



ACTU bien-être

Cancer du sein, méditer contre la douleur

A la suite du traitement d'un cancer du sein, les femmes ressentent des douleurs neuropathiques, difficiles à soulager. Bonne nouvelle, la méditation en pleine conscience a montré son efficacité ! Une étude canadienne* a observé des femmes soignées pour un cancer, qui ont participé à un programme de huit semaines sur la réduction du stress par la pleine conscience. Les chercheurs ont constaté des baisses d'activité cérébrale dans les régions liées à la douleur et une diminution de la fréquence des crises.

* Parue dans « Mindfulness » en novembre 2020.



15 FÉVRIER

C'est la Journée internationale du cancer de l'enfant et de l'adolescent. Au sein du collectif Gravir, des associations aident la recherche et accompagnent les familles. Infos: twitter.com/CollectifGravir.

2 EN-CAS « ANTI-TRACAS »



1 Bon moral : des fèves de cacao riches en théobromine, un stimulant doux qui agit sur l'humeur. Eco-idéales, 4,95 € (125 g), en magasin bio.

2 Boost énergie : des noix de cajou crues pour faire le plein de vitamines et de magnésium. A aromatiser avec des épices. Ethiquable, 6,44 € (250g), en magasin bio.

Bonne idée



Face à la perte d'odorat provoquée par la Covid-19, un médecin a imaginé une appli gratuite, *CovidAnosmie*, pour aider à la récupération des capacités olfactives. Comment ? Par l'inhalation répétée d'huiles essentielles.

COACHING AU NATUREL

Naturopathe depuis trente ans, Miss France 1988 nous apprend à prendre soin de notre corps grâce

à des remèdes simples, naturels et sur mesure.

« Devenez votre propre naturopathe », de S. Bertin, 19 €, Dauphin éditions.



Effet blancheur

POUR UN JOLI SOURIRE, ON MISE SUR CETTE FORMULE À BASE D'EAU THERMALE DE CASTÉRA-VERDUZAN, REMINÉRALISANTE, ET DE POUDDRE DE CHARBON ACTIF. DENTIFRICE BLANCHEUR, BUCCOTHERM, TUBE DE 75 ML, 6,26 €, EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE.



Concours d'écriture DÉVELOPPEMENT PERSONNEL Femme Actuelle

Tentez votre chance!

Vous aimez écrire, vous rêvez de vous lancer ? Si vous avez une histoire à raconter qui fait du bien, une expérience étonnante à partager, un récit à transmettre qui pourrait aider les autres.

C'est le moment d'oser, en participant à la troisième édition de notre concours d'écriture, dont la marraine est Florence Servan-Schreiber.

Le gagnant sera édité par NOUVEAUX AUTEURS et soutenu par

Femme Actuelle

Vous avez jusqu'au 15 MAI 2021 pour déposer votre manuscrit sur le site www.lesnouveauxauteurs.com où vous trouverez aussi le règlement complet.