



# ACTU *Bien-être*



## La bonne ordonnance... musicale

Pour se relaxer, se concentrer... rien de tel que la musique. Un sondage\* affirme même qu'il nous faut, chaque jour, 78 minutes d'un savant mélange de musiques classique, rock et pop pour être au mieux de notre forme. Les titres préférés des sondés sont : *Happy* de Pharrell Williams pour être joyeux, la 5<sup>e</sup> Symphonie de Beethoven pour se concentrer, et *Highway to Hell* d'AC/DC pour apaiser sa colère. Musique, maestro!

\* Réalisé pour le site de streaming Deezer, auprès de 7500 personnes, dans huit pays dont la France.



### EN BREF

LES ACOUPHÈNES PEUVENT NOUS GÂCHER LA VIE. PRÉVENTION, SOLUTIONS... AUDIO 2000 LANCE UNE CAMPAGNE NATIONALE DE SENSIBILISATION. TOUTES LES INFOS CHEZ LES AUDIO PROTHÉSISTES DU RÉSEAU.

### BONS BAUMES

**Jolis rêves:** une formule riche en 10 huiles essentielles (lavande, néroli, camomille...) à appliquer sur le plexus avant le coucher.

**Baume Souverain Sommeil, Herbes et traditions, 10,15 € sur herbes-et-traditions.fr.**

**Anti-froid:** un onguent généreux multi-usage (mains, pieds, coudes) à base de beurre de karité, cire d'abeille, noix de coco...

**Baume Souverain, Estime & Sens, 13 €, en institut de beauté, spa et parfumerie.**



### BALANCE COLLECTOR

Pour ses 111 ans, la marque iconique revisite son modèle phare: design ultraplât, couleur pastel, écran LCD rétroéclairé pour adoucir l'instant critique... Désormais connectée, cette balance analyse et transfère vos données (masse grasseuse, hydrique, musculaire, osseuse) pour que vous puissiez suivre vos courbes. **Balance connectée Web Pop Coach Terrailon, 55 €, chez Darty, Boulanger...**

### Le guide

#### MANGEZ INTELLIGENT

Chocolat, avocat... en faisant de bons choix alimentaires, nous influençons le fonctionnement de notre cerveau (meilleure concentration, humeur, créativité), affirme l'auteur de cet ouvrage truffé de conseils sérieux.

«Super nutrition du cerveau», de Max Lugavere et Dr Paul Grewal, Thierry Souccar éd., 24,90 €.



## 25% des Français

rêvent du coup de foudre. Les plus nombreux en Europe\*, ce sont aussi décidément les plus romantiques et les plus patients: près d'un sur deux cherche avant tout une relation pérenne, et 30 % disent avoir besoin de longues conversations en ligne avant un premier rendez-vous.

\* D'après une étude conduite par Meetic Europe auprès de célibataires de 25 à 65 ans.

Par Muriel Gaudin, Charlotte Moreau, Fabienne Rigal (GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO)