

TÉTU

GAGNEZ
VOTRE LUNE
DE MIEL
À L'ÎLE
MAURICE!

SPÉCIAL
Mariage

**C'est l'été
de l'amour!**

42 PAGES COLLECTOR

COVER BOYZ
**MANU
ET ARTHUR
SE DÉVOIENT**

Témoignages

Vos plus belles
demandes
en mariage

Pratique
Le guide
pour se dire
«oui»

DRÔLE!
Comment
seront les gays
en 2067?

Portfolio love
De Pierre et Gilles
à François Rousseau

Montpellier
Dans l'intimité
du mariage
du siècle

FESTIVALS
DE L'ÉTÉ
**Nos coups
de cœur**

Placebo
François Sagat
Marie Labory
Jean-Paul Cluzel
Christophe Honoré

L 14964 - 190 - F: 5,00 € - RD





SANTÉ BOOSTERS

Dopez-vous safe

Parmi les plantes en vente libre figurent quelques « drogues » naturelles qui font du bien là où ça fait mal. **C'est efficace, accessible et sans risque d'addiction.** Suivez le guide: voici les secrets des herboristes!

TEXTE LUC BIECQ ILLUSTRATION ALEXANDRE DUFOIX



À LIRE

Ma petite herboristerie, de la docteure Fabienne Millet, chez Marabout Référence, 15,90 euros.

Tubercule maca du Pérou

Pour une nuit de noces torride

On la surnomme le « viagra péruvien » ! La maca, une jolie tubercule en forme de testicule, se déploie sur le sol des hauts plateaux des Andes, mais contrairement à la musique jouée sur place, qui endort, elle ragaillardit les organes fatigués. Les adeptes des médecines traditionnelles sont fermes sur ses qualités : les acides aminés qu'elle renferme favorisent la circulation sanguine dans la verge, grâce à leur effet vasodilatateur. Aucun risque à essayer, ce n'est pas plus cher qu'une boîte de capotes.

☞ Côté shopping :

— Maca-Ginseng-Gingembre, **Vitamine Phyto**, 6,12 euros la boîte de 40 comprimés.
— Une formule bio et made in France : Maca, **Fleurance Nature**, 12,90 euros les 60 comprimés.

Probiotiques

Pour un ventre plat

Anne Dufour, auteure spécialisée en nutrition, rappelle que le stress perturbe la flore intestinale. Les probiotiques, des bactéries amies et vitales, qui peuplent notre tube digestif, sont à tester. « Les probiotiques peuvent aider à retrouver une digestion normale et rapide, donc à dégonfler du ventre. Ils aident aussi l'intestin à utiliser les bons nutriments des aliments, à savoir les lipides, les

protides et les glucides, mais aussi les fibres et les vitamines », explique Anne. Si l'on ne s'y connaît pas, elle suggère de choisir une marque pas trop chère.

☞ Côté shopping :

— Trois souches de probiotiques, 3 minéraux et 11 vitamines, en une prise et six heures d'énergie garantie, **Bion 3 Énergie Continue, Merck**, 12 euros les 30 comprimés.
— Vingt ans d'expérience et une étude clinique menée contre placebo prouvent l'efficacité des souches choisies par ce labo français : Lactibiane référence, **Pileje**, 11,20 euros la boîte de 10 gélules.

Rhodiola rosea

Anti-stress à toute épreuve

Le jour de votre mariage, avant de noyer belle-maman dans les douves du château, testez une racine des pays froids : la rhodiola rosea. On affirme que les coaches sportifs des athlètes russes (tout sauf de braves gars) l'utilisent parce qu'elle aide l'organisme à s'adapter à l'environnement. Les salidroside et les rosavines, ses principes actifs, régulent le stress au niveau de l'hypothalamus. On se concentre mieux. Et comme le certifie Valérie Espinasse, micro-nutritionniste, on récupère mieux.

☞ Côté shopping :

— Un peu chère, mais de qualité : Rhodiola, **Solgar**, 44,20 euros les 60 gélules.

Vanille

Le lendemain de la fête

Saviez-vous que le vanillier appartient à l'espèce des orchidées grimpantes ? Si vous êtes monté sur la table pour faire la dernière choré de Beyoncé (ou un extrait du live de Mylène), c'est le moment d'apaiser votre système digestif. Plus glamour que l'aspirine, l'extrait de vanille stimule les sécrétions enzymatiques et gastriques et « apaise » le ventre. Les gélules de cet extrait sont difficiles à trouver mais vous pouvez fendre une gousse et en mettre dans une compote ou un yaourt. Mieux encore, la version huile essentielle se consomme liquide (une goutte dans une recette) ou dans un diffuseur. Dans ce cas, choisissez-la bio. Votre chéri râle ? Dites-lui que la vanilline est riche en phénols, anti-coup de vieux.

☞ Côté shopping :

— Huile essentielle de Madagascar bio, **Aromazone**, 5,50 euros.

Attention aux excès !

La communication de certaines marques de compléments alimentaires a pu, par le passé, jouer sur l'ambiguïté. Ce sont des outils de bien-être et non des médicaments. Il est conseillé de prendre un avis médical avant utilisation et de ne jamais les consommer à l'année : une cure de trois semaines est souvent suffisante.