

## ÉPILATION

### SANS DOULEUR

Des bandes de cire froide spécialement adaptées à l'épilation du maillot et des aisselles, même sur poils courts, des lingettes qui nettoient la peau avant

l'épilation et procurent un effet froid contre la douleur, des lingettes post-épilation apaisantes et adoucissantes, voilà tout ce que vous trouverez dans le **Kit Maillot-Aisselles réducteur des sensations douloureuses de Nair**. **5,99 € les 16 bandes de cire froide, les 3 lingettes avant et les 3 lingettes après épilation. En grandes et moyennes surfaces.**



## PROTECTION SOLAIRE

### OPTIMALE

Forte de son expérience dans l'apaisement et la réparation des peaux abîmées, la marque

**Biafine** lance sa gamme de produits solaires, **SoleilBiafine**, avec une crème visage et un lait spray indice 30 ou 50, double protection UVA et UVB, résistants à l'eau, ainsi qu'une protection enfant et un lait après-soleil.

**De 10 € à 15,20 €. En pharmacies et parapharmacies.**



## BAUME

### À TOUT FAIRE

En cas de muscles endoloris, coups, bosses, bleus, jambes gonflées, peaux irritées, voies respiratoires ou nez encombrés, rien de plus pratique que le **Baume Universel | Vegebom**.

Les huiles essentielles bio d'eucalyptus, de cajepout, de menthe, de laurier associées au camphre suscitent un effet stimulant qui décongestionne les zones endolories.

Les huiles essentielles bio de muscade, de cèdre et de camomille matricaire apaisent et réparent les peaux irritées.

**2,90 € le tube de poche de 10 g ; 7,90 € le tube**

**classique de 40 g ; 11,90 € le tube familial de 100 g. En pharmacies et parapharmacies.**



## CALORIES:

Ces deux fruits de l'été sont des aliments minceur par excellence puisque leur apport calorique est peu élevé (30 kcal pour la pastèque, 35 kcal pour le melon). Ne contenant pratiquement pas de lipides et peu de protéines, cet apport provient exclusivement des glucides (8 à 9 g aux 100 g pour le melon et 7 g pour la pastèque). Le reste, c'est beaucoup, beaucoup d'eau et quelques micronutriments.

## ÉGALITÉ

### SELS MINÉRAUX ET VITAMINES:

La différence entre ces deux ténors se situe principalement à ce niveau. La pastèque apporte un peu de vitamine C et un peu de lycopène, ce pigment rouge qui colore également les tomates et les poivrons et dont les propriétés antioxydantes pour la peau et dans la prévention de certains cancers (notamment de la prostate chez l'homme) ont été démontrées. Le melon,

quant à lui, est une source importante de bêta-carotène, qui protège notamment la peau: une portion habituelle de 200 g couvre la totalité des besoins quotidiens, surtout s'il est bien orangé. Sans compter l'apport en potassium (370 mg), magnésium (25 mg), phosphore, calcium et manganèse.

## AVANTAGE MELON

### INTÉRÊTS POUR LE JOGGEUR:

Ces deux fruits sont parmi les plus désaltérants et rafraîchissants et, du coup, sont très rassasiants grâce à leurs fibres. Ils sont aussi diurétiques et intéressent donc le joggeur tout particulièrement après l'effort pour mieux récupérer.

## ÉGALITÉ

**RÉSULTAT:** un très léger avantage au melon (surtout de Cavillon ou le charentais), mais la pastèque n'est pas à boudier pour autant !