

BIBBA

Juillet 2018

CONSO, SEXO,
FORME, CULTURE...
**33 bonnes
nouvelles
qui nous mettent
en joie**

VOYAGE
**Des coins de baignade
insolites (et incroyables)**

TEST
**Savez-vous vraiment
profiter des vacances ?**

BEAUTÉ
Belle à la plage
+
**Make-up
à petit prix**

SOCIÉTÉ
**Elles vivent sans sexe
et tout va bien, merci**

DÉCO
**Rénover sa salle de bains
(sans se ruiner)**

**J'arrête d'être
(trop) gentille!**

- Pourquoi on a le syndrome good girl
- Apprendre à penser à soi pour vivre mieux

Mode
Vague de fraîcheur et de couleurs sur nos looks d'été

⚡ Accéder à la Lecture Smart®

L 16521 - 461 - F: 2,00 € - RD



Nutrition



JE M'INTERROGE

Le frozen yogurt, c'est vraiment léger?

Il affiche 0% de matière grasse, donc c'est light... Hum, hum, pas si simple!

C'est quoi exactement? Un dessert made in USA, composé d'un yaourt glacé nature ou parfumé sur lequel on peut ajouter un topping : fruits frais, spéculoos, bonbons, coulis... Les bars à frozen yogurt essaient dans toute la France et présentent leur spécialité comme une gourmandise toute douce pour la ligne : « 0% de matière grasse » affichent les enseignes. Certaines brandissent même l'étiquette « sans gluten ». Normal pour un yaourt ! « La glace au yaourt séduit, malheureusement, elle n'est pas si light... », commente Isabelle Rigaud nutritionniste et coach bien-être. Une glace à la vanille, c'est 200 kcal pour 100 g, contre 160 kcal pour un yaourt glacé.

Quid du taux de sucre? « La plupart des enseignes enrichissent leur produit en sucre : quatre fois plus que dans un yaourt classique (7% de sucre en moyenne). Et il y a en plus les toppings ! Difficile d'y renoncer. C'est ce qui rend le frozen yogurt intéressant, voire bon. » Donc, on choisit plutôt les fraises fraîches aux Tagada... Avec quelques fruits en garniture, l'addition est légère. « Je recommande de faire sa propre glace au yaourt, sans sucre, qu'on garnit de fruits frais et de céréales... c'est hyper facile, pas cher et moins calorique », suggère la nutritionniste. On trouve plein de tutos sur YouTube!

Et si on veut goûter, on va où? California Bliss (california-bliss.fr), qui propose plein de délicieux parfums (coco, mangue, vanille, abricot...) sans sucre ajouté à plusieurs boutiques dans le Sud. Son concurrent, Yogurt Factory (yogurtfactory.fr) a un réseau de vingt espaces dans toute la France. Et en version bio, il existe une dizaine de points de vente dans l'Hexagone de la marque Marguerite du Pré (margueritedupre.fr). E.R.



PLAISIR VÉGÉTAL

Un bon dessert 100% végétal, c'est possible? Ceux-ci sont certes sucrés, mais raisonnablement. Et l'association lait de coco + fruits fonctionne bien. De quoi varier les plaisirs. A.B.
• Gourmand & végétal, Andros, 2,39 € les 4 au rayon frais.



LA VBI

NI GLUTEN NI COMPLICATIONS

La vie sans gluten peut être compliquée! Cette gamme de préparations - crêpes, cake, pain de mie, pâte à tarte et à pizza - vise à nous la simplifier. En plus, tout est bio. A.B. • Préparation Ma Vie sans gluten, 3,90 €, en magasin bio.

Ça sert à quoi la levure de bière?

À se requinquer et se refaire une beauté de façon naturelle.

C'est quoi? Des champignons microscopiques utilisés depuis toujours pour faire fermenter la bière. En usage thérapeutique, on en trouve de deux types. La forme activée, vivante, possède toutes ses propriétés intactes. Séchée à haute température, la forme désactivée a perdu une partie de ses apports nutritionnels.

Quels bienfaits? Qu'elle soit activée ou désactivée, elle est ultra-riche en protéines, vitamines du groupe B, minéraux (calcium, magnésium, fer...) et oligoéléments (zinc, sélénium, cuivre...). Activée, elle apporte en plus des probiotiques, ces micro-organismes vivants qui contribuent à enrichir et équilibrer le microbiote intestinal.

J'en prends quand? C'est top pour la peau, les cheveux ou les ongles fragiles et ternes, en cas de grosse fatigue, de stress, de convalescence, de prise d'antibiotiques ou de désordres intestinaux. On la prend de préférence en gélules, en cure de 3 semaines à 1 mois (cheveux, ongles, peau) ou 3 mois (fatigue, stress, maladie), 2 fois par an max, idéalement aux changements de saisons. Et on opte pour la forme activée. C.H.
MERCİ À FRÉDÉRIQUE CERVONI, NATUROPATHE, AUTEURE DE « MON GUIDE DES MÉDECINES DOUCES », PRAT ÉDITIONS.