

À NE PAS MANQUER



On tonifie notre peau avec le gel-crème masseur fermé et tonus Spa Fit. Il contient de l'huile essentielle de pamplemousse, qui a des effets lipolytiques et de l'huile essentielle de zeste de citron, connue pour ses propriétés drainantes (20 \$).
Au Body Shop et au www.thebodyshop.ca



La crème pour le corps aux arômes de noix de coco Velours, de Bella Vita, est riche, onctueuse et hyper hydratante. Elle adoucit, répare, apaise et nourrit les peaux fragilisées après une exposition au soleil ou qui se sont desséchées pendant l'hiver (de 7 \$ à 15 \$, selon le format). Dans les magasins de produits naturels

Pour bien hydrater la peau, Hormeta propose un masque aux jus biologiques de carottes et de tomates aux propriétés revitalisantes. Appliqué une ou deux fois par semaine, Hormemasque renforce l'hydratation des couches superficielles de l'épiderme (40 \$ le 50 ml). Points de vente: www.hormeta.ca



Le soin des pieds Ammande, enrichi d'huile et de lait d'amande, de beurre de karité et d'huile essentielle de menthe, nourrit les pieds abîmés et procure une sensation de légèreté (16 \$). Dans les boutiques L'Occitane et au www.loccitane.ca

Trucs de la semaine

Des masques faits maison

- ◆ Pour raviver une peau terne, écrasez quelques fraises fraîches dans 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'amande douce. Étalez la préparation entre deux compresses de gaze, que vous poserez sur votre visage pendant 30 minutes. Retirez le masque avec du lait tiède.
- ◆ Pour hydrater une peau sèche, broyez une poire pelée. Ajoutez-y 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt nature et 5 ml (1 c. à thé) de fécule de maïs. Appliquez directement sur le visage et laissez agir 20 minutes avant de retirer le masque avec de l'eau tiède.

Tendances bios

De plus en plus de gens se préoccupent des conséquences de leurs choix quotidiens, non seulement sur le plan alimentaire, mais aussi sur leur mode de vie en général. L'Expo Manger Santé et Vivre Vert a été conçue dans cette optique. Le porte-parole, Joël Legendre, ainsi que plusieurs conférenciers (dont Isabelle Huot) et plus de 280 exposants invitent tous ceux qui désirent prendre un virage vert à venir trouver réponse à leurs questions. L'Expo aura lieu les 15, 16 et 17 mars au Palais des congrès de Montréal, et les 23 et 24 mars au Centre des congrès de Québec. Info: www.expomangersante.com

L'or liquide

La chaîne Olive & Olives s'est donné une double mission: offrir chez nous le meilleur de cet «or liquide» et renseigner sur les nombreux avantages de cette source de lipides des plus bénéfiques pour l'organisme. Claudia M. Pharand, cofondatrice d'Olive & Olives, et Evelynne Deblock, nutritionniste et coordonnatrice de la clinique Le Sanctuaire, du Midtown Sporting Club, tiendront une conférence sur le sujet le samedi 2 mars, à 10 h 30, au marché Jean-Talon, à Montréal.



Maigrir avec plaisir

Pour perdre des kilos en trop sans se décourager, il suffit de cuisiner des repas sains et appétissants. Dans le livre *Le programme Kilo solution*, d'Isabelle Huot, vous trouverez plus de 135 recettes simples et délicieuses, permettant de se régaler sans culpabilité (29,95 \$). Aux Éditions de l'Homme