

Quelle santé

# bio et naturelle Quelle santé

**Isabelle Alonso**  
pour la chroniqueuse  
la plus féministe du  
PAF, la femme est  
l'avenir de l'écologie

**CONSUM'ACTION**  
Tour de France  
des jardinerias bio

**TESTS**  
Démêlants bio  
Pâtés végétaux

**STÉVIA**  
LES INDUSTRIELS  
SE SUCRENT  
SUR NOTRE SANTÉ

**SANTÉ**  
Nos conseils  
phyto pour  
changer de saison

Draps, housses, taies  
d'oreiller... dormez  
dans du bio linge

Conserves bio tout ce qu'il  
faut savoir pour choisir  
sans se prendre le bocal

64 - octobre 2011  
M 01557 - 64 - F- 2,90 €

**bons plans**

**30 minutes chrono**

### Pour ceux et celles qui n'ont jamais le temps

Envie de garder un corps tonique et bien dessiné, mais pas le temps de couler deux fois par semaine et plus que ça le bol des sempiternels cours d'Abdo-Presses ? Le C30 peut vous sauver la mise. C pour Core (« tronc »), X pour efficacité et 30 pour 30 minutes, c'est la nouvelle méthode de fitness pour se raffermir durablement en un minimum de temps. Ce cours collectif de 30 minutes en six chansons cible les abdos, les fessiers, le dos et les lombaires. Le principe ? Des exercices développés minutieusement pour travailler les muscles en profondeur. Et les tonifier de manière optimale. Ce programme permet également d'améliorer l'endurance et, grâce à des séances d'échauffement et d'étirement avant et après l'entraînement, l'équilibre et la prévention des blessures. Le résultat : des fesses sculptées, un dos musclé, un ventre plat. Et 400 calories brûlées par séance.

**Vous aux ethnies**

### Chacun sa tribu

Après un parcours professionnel à Hongkong puis à Paris dans la bijouterie-joaillerie, Marie Lacoste change radicalement de cap en 2009. Désireuse de s'engager dans un projet en accord avec ses convictions environnementales, Marie s'intéresse aux jouets et découvre que peu de gens connaissent les jouets bio et leurs avantages pour les enfants et la planète. Elle décide alors de lancer une société de vente en réunion. Depuis sa création, la démarche Tribu Nature séduit et fédère de nombreuses mamans, mais aussi des femmes à la retraite et même, depuis peu, deux hommes ! Sur le principe Tupperware, les 50 bio-conseillers de Tribu Nature sillonnent la France et proposent lors de ventes en réunion des jouets bio et respectueux de l'environnement. Coton et laine vierge bio, bois non traité issu de forêts durablement gérées, pas de transport polluant. Et pour l'emballage, du papier et du carton recyclés, des encres végétales...

**Essayez**

### C'est magnétique !

Avec l'âge, le stress, les traumatismes, les mauvaises positions, les gestes à répétition finissent par générer des douleurs chroniques qui transforment en calvaire les activités sportives qui vous aiment tant quand vous aviez vingt ans. Eh bien réajustez-vous. Cet été vous allez pouvoir vous adonner à vos sports favoris grâce à une gamme de produits qui apportent des réponses non invasives à la douleur. Vous pourrez briser les voiles sans peine grâce à l'épaulière dotée de quatorze aimants au néodyme qui soulagent les douleurs, les blessures et l'inflammation. Envoyer des rêves à une main en équilibre, votre tennis-elbow grâce à la ceinture dont les quatre aimants réchauffent l'articulation du coude. Et talonnez vos petits enfants à vélo, grâce à la genouillère équipée de 8 aimants qui vous fera oublier vos problèmes rotuliens et ligamentaires. Attention, cependant, l'utilisation des aimants est déconseillée chez les personnes porteuses d'un régulateur cardiaque, car ils génèrent un champ magnétique qui peut perturber le fonctionnement de l'appareil.

Genouillère, 22,90 € ; épaulière, 49,50 € ; ceinture, 34,90 €. Liste des points de vente au 0810 12 26 36, [www.auris-magnétique.com](http://www.auris-magnétique.com)

70 QUELLE SANTÉ - OCTOBRE 2011 - 47 48



**Noël sera éthique**

## Chacun sa tribu

Après un parcours professionnel à Hongkong puis à Paris dans la bijouterie-joaillerie, Marie Lacoste change radicalement de cap en 2009. Désireuse de s'engager dans un projet en accord avec ses convictions environnementales, Marie s'intéresse aux jouets et découvre que peu de gens connaissent les jouets bio et leurs avantages pour les enfants et la planète. Elle décide alors de lancer une société de vente en réunion. Depuis sa création, la démarche Tribu Nature séduit et fédère de nombreuses mamans, mais aussi des femmes à la retraite et même, depuis peu, deux hommes ! Sur le principe Tupperware, les 50 bio-conseillers de Tribu Nature sillonnent la France et proposent lors de ventes en réunion des jouets bio et respectueux de l'environnement. Coton et laine vierge bio, bois non traité issu de forêts durablement gérées, pas de transport polluant. Et pour l'emballage, du papier et du carton recyclés, des encres végétales...

**Essayez**

Pour acheter, organiser une vente ou vous renseigner : 01 45 49 40 36, [www.tribu-nature.com](http://www.tribu-nature.com)

