

# BIBBA

Septembre 2013

**1,90€**  
seulement!

Mode  
**20 looks**  
qui vont nous faire  
adorer la rentrée

ÇA C'EST  
DE L'AMOUR  
CES COUPLES  
QUI DONNENT  
ENVIE D'Y CROIRE

**SE  
SIMPLIFIER  
LA VIE**

c'est possible!

**JE VEUX PLUS DE  
TEMPS POUR MOI  
ET MOINS SPEEDER**

Nos 22 trucs qui  
changent tout  
(ou presque)

**Retomber  
amoureuse**  
c'est (aussi)  
dans la tête

BONS PLANS  
**NEW YORK**  
(VRAIMENT)  
**PAS CHER**

Phénomène  
Séparés  
**mais sous le  
même toit**

**LE MEC QUE  
JE N'OUBLIERAI  
JAMAIS**

Huummm...  
**un cunni sinon rien!**

Beauté  
DU NOUVEAU  
POUR  
**PROLONGER  
L'ÉTÉ**

L 16621-40-F: 1,90 € - RD



# Bien-être

## C'est quoi ça ? On a testé la luxopuncture

Bonne nouvelle pour les phobiques des aiguilles : cette version de l'acupuncture utilise des rayons invisibles à la place...

**En quoi ça consiste ?** Cette méthode douce est basée sur le même principe que l'acupuncture : stimuler certains points réflexes, à l'aide d'un rayon infrarouge qui émet de la chaleur. Avec, à la clé, une amélioration du fonctionnement de certains organes et de la circulation de l'énergie dans notre corps. C'est complètement indolore, on a juste la sensation que ça chauffe à certains endroits !

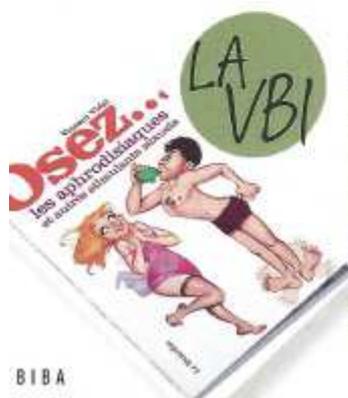
**Ça aide à quoi ?** À favoriser la relaxation, à retrouver un meilleur sommeil à arrêter de fumer ou encore à perdre quelques kilos en régulant l'appétit (à condition de rééquilibrer son alimentation en parallèle). C'est toujours une aide, jamais une solution miracle ! Il faut compter en moyenne de 5 à 7 séances avant de voir les résultats.

**Ça marche vraiment ?** Oui, dans la plupart des cas, sauf si on veut maigrir rapidement, en ne comptant que là-dessus. Par ailleurs, les spécialistes reconnaissent l'intérêt des rayons infrarouges pour stimuler certains points d'acupuncture, mais de manière plus limitée que les aiguilles (qui permettent, elles, une action de tonification ou de dispersion selon le type de pathologie).

**On le fait où ?** Pas besoin d'être acupuncteur, de plus en plus de médecins et centres esthétiques pratiquent la luxopuncture, ainsi que certains kinés et instituts de beauté. L. C. avec É. J.

DE 35 À 60 € LA SÉANCE (ENVIRON 30 MINUTES), TARIFS DÉGRESSIFS. INFOS SUR [WWW.LUXOMED.COM/OU-PRATIQUER](http://WWW.LUXOMED.COM/OU-PRATIQUER).

MERCI À AGNÈS DE CHARETTE, QUI PRATIQUE LA LUXOPUNCTURE À PARIS (16<sup>e</sup>), AU DR DENIS COLIN, MÉDECIN GÉNÉRALISTE-ACUPUNCTEUR ET AU DR JEAN-PHILIPPE ZERMAT, NUTRITIONNISTE.



### DU PIMENT !

Envie de plus de plaisir ? Des méthodes naturelles aux médocs sur ordonnance, on va tout savoir sur les aphrodisiaques ! Au programme : les effets réels du gingembre, la recette de l'infusion de damiana, la composition du Levitra... En prime, les bonnes adresses pour trouver les stimulants... É. J. • « Osez les aphrodisiaques et autres stimulants sexuels », éd. La Musardine, 7,10 €.

BIBA



## Comment survivre à la classe éco ?

On va passer 11 heures de vol coincée entre deux passagers ? Allez, on se détend !

**On allège ses jambes.** Avec un gel veinotonique de voyage et en se levant pour marcher toutes les 2 heures. Si on a des soucis de circulation, bas de contention obligatoires (en pharmacie) ! Rap Phyto Gel, Iprad Santé, 40 ml, 3,50 €.

**On mise sur un dentifrice nomade.** Une alternative au chewing-gum qui ballonne et aux contorsions dans les toilettes de l'avion : pas besoin d'eau ni de brosse, on croque, on passe la langue sur les dents et on avale ! Dentifrice à croquer, Frescoryl Nature, 3,50 €.

**On se (ré)hydrate.** En buvant un max d'eau (pas de boissons gazeuses sous peine de ballonnements) et en se rafraîchissant le visage avec un pschitt (on sèche avec un Kleenex avant de se tartiner de crème hydratante). Brumisateur Evian, 50 ml, 2,80 €.

**On écoute de la musique.** Flippée avant même d'avoir décollé ? On prévoit une playlist zen (par exemple : [www.musictime-playlist.com/en-se-relaxant](http://www.musictime-playlist.com/en-se-relaxant)) et un casque antibruit pour être tranquille. Casque fermé K450, AKG, 69 €. L. C.

MERCI À MELINA GARDOU, HÔTESSE À XL AIRWAYS.