



32

DOSSIER

Nous passons 1/3 de notre vie à dormir. Mais que se passe-t-il vraiment dans notre organisme quand on dort ? Et quand on ne dort pas ? Ou mal ?



76

Hydrater la peau de bébé au naturel.



108

Arrêtez un instant le mental, la course des pensées.

sommaire

mai - juin 2017

rencontre

8 Luana Lalung parle à l'oreille des chevaux

question d'actu

18 **En couverture** Pornographie en ligne : protégez vos enfants !

classeur

32 **En couverture** Les secrets d'un bon sommeil

ma santé

46 Lupus : une grossesse est possible

49 **En couverture** Tout, tout, tout, vous saurez tout sur le pipi !

54 Quand le périnée ne joue plus son rôle

57 **En couverture** Minceur : équilibrez votre glycémie !

60 Le laurier noble : digestif, tonique et antiviral !

63 Vairons : les yeux révolver

66 6 conseils pour déstresser avant une opération

70 **En couverture** "Ma vie avec un enfant autiste"

nos enfants

76 **En couverture** 5 soins naturels pour mon bébé

82 Que savent-ils des moustiques ?

84 Bricoler avec papa

89 Mon enfant est en surpoids

94 Quand les enfants quittent le nid

bien-être

96 Fête des mères : 10 activités à partager avec elle !

108 J'ai testé... la méditation vipassana

111 **En couverture** Mes applis beauté

119 5 conseils pour entretenir ses locks