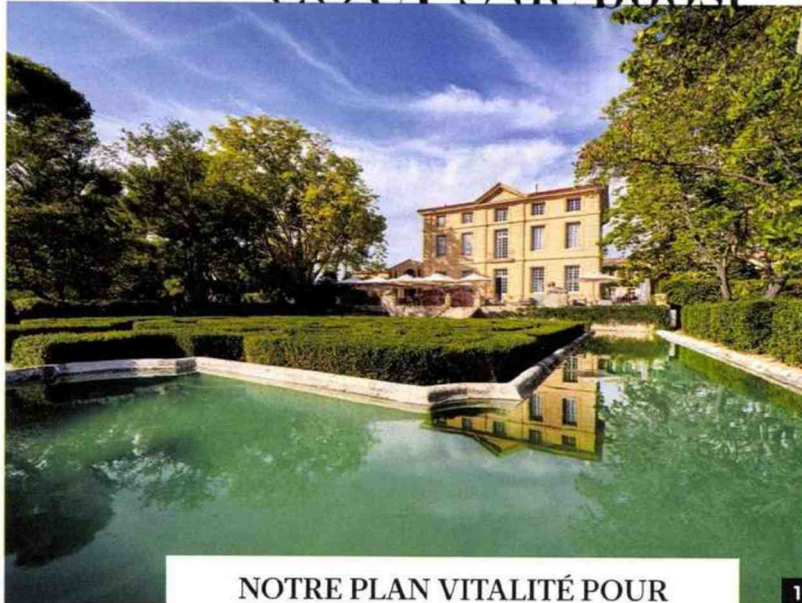




Notebookbien-être

COUPS de boost



NOTRE PLAN VITALITÉ POUR  
GARDER LE BÉNÉFICE DES VACANCES  
ET OPTIMISER LA RENTRÉE.



UN COCKTAIL  
DE VITAMINES

Changements de température, retour des microbes, c'est le moment de faire le plein de vitamines et minéraux pour doper notre système immunitaire. Au menu : de la vitamine C, rempart contre les bactéries et les virus, qui donne un coup de fouet à nos défenses naturelles ; et de la vitamine D, pour pallier le manque éventuel de soleil, associé à du saumon, des sardines, du jaune d'œuf. On ajoute du fer contre la fatigue, qui garantit une bonne oxygénation et booste l'immunité (viande rouge, huîtres, légumineuses, amandes... en sont riches), et du magnésium, antifatigue qui contribue à réguler le rythme cardiaque, agit sur les muscles, les nerfs, et lutte efficacement contre la déprime automnale.

UN SOIN TOTAL  
EN PROVENCE

Après avoir été exposée au soleil, notre peau a besoin d'être réhydratée. Le spa du Château de la Gaude (1) propose sa cure *renew*. Au programme à votre arrivée : une pédicure signature d'une heure, avec les soins *Olivier Claire*. Viennent ensuite un soin du visage à l'hydratation maximale grâce aux effets de la criste marine et du pollen de tournesol, un gommage corps hautement concentré en actifs végétaux, pour exfolier en douceur, et enfin un enveloppement qui détoxifie, lisse et raffermi.

Formule disponible dès 2 jours. 500 € par jour hors hébergement. [chateaudelagaude.com](http://chateaudelagaude.com)

UN SÉJOUR POUR  
RESTER ZEN

La rentrée est un terrain propice au retour du stress, des insomnies, et donc de la fatigue. Direction Saint-Jean-de-Luz pour 5 jours Antistress Sommeil (3). L'idée ? Lâcher prise, identifier ses sources de stress pour retrouver une harmonie du corps et de l'esprit. Au programme : enveloppements, balnéothérapie, massages au magnésium marin. Des ateliers de yoga, de stretching, de relaxation dynamique, de réflexologie et des entretiens au début comme à la fin.

À partir de 1970 € par personne en chambre double et demi-pension. [luzgrandhotel.fr](http://luzgrandhotel.fr)

UNE CURE VINAIGRÉE

Très prisé pour réduire l'impact glycémique, faciliter la digestion et favoriser la perte de poids, le vinaigre de cidre fait parler de lui. La marque Archie, qui commercialise un nectar biologique et normand (2), propose une cure de 7 jours. Hyperpratique, elle se présente sous forme de petits flacons à glisser dans son sac, et dans lesquels sont mélangés vinaigre de cidre infusé au gingembre et épices aux propriétés digestives (poivre de Cayenne, baie de genièvre, cardamome...).

21 € la cure de 7 jours ou 14,90 € la bouteille de 500 ml. [myarchie.co](http://myarchie.co)

PAR LAURENCE NEGRONI-NIKITINE

1 : CHATEAU DE LA GAUDE / 2 : MYARCHIE / 3 : L'ANTISTRESS SOMMEIL