



**nouveautés
 bien-être**

On l'adore

**Le doux
 parfum d'été
 au coquelicot**

On fond pour l'esprit bucolique de cette collection qui nous transporte directement à la campagne... Cette crème, à l'extrait de coquelicot, nourrit et parfume délicatement nos mains... en attendant les vacances! Crème douce pour les mains coquelicot, Durance, 6,95 € le tube de 30 ml. www.durance.fr.



Spécial bonheur **POUR SE LIBÉRER...**
 Le mérite de ce livre-CD, c'est sa pédagogie. On y apprend comment la respiration et la relaxation nous aident à ne plus subir les événements. « Choisir l'optimisme », Dr Bernard Isnard, éd. Bussière, 25 €.

**Malin
 LE PAPIER
 TOILETTE
 NOMADE**

le rouleau de papier toilette de poche, il fallait y penser... et oser! Ce petit dérouleur ultra compact se glisse facilement dans le sac à main, de plage ou de randonnée, le cartable ou la boîte à gants... pour faire face aux urgences. Et en toute discrétion. Une vraie bonne idée!

WC Pocket papier toilette, 1,95 €, chez Carrefour.



**C'est nouveau
 THÉ AU YUZU,
 LE DRINK
 DE L'ÉTÉ**

Désaltérant, ce thé vert a les accents du yuzu, cet agrume star au Japon. Ses notes gourmandes, entre mandarine et citron vert, se marient à merveille dans cette boisson estivale, à déguster frappée quand le soleil est au zénith. On adore le flacon de verre qui rappelle ceux des apothicaires et son bouchon doseur si pratique. Thé glacé Summer Yuzu Mariage Frères, 40 €, www.mariagefreres.com.

**Snacking inévit
 LES PIGNONS
 DE CÈDRE**

C'est le nouveau petit snobisme de l'été : riches en protéines, acides gras et fibres, les pignons de cèdre à la saveur sucrée sont extra, mélangés à des fruits secs et oléagineux, en picorage pour un apéro healthy ou pour twister une salade composée. Pignons de cèdre, Ecolidées, 9,90 € sachet de 140 g en magasins bio.



**1
 EURO**

**POUR SAUVER LES
 MAMANS D'AFRIQUE**

C'est ce que reverse Klorane Bébé pour toute photo de la main d'un enfant postée sur Facebook ou Instagram, avec le hashtag #entrenosmains, en soutien à l'Amref, qui forme des sages-femmes pour réduire la mortalité. Infos : <http://entrenosmains.fr>.



Le +
 forme

**L'allié fitness
 de nos vacances**

Et si cette drôle de petite planche allait transformer notre silhouette? En piscine ou en mer, elle s'utilise en version «pull-buoy», entre les cuisses pour muscler le haut du corps, et en version planche pour faire des battements. Redoutable!

Pullkick
 Obitwo Na-
 baiji, 10,95 €,
 magasins
 Decathlon.

Par Muriel Gaudin, Diane Mottet