

# sommaire

octobre - novembre 2017

## rencontre

**6** Yolande Calichiana : " Vivre l'instant présent "

## question d'actu

**14** **En couverture** Cannabis médical : la France à la traîne

## dessin

**28** **En couverture** Parents, et si vous ralentissiez ?

## ma santé

**40** Cancer : comment en parler ?

**42** Argent colloïdal, un antibiotique naturel

**44** Et si c'était la thyroïde ?

**47** **En couverture** Diabète : un gène réunionnais

**50** **En couverture** Lumière bleue : protégez vos yeux !

**52** Les insolites de la santé

## nos enfants

**54** **En couverture** Bébé : le rôle essentiel du microbiote

**60** Aidez-les à prendre conscience de leur corps

**63** De l'aîné au dernier, à chaque place ses enjeux

**66** 5 conseils pour éviter les caries

## bien-être

**68** Se lever du bon pied !

**71** Taches brunes : comment les faire disparaître ?

**75** **En couverture** Beauté : les tendances à adopter !

## nutrition

**80** **En couverture** Protéines, variez les plaisirs !

**84** Méfiez-vous du sel !

## forme

**87** L'équipement du parfait trailer

**91** **En couverture** Grand Raid : bien gérer l'effort



# 28

## DOSSIER

Vous passez votre temps à courir entre l'école et les activités des enfants ? Vous êtes déjà épuisé ? Vos enfants aussi ? Le *slow parenting* (ou parentalité lente) est fait pour vous !



# 42

Argent colloïdal : le meilleur remède naturel qui soit !



# 68

Bien se réveiller : un art de vivre