



## SHOPPING

### La Rolls de l'huile d'olive

L'huile d'olive la plus saine du monde (dixit ses promoteurs) viendrait de l'Atlas (au Maroc). Les oliviers plantés dans un désert de rocaille, particulièrement sec, produisent énormément de polyphénols pour survivre. Ceux-ci se retrouvent dans l'huile. Excellents pour la santé, ils luttent contre l'oxydation et contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale. Le fabricant conseille d'en consommer 1 à 2 c à c par jour, seule ou en assaisonnement (attention, le goût d'olive est très puissant!).

Olivie Plus 30 x, 15 €/250 ml,

[www.naturamedicatrix.be](http://www.naturamedicatrix.be).



## LA QUESTION DE LA SEMAINE

### Les couleurs influencent-elles l'humeur?

Il paraît! Voici à quoi les couleurs sont associées. A méditer avant de repeindre la maison.

- > **Le blanc** augmente le rendement, symbolise la pureté.
- > **Le noir** induit le sommeil, mais est associé au deuil (en Occident).
- > **Le rouge** est énergisant, il symbolise la passion.
- > **Le rose** est un excellent antistress, il est associé au bonheur.
- > **Le jaune** est tonifiant, antidéprime
- > **L'orange** apporte chaleur et convivialité.
- > **Le bleu** induit la détente.
- > **Le vert** est la couleur de la confiance et de la sérénité.

# mieux



## L'EXERCICE DE GYM

### On muscle ses fessiers

A quatre pattes, en appui sur le sol, expirez en élevant une jambe tendue à l'arrière et expirez en redescendant la jambe. Réalisez des battements de bas en haut sans à-coups et sans monter la jambe trop haut pour ne pas creuser le dos. **20 battements de chaque côté.**

## LA RECETTE SANTÉ

### Coulis aux fruits rouges et aux baies de goji\*

Faites prétrempier 4 c à s de baies de goji pendant 20 mn dans un verre d'eau de source. Mixez-les avec leur eau de trempage, 1 bol de framboises ou de fraises fraîches ou congelées et 2 c à s de miel.

\* **Sauces et coulis,**  
Martine Fallon Editions  
([www.martinefallon.com](http://www.martinefallon.com)).

