

# Nouvelle Vie

## magazine

**LES SENIORS  
PRENNENT  
LA PAROLE!**

JANVIER/FEVRIER 2015 - 3,50 €

**NOUVEAU**

**N°5**

### VOTRE COUPLE

Quotidien, sexualité...  
toutes les clés pour  
**SE (RE)TROUVER!**

### SANTÉ

Les bons réflexes  
qui préservent  
**la mémoire**

### C'EST MA VIE

Mannequin  
à 60 ans,  
je me suis  
lancée!

### Ils témoignent...



Marina Carrère d'Encausse,  
sa vie, ses passions et son nouveau roman...  
Ici avec Michel Cymes et Benoît Thévenet

### ET AUSSI...

- **Chiens, chats, soignez-** les aussi avec des plantes !
- **Détecteur de fumée,** oui mais lequel choisir ?
- **Maquillage après 50 ans** les 15 conseils d'une pro
- **Vive les loisirs créatifs !** Un coloriage en cadeau...

**30 CONSEILS MALINS**  
spécial pouvoir d'achat

**SPA ET THALASSO**  
on va enfin se chouchouter!

### AU NATUREL

# Comment je fais pour un hiver en pleine forme ?

**Vos soins  
100 %  
bien-être**

- 10 remèdes à confectionner soi-même contre les maux de l'hiver
- Fatigue, stress, tension... Vos exercices de sophrologie respiratoire
- Dans votre assiette : les aliments qui vous soignent et vous préservent

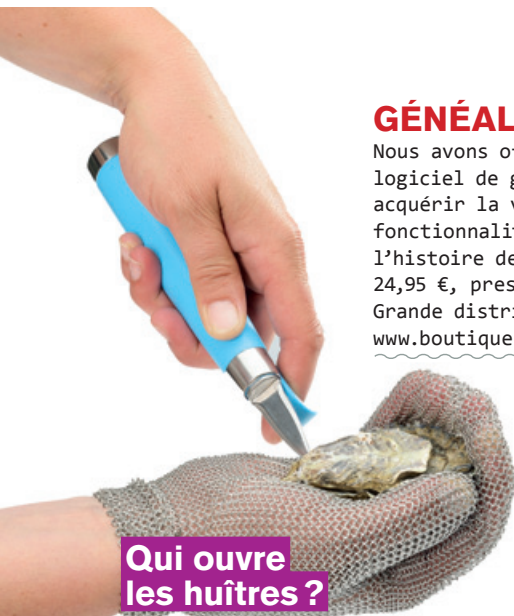
Belgique : 3,90 €

M 04460 - 5 - F - 3,50 € - RD





# Nouveaux produits

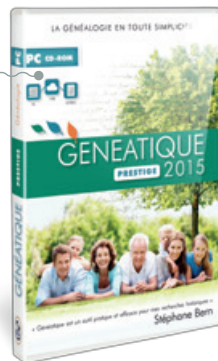


## Qui ouvre les huîtres ?

Pour lutter contre les 2 000 accidents qu'occasionne chaque année l'ouverture de nos délicieux mollusques marins, un couteau sécurité et une moufle en cote de mailles inox. **O'Knife** : 79 € chaque, boutiques spécialisées ou [www.novac.fr](http://www.novac.fr)

## GÉNÉALOGIE, ON SE LANCE !

Nous avons offert à tous nos lecteurs ce fameux logiciel de généalogie, vous pouvez désormais en acquérir la version 2015, truffée de nouvelles fonctionnalités. Le top du top pour explorer l'histoire de sa famille ! Version classique : 24,95 €, prestige : 129,95 € Grande distribution et [www.boutique.cdip.com](http://www.boutique.cdip.com)



## IDÉE CADEAU BEAUTÉ

Un coffret de produits pour 12 recettes de soins visage aux actifs de toute dernière génération, à confectionner soi-même selon ses envies et les besoins de sa peau. Soin visage Lift & Enjoy de **Aroma Zone** : 26,50 €, [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com)



## COQUE AU CHAUD !

Et hop ! Un petit cadeau rigolo pour habiller la table et, surtout, garder les œufs coques bien au chaud : 9,90 €. Et plein d'autres idées déco sur le site [www.bathroomgraffiti.com](http://www.bathroomgraffiti.com)



## Naturel de l'intérieur...

Coup de cœur de la rédaction : 250 pages pour réaliser des aménagements dans la maison ou l'appartement, fabriquer soi-même ses produits d'entretien, décorer les murs, les meubles ou le plafond. Et le tout à partir de produits 100 % naturels ! Un indispensable. Le guide de l'Habitat sain et naturel, **Éd. Terre Vivante** : 32 €

## Petite idée déco !

À la rédaction, on aime les idées qui changent la (nouvelle) vie ! Bravo pour cette peinture magnétique qui vous permettra de fixer magnets et autres aimants sur les murs de la cuisine ou d'ailleurs ! **Magnétik**, 0,5 l : 30 € au 04 91 54 48 69 ou [www.maisondeco.com](http://www.maisondeco.com)



## Belle et réchauffée

Un textile léger, effet shiny et texture satinée, traité anti-déperlant, isolation duvet de canard 100 % naturel. Du 38 au 50, 8 coloris disponibles. **Colmar** : 449 € [www.colmar.it](http://www.colmar.it)

## LÀ OÙ ÇA COINCÉ...

Pas moins de 18 huiles essentielles savamment dosées pour ce gel articulaire anti-inflammatoire, actif sur zones étendues (dos, jambes...) et petites surfaces (poignets, doigts, chevilles...). Articulisant naturel **Essential Elements**, flacon pompe 200 ml : 24,50 €



## PROTÉGEZ VOS MAINS !

Vitamine A, Aloès et glycérine d'un côté, Trehalose, Imperata Cylindrica et beurre de Karité de l'autre, deux gels réparateurs et hydratants à tester cet hiver. Gels Mains abimées et Mains très sèches de **Vita citral**, 75 ml : 6,70 €



## Du bio pour mes cheveux

Uniquement à base de plantes et sans colorants chimiques, une nouvelle gamme de soins aux actifs aussi naturels que puissants : calendula, orties, aloé vera... À découvrir aussi : deux salons spécialisés dans la coloration végétale. **Biocoiff**, de 16 à 24 € au 01 43 26 77 77 ou [www.biocoiff.com](http://www.biocoiff.com)

## Mésange mon amie...

Une jolie mangeoire à suspendre, tout en bois, toit en zinc, 34x26x28 cm... Voilà qui fera des petits heureux cet hiver, au jardin ou sur le balcon. **Jardiland** : 18,90 €



## Chacun sa pizza !

Les minis pizzas, c'est idéal pour varier les plaisirs et manger équilibré... À tester, ce moule silicone 5 compartiments, 42 x 24 cm 24,90 € sur [www.mathon.fr](http://www.mathon.fr)



# Nouveaux produits



## BIEN VU ET ENTENDU...

4 millions de Français seraient à la fois concernés par des problèmes d'audition et de vue. Les équiper avec un seul dispositif lunettes + prothèses auditives, une solution que nous testerons dans un très prochain dossier !  
Lukkas Audio de Optical Center sur [www.optical-center.fr](http://www.optical-center.fr)



## Jambes légères et minceur

Quand l'élégance rime avec le confort... Tricotage à compression dégressive effet massage + des actifs encapsulés pour affiner la silhouette et soulager les jambes lourdes. Pharmacie et parapharmacie, noir, cappuccino ou gris, 4 tailles, Collants Lytess : 29,90 €

## SI PRATIQUE EN CUISINE !

Design astucieux et gain de place pour ces 3 bols encastrables, bec verseur et casse-œuf en acier inoxydable + un séparateur d'œuf amovible, base antidérapante... Contenances : de 1,4 à 3,8 l. Nest Mix : 39,99 € au 01 70 37 16 84 ou [www.josephjoseph.com](http://www.josephjoseph.com)

## À fond la gomme

Gingembre-citron (dynamisante et aide à la digestion), airelles (effet antioxydant) ou sauge-limette (apaisante), on aime ces petites gommes douces et savoureuses, 100 % bio et végétales. Yummies de A.Vogel : 2,80 €, magasins bio et [www.avogel.fr](http://www.avogel.fr)



## L'agenda qu'il vous faut!

Vous cherchiez un agenda 2015 utile et original ? Le voici ! Chaque semaine, des conseils pour le jardin ou le balcon, les dates des semis, des récoltes + des pages guide sur tous les fruits et légumes. Et chapeau pour le prix si mini ! Éd. Terre Vivante : 12 €. Dans la même collection, le calendrier mural : 9,90 €

## UN GESTE POUR LA PLANÈTE

Se laver les mains, c'est bien, mais économiser 80 % de plastique grâce à la recharge de ces flacons pompe, c'est mieux ! Bravo pour l'idée, et les économies ! Crèmes lavantes Dove, flacon pompe 200 ml : 2,27 €, recharge 500 ml : 2,60 €



## À l'ancienne

Et si l'on retrouvait nos téléphones d'antan ? Mais parfaitement compatibles avec la connectique actuelle, bien sûr. Choisissez votre look et... Allô ! Téléphones rétros sur [www.place-a.com](http://www.place-a.com) : de 52 à 65 €



## À la pointe de la mode

Formes généreuses et arrondies, en cuir de mouton haute qualité, grain bubble tanné de façon à ce que chaque peau soit unique... En violet, noir, rouge ou vert. Sac Siley de Kate Lee : 257 € 01 48 04 57 72 ou [www.katelee.fr](http://www.katelee.fr)

## SOINS DES ONGLES

À base de grenade bio, une gamme futée : pinceau de soin, feutre émouliné et applicateur d'huile. Pour supprimer les cuticules, soigner et embellir nos ongles. Weleda, environ 9 € chaque en magasins Parashop.



## FROID MOI ? JAMAIS !

Il fallait y penser : ces élégants tours de cou en tissus brodés, imprimés ou ici en fausse fourrure sont en fait... des bouillottes que l'on emplit d'eau chaude ! Un délice de confort et de décontraction. 89,90 € au 09 54 72 56 43 ou [www.lesbouillottesdebea.com](http://www.lesbouillottesdebea.com)



## Un thym de jeune fille

Contre les premiers frimas, une bonne infusion à base de thym et de gelée royale pour stimuler nos défenses naturelles et rester en forme tout l'hiver. Confort d'hiver de Juvamine, 20 sachets : 3,45 €



## L'ANNÉE DES MÉDUSES

Au début, il y avait la célèbre sandale de plage... Depuis, Méduse se porte aussi à la ville, en PVC sans phtalate, look chic à petit prix, confort et imperméabilité totale à la clé ! Boots PVC série Castic, du 36 au 41, 6 coloris : 40 € au 02 41 63 01 45 ou [www.meduse.co](http://www.meduse.co)



## Allez, un pneu de couleur!

Rose, rouge, vert, orange ou bleu, on craque pour ces pneus de toute beauté ! Le plus : des bandes réfléchissantes pour assurer la visibilité et une technologie anti crevaison très performante.

Dutch Perfect : 24,99 € sur [www.lecyclo.com](http://www.lecyclo.com)





# vous avez testé

**Pour bien choisir les produits et services qui vont vous changer la vie, rien ne vaut l'avis de lecteurs comme vous ! Vous souhaitez devenir lecteur-testeur et recevoir (et garder) des produits à tester ? Écrivez-nous ou connectez-vous sur [www.nouvelle-vie-magazine.fr](http://www.nouvelle-vie-magazine.fr)**

## Toujours à l'écoute de son corps...

Stéphane L. - 81200 Mazamet

Il y a bien longtemps que j'étais tenté par ce type d'appareil, mais je me demandais toujours si ce n'était pas un peu "gadget"... Votre proposition de test pour Nouvelle Vie est donc tombée à point nommé ! Commençons par vous décrire ce PS-100 : il s'agit d'un bracelet connecté qui suit nos pulsations cardiaques grâce à un capteur optique. Premiers commentaires de test : le bracelet est

Bracelet capteur d'activité, connexion Bluetooth et USB, chargeur, écran LCD. Autonomie : 36 heures. Pulsense PS-500 de Epson : 199 €



**Le plus** facile à porter, fiable, utilisation très simple. Fonction réveil vraiment très utile.  
**Le moins** pas de connexion possible sur un ordinateur Macintosh...

très doux et le grand nombre de picots permet de l'ajuster pile poil au poignet après l'avoir chargé sur son socle.

### Le cœur très bien surveillé

Déjà, c'est assez intéressant de suivre son pouls dans la journée. Cela permet de visualiser notre activité en temps réel ! Ensuite, on peut également surveiller le nombre de pas parcourus et les calories brûlées. Vraiment très efficace. Enfin, l'appareil permet de se réveiller au bon moment, juste entre deux cycles de sommeil. C'est pour moi le meilleur atout, et ça fonctionne vraiment bien, on se sent plus en forme le matin !

### L'application qui va avec...

Un regret : impossible a priori de connecter ce bracelet à un Macintosh, seuls les PC sont reconnus... Heureusement, il me restait l'option sur Smartphone : tenez-vous bien, toutes les données sont alors enregistrées jour après jour ! On sait exactement combien on a marché, combien de calories ont été consommées, le nombre d'heures de sommeil léger et profond que l'on a eues pour chaque nuit... Sans oublier la rubrique "état" qui nous précise (et garde en mémoire) les périodes de stress et de calme !

### Mon verdict après 10 jours

Alors, gadget ou pas ? C'est comme tout, on peut s'en passer... Mais il sera vraiment difficile de vous en séparer quand vous l'aurez essayé quelques jours !

Diffuseur d'huiles essentielles par nébulisation, fourni avec deux flacons et un livret présentant toutes les huiles disponibles. Coffret diffuseur Zéphyr de Aroma Zone : 49 €. Disponible sur [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com)



## Un diffuseur tout en douceur !

Anita S. - 51000 Chalons-sur-Marne

Lorsque je l'ai déballé, ma première impression a été "C'est vraiment élégant !" Le mélange du bois poli et du verre fin et galbé est très réussi. Autre plus, les deux flacons d'huile offerts : orange et sapin de Sibérie. Comme ça, on peut se lancer tout de suite, même si l'on n'a pas d'huiles essentielles à la maison...

### Silence garanti

J'avais déjà un autre diffuseur, plus gros et moins joli. Mais surtout plus sonore : ici, le silence est d'or ! Le montage de l'appareil est très simple : on fixe la coupole en verre, on branche le petit transformateur, quelques gouttes d'huile et c'est parti. Il s'agit d'une diffusion par nébulisation, c'est-à-dire "à froid". L'avantage principal, c'est de ne pas dénaturer les huiles. Sur la notice, ils annoncent une puissance conçue pour 80 m<sup>2</sup>, mais on peut bien sûr la diminuer pour des pièces plus petites. Enfin, et c'est hyperpratique, le diffuseur fonctionne par tranches de 2 minutes, puis s'interrompt 1 minute, et ainsi de suite. Et le top : il stoppe tout seul au bout de 2 heures, ce qui fait qu'on n'a rien à surveiller... Je le conseille à vos lecteurs !

**Le plus** le livret qui décrit toutes les huiles + des recettes pour apprendre à les mélanger.

**Le moins** la verrerie est annoncée solide, mais j'ai peur de la casser...

## Confectionner ses boissons végétales

Dalila V. - 93230 Romainville

Je ne connaissais pas du tout ce principe : fabriquer soi-même des boissons à base de noisettes, amandes, riz et autres graines de tournesol...

### Une utilisation très simple

On remplit la cuve, par exemple avec un litre d'eau et 80 g de soja précuisiné (ou des haricots de soja trempés dans l'eau 24 heures), on place le filtre et on mixe 1 minute avec un mixeur plongeant. Ensuite, il suffit de presser la préparation avec le pilon pour filtrer son "lait". Moi qui suis intolérante au gluten, ce test m'a permis de gagner beaucoup de temps, de varier les préparations et, surtout, d'économiser sur le prix des boissons aux céréales bio qui sont toujours trop chères à mon goût ! Ma conclusion : un nouvel ustensile qui va garder sa place dans ma cuisine.

Un appareil pour broyer et presser les céréales, graines, plantes et fruits secs. Bol, filtre et pressoir ChufaMix : 49,90 € Magasins bio et sur [www.lemondeestbio.com](http://www.lemondeestbio.com)



**Le plus** pratique et économique. J'ai aimé les recettes que l'on trouve sur [www.chufamix.fr](http://www.chufamix.fr)  
**Le moins** vous aurez peut-être à investir dans un mixeur plongeant.



Stylo manucure et pédicure rechargeable sur secteur et ses 9 accessoires, Scholl : 44,90 €

## Jusqu'au bout des ongles !

Sylvette T. - 24100 Lembras

À l'ouverture de votre colis, mon mari a cru que c'était une mini-perceuse (ces hommes...) ! Mais moi, je vous le dis tout de suite : ce kit pour soigner ses ongles est vraiment super-pratique. Commençons par son seul défaut qui m'a un peu énervée au début : il est très difficile de différencier les neuf accessoires fournis tellement la notice est microscopique...

### Comme chez une professionnelle

Mais à part ça, que du bonheur ! Premier atout, le stylo manucure se recharge, donc pas de fil qui traîne quand on le manie. Ensuite, deux sens de rotation, l'une pour la main gauche, l'autre pour la droite. Très astucieux... Enfin et surtout, les disques, cônes, fraises et bâtonnets que l'on fixe au bout du stylo sont tous très bien étudiés. Les cinq vitesses permettent de "travailler" en douceur sur les mains, plus en force sur le gros orteil par exemple. Pour finir, la petite trousse est élégante et pratique, plus un pochon pour ranger les accessoires très petits. Merci pour cet envoi !

**Le plus** l'efficacité, appareil rechargeable, témoin de charge de la batterie et trousse.  
**Le moins** la difficulté à identifier les accessoires au début.

## J'ai essayé le nettoyage à la vapeur

Elsa et Jean B. - 75019 Paris

Pour tester l'efficacité du balai vapeur que vous nous avez envoyé, mon mari et moi avons été très "scientifiques" ! Nous avons nettoyé une petite zone de carrelage de la cuisine avec notre balai traditionnel puis rinçage, une autre zone à la vapeur. Séchage de cinq minutes, puis l'on a frotté les deux zones avec un essuie-tout humide : résultat, la vapeur a gagné !

### Comment ça fonctionne...

Comme un gros pistolet que l'on remplit d'un peu d'eau. Trois minutes de chauffe et l'on fixe le balai, plus une lingette propre. Attention, au début, ça "mouille" beaucoup et je vous conseille de "pschitter" le premier jet dans l'évier pour éviter ça ! Les atouts du balai vapeur : pas de fatigue, propreté atteinte rapidement, un sol quasi sec à la sortie. Sans oublier les buses fournies pour nettoyer les robinets, les hottes, plaques de cuissons. Un défaut ? J'ai un peu mal au pouce à force de tenir appuyé le bouton qui déclenche la vapeur. Mais, sécurité oblige, on ne peut pas le coincer. Je conseille !

Balai vapeur SC 1 et ces accessoires, 1 200 W, 1,5 kg, cuve 0,25 l. Kärcher : 99 €



**Le plus** nettoyage parfait (sans détergent !), maniabilité. Chauffe rapide et câble assez long.  
**Le moins** le bouton à maintenir appuyé est un peu dur...