

HealthyFood

LE MAGAZINE DE LA CUISINE SANTÉ

Comfort food

**BRUNCH
+ GOÛTER**

NOS ASTUCES
POUR BIEN
EN PROFITER

Inspirations

- Les flocons
- Les pains d'épices
- Le vinaigre blanc
- Le miel

70
recettes
+ conseils
nutrition



BELGIUM : 5,90 € - CH : 10,15 - TOM : 9,90 XPF -
CANADA : 9,95 CAD DDM - 5,50 €

L 14380 - 14 - F : 4,95 € - RD

Décryptage

OLÉAGINEUX
POURQUOI EN
MANGER PLUS
SOUVENT ?

Des fêtes saines & gourmandes

Plats d'exception végé + Pas à pas + Bûches véganes...



➤ AU BONHEUR DES PLANTES

Réservé aux cheveux secs, ce shampooing propose de nourrir intensément les cheveux grâce à une formule à base d'avoine. On aime aussi sa fabrication française et pour ceux qui le souhaitent, la gamme est large, toujours bio et à base de phyto-ingrédients (ortie, figue, calendula, noyer...).

Shampooing Naturanove, Kéranove, 5,50 € les 250 ml

➤ ACCESSIBLE

L'originalité de cette jeune marque de cosmétiques créée tout près de Lille, Avril, réside dans le rapport qualité-prix imbattable, tous les produits coûtant moins de 10 € – sans rogner sur la qualité. On aimera particulièrement cette base de teint, pour embellir et faire tenir le maquillage. Sept boutiques en France et tant mieux pour le bio !

Base de teint, Avril cosmétiques, 9 € le tube de 30 ml



➤ RITUEL

L'hiver, on n'a plus envie de crèmes hydratantes qui nous rappellent les plages paradisiaques désormais lointaines... Alors, on adapte nos envies et on opte pour une crème aux doux parfums d'hiver, à la mandarine bio et au sucre de fleur de coco pour une hydratation... de saison !

Beurre corporel nourrissant, Winter Bloom, Lavera, 9,40 € les 150 ml



➤ ILLUMINER

Cette nouvelle marque, inspirée par la beauté coréenne, made in France et bio, propose des masques unidoses en coton bio pour le visage. Directement imbibés d'une formule spécifique (détox, anti-fatigue, coup d'éclat...), ils infusent leurs actifs en un battant de cils. Lequel choisirez-vous ?

Masque coup d'éclat, Les Poulettes, 7,90 € le masque (27 g)

➤ NECTAR

Utilisé depuis des millénaires, le miel de Manuka, trésor de Nouvelle-Zélande, est aujourd'hui de plus en plus utilisé en France. Et c'est tant mieux, car il traite de nombreux problèmes de peau, comme les cicatrices, l'eczéma ou les petits boutons. Soins de jour comme de nuit, cette crème le met à l'honneur. Merci !

Crème visage jour & nuit, Cosmoz, 19,95 € les 50 ml



➤ LES MENOTTES

Entre le froid, les douches et autres produits vaisselle, nos petites mains sont mises à rude épreuve l'hiver. C'est pourquoi Fleurance Nature a pensé à elles avec ces crèmes pour les mains à base d'aloë vera et de beurre de karité. À vous de choisir votre parfum... ou de ne pas choisir !

Crème pour les mains, Fleurance Nature, 4,90 € les 30 ml



➤ REGARD DE BICHE

Un trait de liner a la particularité d'accentuer le regard tout en donnant de la profondeur. La marque unisexe, Absolution, propose un liner sûr, à la pointe ultra-fine, pour un résultat précis et rapide. Il sèche rapidement et ne contient ni parabène ni pléthore de composants chimiques à fuir.

Liner Christophe Danchaud, Absolution, 23 € les 4 ml

➤ EMBAUMER

Que diriez-vous d'être bio jusqu'à la fragrance qui vous colle à la peau ? Réjouissez-vous, avec les 6 premières eaux de parfum bio et véganes, Pur Eden, c'est désormais possible. Trois sont féminins, trois masculins, pour une égalité fondamentale.

Eau de parfum, Pur Eden, 20 € les 50 ml

