



Soin de soi

« *En vieillissant, vous découvrirez
que vous avez deux mains :
l'une pour vous aider,
l'autre pour aider les autres. »*

Maya Angelou

Il est temps de poser un autre regard sur le soin de soi. Évidemment, prendre soin de soi nous aide individuellement à nous sentir mieux sur les plans physiques, psychiques, émotionnels... Mais, en adoptant une perspective plus large, c'est aussi une façon de vivre en tenant compte du collectif, en prenant soin des autres, en réalisant que nous faisons tous partie d'un écosystème. Dans les pages qui suivent, découvrez également les liens entre le yoga et la sagesse des animaux et le pouvoir qu'ont certaines amitiés éphémères de faire changer le cours de notre vie.



Bienfaits insoupçonnés

L'American Pistachio Growers est une organisation professionnelle à but non lucratif qui assure la qualité des pistaches de Californie. Ces dernières appartiennent à la catégorie des protéines d'origine végétale possédant les neuf acides aminés essentiels. Une étude révèle qu'elles seraient également riches en antioxydants : il n'y a donc plus à culpabiliser en les saupoudrant sur nos bowls de l'automne.

americanpistachios.fr



DU LIN OU RIEN

Si les draps de nos grands-mères étaient en lin, ce n'est pas pour rien. Cette fibre naturelle est d'ailleurs le textile le plus ancien du monde et sa culture l'une de celles qui utilisent le moins de produits phytosanitaires. Raison de plus pour choisir de s'y glisser chaque nuit et de lui confier notre sommeil, le lin est aussi agréable l'été que l'hiver : sa fibre respirante conserve la chaleur quand il fait froid et offre fraîcheur lorsqu'il fait chaud, c'est pourquoi on s'y sent toujours bien. Cosme, matelassier français, propose de superbes parures de lit en lin lavé de Normandie, qui promettent des nuits paisibles et très réparatrices.

cosme-literie.com



Bien vu

Les yeux secs, les paupières lourdes, une sensation de picotement... Ces symptômes peuvent apparaître après plusieurs heures passées devant un écran ou des dossiers mettant à rude épreuve nos paupières. S'il est conseillé de faire des pauses pour reposer ses yeux, le Dermo Spray Paupières de Ballot-Flurin permet d'apaiser la gêne sur l'instant. À la propolis blanche bio issue de micro-terroirs, le spray rafraîchit, hydrate et nettoie les particules ou impuretés. L'Élixir de la Ruche® Œil à facettes présent dans la solution ouvre à l'introspection, pour recouvrer vision extérieure et intérieure.

ballot-flurin.com

SOS PEAU EN DÉTRESSE

Hydratant, apaisant, réparateur : les vertus de l'aloë vera sont connues depuis la Grèce antique. Son utilisation fait partie de nombreux rituels bien-être dans le monde. Conçu à partir de pulpe fraîchement pressée, le gel Fleurance Nature, avec sa concentration à 96 % d'aloë vera, conserve une texture agréable et fraîche qui pénètre instantanément la peau, sans laisser de résidu ni d'effet gras. Parfait pour prendre soin et adoucir toutes les petites irritations, les rougeurs, tiraillements ou sensations de brûlure de la peau après le soleil de l'été.

fleurancenature.fr



Fleurance
nature

GEL ALOE VERA 96%
réparateur et apaisant

96% ALOE VERA GEL
relieves and soothes

GEL DE ALOE VERA 96%
reparador y calmante

PEAUX SENSIBLES
SENSITIVE SKIN / PIELI SENSIBILI

BIO

COSMOS
ORGANIC

150 ml 5.27 fl oz