



24

**DOSSIER**

Comment agissent les soins hydratants ? Comment unifier son teint sans danger ? Toutes les réponses à vos questions !



62

Avoir peur fait grandir nos enfants.



102

Accordez-vous le droit à l'erreur !

# SOMMAIRE avril-mai 2015



## question d'actu

**10 En couverture** Le jeûne est-il bon pour la santé ?

## dossier

**24 En couverture** Les 6 secrets d'une belle peau

## ma santé

**36 En couverture** Sexe et diabète, un sujet tabou !

**41** Choc anaphylactique : une allergie grave

**44 En couverture** Don d'organe : gare à la pénurie de reins !

**48** La DHEA, l'hormone de jeunesse ?

**52** Les insolites de la santé

**54** Garder une maison saine

## nos enfants

**62 En couverture** "Maman, j'ai peur des monstres !"

**66** Sport : votre enfant est-il prêt pour la compétition ?

**68** Fête des mères : 4 cadeaux à faire soi-même

## bien-être

**72** Lipofilling, un coup de jeune !

**76** No poo : peut-on se passer de shampoing ?

**79** J'ai testé l'effeuillage !

**83** Mincir avec la sophrologie

## nutrition

**86** Bien manger avant un examen

**90** Levure de riz rouge : attention statines !

**92 En couverture** Exquis, les farcis !

## forme

**96** Coudières, genouillères, chevillères...

**100 En couverture** Les minimalistes, pour courir... naturellement !

## psycho

**102 En couverture** Et si on arrêta de culpabiliser ?

**104** Test : quel culpabilisateur êtes-vous ?

**106** Petites confidences à ma psy

## écolo

**108** Dans la nature, les animaux se soignent tout seuls