60 g. Boutique Cocooning, rue du Grand-St-Jean 16 à Lausanne et autres points de vente sur [www.cocooning.ch](http://www.cocooning.ch)*

### 7 APAISANT

Fleurs de Bach: chicorée, eau de roche, hêtre, hottonie des marais, houx, saule, vigne.

**Où?** Ni un baume ni un roll-on, mais les classiques Fleurs de Bach, en élixir prêt à l'emploi. 4 gouttes diluées dans un verre d'eau.

**Sensation:** On y croit ou pas, mais on arrive mieux à lâcher prise... En tout cas, on en a la sensation et on relativise. C'est un peu l'effet Rescue, mais en préventif.

**Idéal:** Sur sa table de chevet, en soin d'urgence quand on devient obsessionnelle.

*Elixirs de Bach, Lâcher prise, 26 fr. les 20 ml. Attitude Bio à Genève, revendeurs des Fleurs de Bach.*

## Chute de cheveux... Cheveux fragilisés... Ongles cassants...



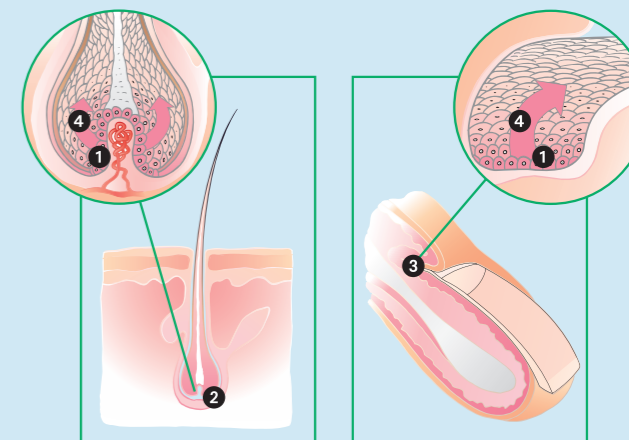
... peuvent être dus à une carence en biotine.

## Biotine-Biomed® forte

contribue à combler cette carence.

**La croissance de cheveux et d'ongles sains**  
Des cellules hyperspécialisées (les cellules épidermiques) ① de la matrice pileaire ② et de la matrice des ongles ③ se multiplient par division et se déplacent lentement vers le haut ④. Elles deviennent matures et produisent la protéine kératine. La kératine est le principal constituant des cheveux et des ongles. Elle leur confère leur résistance.

**Mode d'action de la biotine**  
La biotine agit sur la multiplication des cellules de la matrice pileaire ② et de la matrice des ongles ③, stimule la production de kératine et améliore la structure de celle-ci.



**Biotine 1x par jour**  
> réduit la chute des cheveux  
> améliore la qualité des cheveux et des ongles  
> augmente l'épaisseur des cheveux et des ongles



En vente dans les pharmacies et les drogueries.

Veuillez lire la notice d'emballage.

BioMed