

sommaire

septembre - octobre 2017

rencontre

8 Yannick Borel : un sacré champion

question d'actu

20 **En couverture** Cannabis médical : la France à la traîne

dossier

34 **En couverture** Parents : et si vous ralentissiez ?

ma santé

48 Ce que révèlent vos pouls

51 Seniors : les plantes qui vous font du bien

58 Cancer : comment en parler ?

61 **En couverture** Les mystères de la voix

67 Calvitie, c'est fini ?

70 Lumière bleue : protégez vos yeux !

72 Feuilles de curry : une star de la médecine indienne

74 Argent colloïdal, un antibiotique naturel

76 Les insolites de la santé

nos enfants

80 **En couverture** Bébé : le rôle essentiel du microbiote

84 24 h dans une maison de naissance

88 Kangatraining : le sport pour maman et bébé

92 Aidez-les à prendre conscience de leur corps

94 Aménagez son bureau

96 **En couverture** Fraternité : chacun sa place !

101 C'est l'heure du goûter !

bien-être

106 5 conseils pour bien se réveiller

109 Ma cure détox de la rentrée !

112 Le match : brosse à dents électrique ou manuelle ?

117 **En couverture** Vos boucles vont adorer !

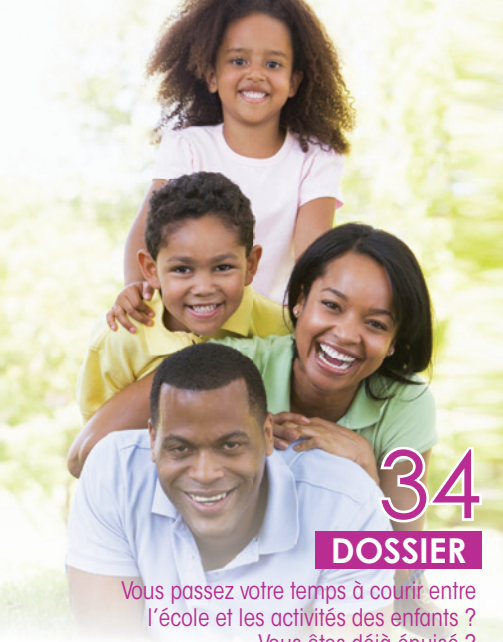
123 Taches brunes : comment les faire disparaître ?

129 Nouveautés beauté de la rentrée

134 **En couverture** Méditer au travail

138 Retrouver confiance en soi grâce à l'hypnose

140 Brico déco : laissez parler les petits papiers



34

DOSSIER

Vous passez votre temps à courir entre l'école et les activités des enfants ?
Vous êtes déjà épuisé ?
Vos enfants aussi ? Le *slow parenting* (ou parentalité lente) est fait pour vous !

72

Le secret des feuilles de curry...



106

Levez-vous du bon pied !