

Ménopause : des pruneaux pour les os !

À la ménopause, la baisse des œstrogènes expose les femmes à un risque accru d'ostéoporose. D'après des chercheurs de l'université d'État de Pennsylvanie*, les pruneaux réduisent l'inflammation et le stress oxydatif et favorisent la bonne santé des os. Le secret viendrait de leur richesse en minéraux, composés phénoliques, vitamine K et fibres. En manger 50 à 100 g par jour (5 à 10 unités) durant six mois empêcherait la perte de densité minérale osseuse.

* Etude publiée dans « *Advances in Nutrition* », janvier 2022.



5% DES ADULTES

seulement ont une activité physique suffisante pour protéger leur santé, révèle l'Anses! Et plus d'un tiers d'entre eux ont un niveau de sédentarité trop élevé. Or il est recommandé de pratiquer une activité cardio 30 minutes par jour, 5 fois par semaine (marche à bonne allure, vélo...), du renforcement musculaire, 1 à 2 fois par semaine et des assouplissements (fitness, yoga...), 2 à 3 fois par semaine.

PRODUITS D'HYGIÈNE VERTS

1 Un dentifrice rechargeable

au fluor et au goût menthe fraîche. What Matters, avec flacon en verre, 9,90€, sur what-matters.fr et en pharmacie.

2 Un déodorant compostable

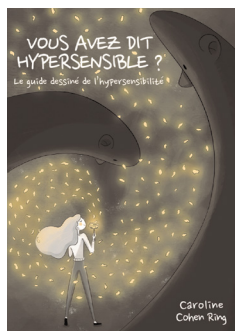
à base de chanvre présenté dans un stick en carton biodégradable. Fresh Vanilla, Hanapiz, 14,90€, sur hanapiz.com.



Bonne idée



Comment se déroule un scanner ? Comment vit-on avec un plâtre ? L'association Sparadrap répond aux questions des plus petits avec des vidéos éducatives. « Dis-moi Sparadrap » à voir sur sparadrap.org.



À FLEUR DE PEAU

Une BD bienveillante pour mieux comprendre ses émotions, sa « trop grande » sensibilité et en faire une force.

« Vous avez dit hypersensible ? », de Caroline Cohen Ring, éd. Ailes et Graines, 22€.

Huile de Café Vert WAAM, 12,90€ les 100 ml, en pharmacie et à Monoprix.



Fort de café

CETTE HUILE EST FORMULÉE À BASE DE GRAINS DE CAFÉ VERT RICHES EN ANTIOXYDANTS ET ACIDES GRAS. À LA FOIS NOURRISSANTE ET RAFFERMISSANTE, ELLE S'APPLIQUE SUR LES HANCHES, LES FESSES, LES CUISSES (EN MASSAGE FAÇON PALPER-ROULER)... MAIS AUSSI SUR LES CHEVEUX SECS ET ABÎMÉS POUR LES FORTIFIER.