

PSYCHOLOGIE, BIEN-ETRE, INTERVIEWS

BONHEUR(S)

MAGAZINE

n°4

Être bien au quotidien

NOUVEAU

MÉDITER



Le guide pratique
indispensable

p.98

AROMATHÉRAPIE LE POUVOIR DES PARFUMS Huiles essentielles

La révolution Santé
du Dr Jean-Pierre Willem

MARC LEVY

"Mes bonheurs, mes souffrances"

Interview p. 60

Psychologie

REVENIR À L'ESSENTIEL

- Prendre le temps de soi, par Fabrice Midal
- S'affirmer ou comment poser ses limites
- Les clés pour exister en tant qu'adulte, par D. Richo

S'AIMER

L'autocompassion,
par Kristin Neff

DIRE LES CHOSSES

La force des
mots vrais
par Thierry Gaubert

DIVAN

Une psychanalyse,
est-ce encore utile ?

LE CAFÉ
La boisson
miracle

N°4 JUILLET-AOÛT 2013

M 04187 - 4 - F: 5,90 € - RD





Ma cuisine plein soleil...

Des nouveautés gorgées de couleurs et de saveurs pour se régaler tout l'été



1. Préparation bio à base d'huile de lin, pépins de grenade, huile essentielle d'orange et pollen pour bien démarrer la journée : Omega Orange, BioPlanète. Existe aussi : Omega Green (fatigue passagère) et Omega Blue (yeux et neurones). 9,99 €. www.bioplante.com
2. Wok écologique anti-adhérent en fonte d'aluminium et céramique (4 fois plus léger qu'un wok classique) et porte-couteaux en bambou Falir, Cookut. 60 € et 59 € (plusieurs coloris). www.cookut.com
3. Miel d'acacia au piment d'Espelette pour cuisiner, Famille Mary, Falir, Cookut. 60 € et 59 € (plusieurs coloris). www.famillemary.fr
4. Mélange pour cocktails Black Mamba, Daïquiri Fraise, Tropical Kamasutra. Quai Sud, 8,95 € l'un. 7,90 €. www.histoiredegout.com
5. Synergie d'huiles bio spécialement adaptée à l'alimentation des enfants (croissance, goût). L'Huile des Bambins Initiation, Quintessens. 7,95 €. Existe aussi : Symbiose (pour futures et jeunes mamans) et Plénitude (dès 50 ans). www.quintessens-bio.com
6. Huile bio pimentée pour pizza et pâtes, Cauvin, 2,35 €. en GMS. www.huilecauvin.com
7. Cônes crème glacée caramel croustillant avec gaufrette craquante Mes Petites folies, Toupargel. 3,60 € (plusieurs parfums). www.toupargel.com
8. Mélange méditerranéen pour aromatiser et préparer de délicieux pains, pizza, cakes salés... Saveur Tomato Méditerranéen, Terre d'Arômes Bio. Existe aussi : Muesli Miel Cassis, Miel Raisin Abricot. Dès 4,61€. Magasins bio. www.terredaromesbio.fr
9. La meilleure pâte à tartiner au chocolat et noisettes est bio ! Nocciolata, Asiago di Rigoni. Dès 2,99 €. En GMS.
10. Thé vert parfumé à la menthe pâte à tartiner au chocolat et noisettes est bio ! Le Palais des Thés. 8,50 €. www.lepalaisdesthes.com
11. Herbes aromatiques aux cristaux d'huiles essentielles pour un goût intense, Florisens (Herbes de Provence, Persillade, Bouquet garni). 5,50 € www.florisens.com
12. Chips de noix de coco bio torréfiées au sucre Muscovado Biosagesse, Ecodées, 5,50€. www.lemondeestbio.com
13. Planche de sel rose de l'Himalaya idéale pour découper, saler, présenter et cuire des aliments (pierrade, grillades...). Quai Sud, 9,95 €. www.histoiredegout.com