

# INDEX DES SUJETS

## MIEUX·ÊTRE

Pour une vie saine et inspirante

### A

**Abdominaux** : mythe à défaire, no2 p18; revoir sa routine, no4 p18; *Abdos fessiers*, en livre ou en DVD, no35 p75

**Abeille** : protection des abeilles, no22 p12; aimez les abeilles, no29 p40

**Abricot** : abricots secs, no28 p54

**Accouchement** : type d'accouchement et lien avec le bébé, no25 p62; nombre d'accouchement par césarienne en progression, no25 p91

**Achat** : Livre *J'achète trop et j'aime ça*, no6 p49

**Acide** : sortes d'acides gras, no2 p42; acide folique pour les futurs papas, no20 p76; acide folique, pour qui, pour quoi?, no33 p53; vitamine du mois : acide pantothénique, no34 p44

**Acidité** : un pH équilibré pour enrayer les douleurs, no24 p60-63

**Acné** : traiter l'acné par les plantes, no11 p71; huiles essentielles contre les points noirs et l'acné, no18 p72; hygiène de vie anti-acné, no22 p14-16; soleil et acné, no22 p67; problème d'acné?, no27 p14

**Acouphènes** : comment les soigner, no22 p74

**Action de Grâces** : hymne à la moisson, no3 p52-54

**Activité physique** : intégrer l'activité physique dans votre vie de tous les jours, no34 p54-55; corriger les mauvaises habitudes en activité physique, no35 p69-71; consacrer 30 minutes par semaine à l'activité physique, no35 p75

**Acupuncture** : au service de l'esthétique, no1 p74-75; les bienfaits de l'acupuncture, no7 p75; aculfting, no18 p70; l'acupuncture à la rescousse du mal de tête, no25 p90

**Adolescence** : les adolescentes et les risques associés au bronzage, no10 p71; livre *Votre ado*, no17 p47; les ados québécois moins généreux qu'ailleurs?, no26 p48

**Adoption** : l'adoption internationale, no18 p52-55

**Aérobic** : aérobic en plein air, no1 p15

**Âge** : meilleur produit anti-âge, no5 p8; anti-âge respectueux de l'environnement, no6 p10; 9 étapes pour une belle peau selon votre âge, no7 p9-13; un cœur en santé selon votre âge, no12 p70-75; bien manger à tout âge, no16 p100-104

**Agrotourisme** : découvrez l'agrotourisme, escapade dans la région du Suroît, no33 p28-31

**Ail** : trucs pour contrer l'odeur de l'ail, no8 p74

**Air** : de l'air pur entre quatre murs, no19 p41-44; 14 moyens d'assainir l'air, no22 p42-43

**Airbrush** : le maquillage des stars à votre portée, no14 p74

**Alcool** : musique forte et consommation d'alcool, no24 p56; trouver un vin québécois sur le Web, no24 p64; quand les parents disent non à l'alcool, no29 p38

**Algothérapie** : évasion suprême, no7 p64

**Algue** : les algues, no17 p16; trois raisons pour dire oui aux algues, no29 p52

**Alimentation** : bonne alimentation = bonne humeur, no11 p37-40; l'alimentation au service de la fertilité, no13 p41; dur de bien manger en hiver, no13 p86; le Garde-Manger pour tous, no15 p46; café santé Véritas, no15 p46; un précieux complément alimentaire naturel, no15 p87; bien manger à tout âge, no16 p100-104; et vive le poivron, no16 p120; finie la malbouffe dans les écoles, no16 p120; aliments à privilégier contre le cancer, no18 p92; des combinaisons alimentaires santé, no20 p12-15; Okinawa, un programme global pour mieux vivre, no22 p68-72; les aliments anticancer, no22 p76; eczéma et alimentation, no22 p76; macaroni au fromage biologique, no24 p64; ajuster son alimentation pour traverser l'hiver, no26 p92; ménage dans le frigo, no28 p54; restaurant XQ Le Restaurant, no28 p54; 5 aliments qui font sourire, no28 p54; abricots secs, no28 p54; nourrir sa peau de l'intérieur, no29 p14; cinq nutriments essentiels négligés, no29 p41-44; fines herbes *Le Choix du Président*, no29 p52; les *Minigos* et *Tubes* de Yoplait avec moins de sucre, no29 p52; une plus grande consommation des produits de la mer, no29 p74; végétarisme et troubles alimentaires, no30 p38; maigrir sans se priver, no30 p44-47; aliments pour enfants *Mes Petits Choux*, no30 p52; repas frais prêt-à-manger *Compliments*, no30 p52; collation santé d'Équita, no30 p52; bien manger quotidiennement pour être en santé, no30 p74; congélation et surgélation, no31 p42-43; conseils pour manger santé, no31 p61; mieux manger pour prévenir le cancer du sein, no33 p48-52; les Québécois mangent mieux mais..., no35 p77

**Allergie** : thérapies naturelles pour en venir à bout, no1 p70-72; recevoir des personnes allergiques, no10 p37; combattre l'allergie aux œufs, no24 p88; petit guide sur les allergies alimentaires, no25 p84-87; comment vaincre les allergies saisonnières, no29 p64-67

**Allaitement** : pourcentage des nouveaux-nés allaités, no13 p86; une étude sur l'allaitement, no14 p89; allaitement maternel ou biberon?, no16 p93-95; allaitement et quotient intellectuel, no19 p40; défi allaitement 2008, no22 p68; soutien-gorge

# INDEX DES SUJETS

## MIEUX·ÊTRE

Pour une vie saine et inspirante

d'allaitement *Expectant Moments – Allaitement de Playtex*, no33 p38

**Aloès** : extrait de pulpe d'aloès, no9 p68; allaiter augmente le Q.I. des enfants, no22 p24

**Alzheimer** : jus contre l'Alzheimer, no5 p28; Alzheimer : les premiers signes, no14 p22; livre *Prévenir Alzheimer, cancers, infarctus*, no16 p122; livre *Alzheimer et les maladies apparentées*, no17 p90; reconnaître la maladie d'Alzheimer, no28 p76; anesthésie et développement de l'Alzheimer, no30 p38

**Amaigrissement** : livre *Mon coach minceur*, no3 p8; 10 résolutions minceur pour commencer l'année, no6 p74-76; une diète personnalisée, no8 p41-44; maigrir par les jeux vidéos, no9 p36; le hoodia, no11 p78-79; un conseil simple pour maigrir, no16 p120; livre *Mangez plus pour maigrir*, no17 p60; maigrir en santé : quelques conseils essentiels, no20 p76; livre *Mincir par la danse*, no21 p30; maigrir sans se priver, no30 p44-47; comment brûler 100 calories de plus par jour, no32 p60-61; le vinaigre pour aider à maigrir, no33 p78; les facteurs qui sabotent le régime d'amaigrissement, no35 p39

**Amande** : pour la mémoire, no3 p48; un cœur au goût d'amande, no30 p52

**Ambre** : de l'ambre pour contrer les rides, no14 p76

**Amitié** : comment se faire des amis, no1 p44; en déficit d'amis?, no2 p28; le pouvoir de l'amitié, no5 p34-36; oser rompre en amitié, no17 p40-41

**Ammoniaque** : une coloration sans ammoniaque, no13 p68

**Amniocentèse** : un test sanguin à la place de l'amniocentèse, no19 p86

**Amour** : tomber amoureux à 50 ans, no4 p29; pouvons-nous avoir des relations amoureuses saines aujourd'hui?, no11 p14-17; un Kyoto pour l'amour, no12 p10-12; livre *Je t'aime mais je ne suis plus amoureux*, no13 p22; estime de soi et amour du partenaire, no21 p46

**Ananas** : produits minceur à l'ananas, no9 p68

**Anesthésie** : anesthésie et développement de l'Alzheimer, no30 p38

**Angoisse** : angoisse morbide et naissance, no4 p29

**Animal** : la zoothérapie, no3 p28; une thérapie hors du commun, no28 p24-25; shampoing Woof de Bella Pella, no30 p35; la santé des animaux aussi compte, no30 p73

**Anorexie** : mobilisation contre l'anorexie, no8 p37; anorexie et génétique, no10 p71

**Anti-âge** : meilleur produit anti-âge 1007, no13 p68; livre *Une peau toujours jeune en dix minutes par jour*,

no16 p90; masque anti-âge sur mesure, no16 p90; des huiles essentielles anti-âge, no16 p92

**Antidépresseur** : antidépresseur minute, no6 p30; oser rompre en amitié, no17 p40-41; des antidépresseurs plus ou moins efficaces, no19 p40; les antidépresseurs sont-ils efficaces?, no22 p24

**Antioxydant** : proportion d'antioxydant dans l'alimentation, no9 p85

**Antirides** : sérum antirides Collaser-48 de Lancôme, no22, p10

**Anxiété** : produits naturels contre l'anxiété, no2 p70; êtes-vous de nature anxieuse?, no6 p32-34; livre *Stress et anxiété : votre guide de survie*, no19 p40; anxiété et problèmes cardiaques, no20 p42; le trouble anxieux, no21 p46; écothérapie contre le stress et l'anxiété, no34 p40

**Aphrodisiaque** : plantes aphrodisiaques, no8 p60

**Apprendre** : apprendre à dire non, no9 p14-17; apprendre à se connaître véritablement, no14 p18-19; apprendre en s'amusant, no22 p22; apprenez à apprendre, no25 p24-25; s'amuser tout en apprenant, no27 p39

**Aquaforme** : les vertus de l'aquaforme, no1 p16

**Arachide** : une centrale d'énergie peu coûteuse pour alimenter sa journée, no32 p47; prévenir le diabète avec l'arachide, no34 p45

**Arbre** : vivre dans les arbres, no31 p62

**Argan** : l'huile d'argan, no2 p10; l'huile d'argan, no12 p60-63; l'huile d'argan et la beauté, no15 p74

**Argent** : ajuster ses finances, no18 p64; stress et endettement, un mélange explosif, no27 p38; comment mieux réussir à économiser, no33 p40

**Argile** : produits à l'argile, no8, p14

**Arnica** : *Arnica Gel* de Boiron, no30 p74

**Aromathérapie** : êtes-vous au parfum?, no5 p49-51; livre *Manuel pratique d'aromathérapie au quotidien*, no18 p90; s'initier à l'aromathérapie, no27 p40; cours d'aromathérapie pour maman, no27 p72

**Art** : trousse artistiques et écologiques, no17 p66; galerie d'art à Montréal, no18 p64

**Arthrite** : vaincre l'arthrose et l'arthrite rhumatoïde, no16 p112-116; produit *Krilex*, no31 p60

**Arthrose** : vaincre l'arthrose et l'arthrite rhumatoïde, no16 p112-116

**Artichaut** : propriétés curatives, no5 p62

**Artisan** : artisans de Lanaudière, no15 p66

**Arts martiaux** : le budokon, no12 p32; les arts martiaux, no16 p36-41

**Asanas** : des asanas pour mieux dormir, no13 p28-30

**Ashram** : retraite de yoga dans un ashram, no6 p58-60

# INDEX DES SUJETS

## MIEUX·ÊTRE

Pour une vie saine et inspirante

**Asthme** : césarienne et asthme, no27 p72  
**Astronomie** : calendrier de Kimberton, no33 p24  
**Atelier** : atelier dans des centres de villégiature, no8 p56-59; ateliers chez Et Thym Sel, no25 p71  
**Attraction** : la force d'attraction, un outil puissant pour créer sa vie, no13 p18-20  
**Authenticité** : oser l'authenticité selon Marc Pistorio, no19 p32-35  
**Automne** : tournée d'automne, no22 p30-32; escapades d'automne, no22 p33-36  
**Autisme** : autisme et bébé, no12 p20; autisme : un long procès aux États-unis, no13 p22; oxygène hyperbarre à la rescousse de l'autisme, no29 p38  
**Autopsie** : autopsie du livre *Le Secret*, no21 p40-41  
**AVC** : signes avant-coureurs, no2 p65; le thé vert contre les AVC, no14 p90; thé noir et réduction des risque d'AVC, no29 p74  
**Avion** : en santé en avion, no16 p122; vaporiser sa peau en avion, no21 p74  
**Avocat** : masque nourrissant à l'avocat, no4 p10; apport nutritionnel, no4 p33; des masques maison, no22 p10; je veux un avocat, no26 p60  
**Ayurvéda** : ayurvéda et cosmétique, no1 p12; le bonheur en soi, no5 p64-68; soignez votre mental avec l'ayurvéda, no32 p19-21; en route vers un état de santé optimale, no32 p70

## B

**Baby-boomers** : alerte aux baby-boomers, no1 p58; baby-boomers et maladie d'Alzheimer, no32 p43  
**Bactérie** : ulcère de l'estomac : une bactérie en cause, no18 p92  
**Bain** : Livre *99 idées pour le plaisir du bain*, no9 p70; un spa dans sa baignoire, no12 p64; stimulez votre vitalité avec des bains nordiques, no15 p54-57; le rituel du bain, no17 p70-73; baignoires enchanteresses, no28 p34-37  
**Baladi** : cardio baladi, une activité physique à découvrir, no27 p53-55  
**Ballet** : sortie au ballet, no25 p59  
**Ballon** : DVD d'exercices au ballon, no5 p18; un ballon chaise, no7 p24; exercices avec ballon, no10 p30; exercices au ballon, no11 p32-33; livre *Ballon et Pilates*, no14 p32  
**Ballonnement** : astuces contre le ballonnement, no33 p77  
**Balnéothérapie** : la balnéothérapie, no7 p54-56

**Bambou** : chaise longue en bambou, no1 p30; massage au bambou, no7 p64; vêtement de yoga en bambou, no13 p34; le bambou en vedette, no14 p66; le bambou, herbe de beauté, no19 p63-64  
**Banane** : la banane, no1 p24; une banane pour mieux dormir, no 5 p39; banane équitable, no20 p55  
**Barbecue** : grillades santé et écolos, no21 p11-12; barbecue : oui mais..., no31 p44  
**Beauté** : soins de beauté au naturel, no2 p11; soins naturels à la marocaine, no3 p7è belle au naturel, no4 p14-16; crème Jouviance, no5 p10; espace beauté Kenzi, no6 p8; de quelle nature est votre beauté?, no6 p12-17; beauté et thé, no6 p16; privilégier la beauté intérieure, no67 p31-33; beauté et fertilité, no7 p38; produits de beauté Carita, no8 p16; sauna et hammam pour votre beauté, no8 p16; des capsules beauté, no8 p18; soins beauté et éclat Decléor, no9 p68; soins pour soi chez soi, no10 p53-55; produits de beauté pour hommes, no10 p58; du nouveau pour les cicatrices, no12 p66; meilleur produit anti-âge 1007, no13 p68; des duos gagnants pour un corps ferme, no12 p68; la beauté des huiles essentielles, no13 p61-65; trois produits indispensables sur une île déserte, no13 p68; des produits de beauté équitables, no13 p70; crème pour le corps Origins, no13 p70; tout pour de belles lèvres, no14 p72-73; à la rescousse des peaux sensibles, no14 p74; le maquillage des stars à votre portée, no14 p74; du nouveau chez Épiderma, no14 p76; pour être ravissante jusqu'au bout des ongles, no15 p67-68; l'huile d'argan et la beauté, no15 p74; offrir des diamants?, no15 p74; soins beauté Valmont, no15 p76; Peau : guide de survie hivernal, no16 p82-86; 150 ans pour le savon de Marseille, no16 p90; mieux-être et beauté dans les Alpes, no16 p92; des cils de star, no16 p92; produits de beauté à base de gingembre, no17 p67-68; tonique maison pour la peau, no17 p74; probiotique pour la peau, no17 p74; nettoyant B.Kamins, no17 p74; cure beauté du printemps, no18 p73; produit Aquasource de Biotherm, no18 p 73; le bambou, herbe de beauté, no19 p63-64; innovations beauté pour changer de peau, no19 p66-69; *Crème Rajeunissante Flor Essence* de Flora, no19 p70; des sourcils en beauté, no19 p72; produits juste pour lui, no20 p62; crème de Nuxe, no20 p63; Bioderma, SOS peau sensible, no20 p64; nouveaux produits Dr. Hauschka, no20 p64; produits de soin vivifiants, no20 p64; succombez aux soins chocolatés, no21 p63-65; beauté directement du jardin, no21 p66-71; masque de nuit pour les yeux, no21 p72; injection ArteSense, no21 p72; un hydratant réparateur pour la

# INDEX DES SUJETS

## MIEUX·ÊTRE

Pour une vie saine et inspirante

peau, no21 p74; des soins anti-âge vert, no21 p74; crème Jouviance, no21 p74; des masques maison, no22 p10; crème triple action de NeoStrata, no22 p10; escale beauté au centre-ville, no22 p10; tout pour de beaux yeux, no22 p18; le coup de cœur « Beauté écolo », no22 p10; des questions sur les soins esthétiques, no22 p10; lèvres chamues sans injection, no22 p12; produits Origins, no22 p20; produits Rose du désert de Dans un jardin, no22 p20; produits Estée Lauder, no22 p20; Les essentiels pour une peau saine de B. Kamins Chemist, no22 p20; l'obsession des pores, no24, p9-12; trucs pour rester jeune, no24 p14; arrêter le temps, no24 p16, besoin d'un coup d'éclat? Vite un sérum, no24 p16; peaux déshydratées?, no24 p18; des produits d'ici (Opès), no24 p18; poudre minérale, no25 p9-10; outil pour trouver la bonne teinte de fond de teint, no25 p16; crème pour l'hiver Biotherm, no25 p18; produits au lait de chèvre, no25 p18; soins à la rose de Nuxe, no25 p18; deux semaines pour traverser l'hiver en beauté, no26 p9-14; adieu pattes d'oie, no26 p15; gel nettoyant à l'eau de Mélilot, no26 p15; évasion beauté, no 26 p16; notre peau et l'hiver, no26 p90; beauté et poudre de riz, no27 p14; produit Vivescence - directement de Suisse, no27 p16; Québécoise, bio et équitable (Zorah), no27 p16; petit guide beauté de spa à la maison, no28 p9-11; gamme Simply Ageless de CoverGirl, no28 p14; collation beauté La fourmi bionique, no28 p16; gamme Hydradermal de France Laure, no28 p16; soins beauté bios Personnelle, no28 p16; nettoyant exfoliant Olay, no28 p16; un tour du monde en beauté, no29 p9-12; nourrir sa peau de l'intérieur, no29 p14; rouge G de Guerlain, no29 p16; produit *Soin lissant Réducteur de Pores Skin Genesis* de L'Oréal, no29 p16; produit *Soin parfaiteur lissant double action Idealist* d'Estée Lauder, no29 p16; caféine et beauté, no30 p7-10; crèmes minceur et anticellulite, no30 p12-13; *crème Jeunesse des Pieds de Clarins*, no30 p14; produits Ella Baché, no30 p14; produits *Spectro Jel* et *Spectro Derm*, no30 p14; concentrés de Karine Joncas, no30 p14, marque québécoise REGEN-16 d'IDC, no30 p14; gamme Olay Professional Pro-X, no30 p16, produits G.M. Collin, no30 p16; parfum *Gucci By Gucci*, no30 p16; gamme *H Soins Experts* de Dans un jardin, no30 p16; crème *NOVExpert*, no31 p10; ambassadrice de Revlon, no31 p10; *Sérum universel jeunesse* de Jean d'Estrées, no31 p11; produits pour des seins fermes, no31 p11; brosse à dents *Sonicare HealthyWhite* de Philips, no31 p11; 12 ingrédients toxiques dans des produits courants, no32 p9-12; parfum de lavande, no32 p14-15; beauté

« made in Québec », no33 p9-12; collection *Ruban rose 2009* d'Estée Lauder, no32 p16; produits anti-âge Neostrata, no33 p16; patch Garraud Lab, no33 p16, *Soin Peau Neuve Ensoleillant* d'Élancyl, no33 p16; produits de la Savonnerie Olivier, no33 p17; produit Am-arôme, no33 p17; gamme *Green Science* d'Aveda, no33 p17; séance d'information Dr.Hauschka, no33 p17; le miel et la beauté, no34 p7-8; produit Chanel *Ultra Correction Lift*, no34 p15; Collection *Platinum Mirror* de Thierry Mugler, no34 p15; beauté bio *Plante System*, no34 p15; remodelez votre silhouette grâce au VelaShape, no35 p10-12; produits de la gamme *Oliv'* par La Clarée, no35 p13; gamme *ARL Stress Capture* de Hormeta, no35 p13; *Atoderm Mains* et *Atoderma Lèvres* de Bioderma, no35 p13; crème *Bio3 Raffermissante* de France Laure, no35 p13; *Hydra Floral anti-pollution* de Decléor, no35 p13; font de teint *Emani Minerals*, no35 p14; lotion *Sheer Infusion* de Vaseline, no35 p14; Laboratoire Dr Renaud, no35 p14; gamme *Complete Lift* de RoC, no35 p14; coffret *Reversa*, no35 p14

**Bébé** : produits de soins pour bébé, no8 p16; porte-bébé Maman Kangourou, no8 p60; du sport avec bébé, no9 p36; mort subite du nourrisson, no11 p20; pour la santé de bébé, no11 p84; autisme et bébé, no12 p20; tout doux pour bébé, no13 p60; pourcentage des nouveaux-nés allaités, no13 p86; bébé et fumée secondaire, no13 p88; livre *premiers repas de bébé*, no14 p44; enfants en garderie : bonne nouvelle, no14 p44; produits de soins pour les tout-petits, no15 p76; allaitement maternel ou biberon?, no16 p93-95; Livre *Bébé fait ses nuits*, no17 p60; produits biologiques pour bébés, no18 p72; la maternité revisitée, no19 p62; du chocolat pour bébé, no22 p60; type d'accouchement et lien avec le bébé, no25 p62; bébé, moi et le sport, no25 p92; produits de soin pour bébés, no28 p12; en forme en attendant bébé, no29 p76; aliments pour enfants *Mes Petits Choux*, no30 p52

**Bénévolat** : le bénévolat est bon pour la santé, no34 p74

**Bêta-carotène** : bêta-carotène contre la démence, no18 p44; le bêta-carotène, no35 p56

**Betterave** : des betteraves pour l'endurance, no34 p76; cuisiner la betterave, no35 p58

**Bibliothèque** : sortir à la grande bibliothèque de Montréal, no29 p40

**Bière** : dégustation de bières, no15 p66; levure de bière, no26 p51-53

**Bijoux** : livre Les bijoux « couture », no20 p63; bijoux d'ici, no26 p16

# INDEX DES SUJETS

## MIEUX·ÊTRE

Pour une vie saine et inspirante

**Biodégradable** : produits de soins biodégradables, no22 p10; produits de beauté biodégradables, no24 p18

**Biologique** : 3 raisons de choisir le bio, no3 p14; le bio accessible?, no4 p3-39; une douzaine bio, no6 p40; évasion biologique, no7 p64; certification Écocert, no12 p40, livre *Cuisine bio*, no12 p40; décortiquons la consommation, no13 p60; les paniers bio, no18 p11-13; démêlez le vrai du faux, no18 p45-47; produits biologiques pour bébés, no18 p72; un été bio, no21 p22; le répertoire du biologique au Québec, no22 p54;

soins beauté bios Personnelle, no28 p16; où dénicher les produits bios, écologiques, éthiques et équitables, no28 p45-47; beauté bio *Plante System*, no34 p15

**Biodanza** : pour danser la vie avec intensité, no19 p21-23; découvrez la biodanse, no29 p76

**Blessure** : blessures et cycle menstruel, no10 p20

**Bleuet** : jus de bleuet pour combattre l'obésité et le diabète, no35 p58

**Bois** : ustensile en bois, no1 p30

**Boisson** : boissons qui guérissent, no7 p75; Ares : nouvelle boisson organique et santé, no19 p86; à chaque âge sa boisson, no27 p52

**Bombardier** : les 100 ans de Bombardier, no9 p62

**Bonheur** : le bonheur à 60 ans, no2 p28; le vrai bonheur, no2 p29-31; qu'est-ce qui ferait votre bonheur, no4 p30-32; comment vivre heureux, no10 p18-19; à la poursuite du bonheur, no17 p34-38; le bonheur lié à la personnalité et au génotype, no20 p42; le secret des enfants heureux, no22 p44-46; les règles du bonheur, no22 p24; vivre de beaux moments rend plus heureux, no24 p56; 5 trucs pour vivre plus légèrement, no26 p49; la musique du bonheur, no26 p50; psychologie positive pour vous rendre heureux, no35 p15-18

**Boot camp** : boot camp en Mauricie, no10 p30

**Bosu** : s'entraîner avec le Bosu, no7 p22-23

**Botox** : efficacité et risques, no2 p11; Santé Canada plus sévère envers le Botox, no28 p77; les soins injectables sont-ils sécuritaires, no33 p14

**Botte** : des pieds bien au chaud, no25 p78-79

**Bouger** : site Internet [www.bougex.com](http://www.bougex.com), no3 p16; les jeunes attrapent la bougeotte, no4 p18; bouger en dansant, no5 p22-26; êtes-vous motivé à bouger, no9 p23-24; faire bouger les enfants, no26 p88; méthode Feldenkrais, bouger autrement, no27 p58-60

**Bowen** : favoriser l'autoguérison par la technique Bowen, no12 p76-77

**Bronzage** : prolonger le bronzage, no3 p8; les adolescentes et les risques associés au bronzage, no10 p71; bronzage sans risque, no11 p72

**Brosse** : brosse 3 en 1, no8 p60

**Budget** : simplifiez votre budget, no1 p30

**Budokon** : le budokon, no12 p32

**Burn-out** : se tenir loin du burn-out, no15 p9-11

**But** : réaliser ses buts mais savoir lâcher prise, no22 p48-52

## C

**Cacao** : les bienfaits du cacao, no11 p84

**Cadeau** : cadeaux équitables sous le sapin, no5 p52-53; 25 idées cadeaux, no15 p50-53; idées cadeaux, no15 p76; 10 idées cadeaux pour maman, no19 p58-61; idées cadeaux, no25 p34-38; idées cadeaux de Noël, no35 p28-31

**Café** : bon ou pas ?, no1 p58; en santé avec du café?, no5 p28; café 100% responsable, no11 p44; cafés littéraires à Eastman, no21 p62; un café bien rose svp, no24 p64; la caféine, un stimulant naturel, no29 p46-47; caféine et beauté, no30 p7-10

**Calcium** : femmes ménopausées et calcium, no15 p88; du soleil chez Yoplait, no26 p60

**Caleçon** : caleçons éthiques, no20 p55

**Calorie** : brûler des calories, no1 p58; adieu calories, no4 p20; attention aux calories, no6 p18; 20 calories pas plus!, no13 p42; connaissez-vous votre besoin quotidien en calories, no15 p87; comment brûler 100 calories de plus par jour, no32 p60-61

**Camomille** : la camomille, no12 p37

**Camping** : campé informé, no20 p55

**Cancer** : cuisiner avec les aliments anticancer, no4 p34; une assiette contre le cancer, no5 p40-43; des gènes contre le cancer ?, no5 p63; démystifier le cancer, no8 p75; ménage et cancer du sein, no9 p85; cancer : soigner le corps et l'esprit, no15 p77-80; livre *Prévenir Alzheimer, cancers, infarctus*, no16 p122; cancer et état émotionnel, no17 p47; aliments à privilégier contre le cancer, no18 p92; les jours de la jonquille, no18 p92; soya et cancer du sein, no20 p76; conseils de prévention contre le cancer de la peau, no21 p88; guide pour diminuer les risques de cancer, no21 p90; les aliments anticancer, no22 p76; un don pour les personnes atteintes du cancer, no22 p70; un café bien rose svp, no24 p64; cancer du sein et technologie 3D, no24 p89; une percée canadienne en matière de cancer du sein, no28 p76; Jours de la jonquille, no28 p77; le taux de survie au cancer s'améliore au Canada, no31 p61; mieux manger pour prévenir le cancer du sein, no33 p48-52; le champignon et le thé contre le

# INDEX DES SUJETS

## MIEUX·ÊTRE

Pour une vie saine et inspirante

cancer du sein, no33 p76; connaissez-vous bien le mélanome?, no33 p76; portail sur le cancer, no34 p74; détecter le cancer de la prostate, no35 p76

**Canneberge** : prévention des infections urinaires, no3 p69; la perle rouge de Noël, no5 p39; canneberge à consommer sans modération, no25 p63-64

**Cannelle** : la cannelle, no24 p57-59

**Carbothérapie** : la carbothérapie peut sauver votre vie, no9 p71-73

**Cardio** : cardio-baladi, no1 p14; cardio ou musculation, no3 p15; rythme cardiaque et santé, no7 p75; cardio extérieur en Beauce, no11 p34; DVD Cardio latino, no16 p42; spécial cardio, no17 p24-28; circuit cardio, no26 p70-71; cardio baladi, une activité physique à découvrir, no27 p53-55

**Carotte** : pour des yeux en santé, no3 p41

**Carpette** : égayez vos sols, no16 p48-51

**Carte** : jeu de carte nouveau genre, no18 p64

**CD** :

3 raccourcis vers le bonheur – Méditations guidées, no19 p53

African Dreamland, no22 p28

African Party, no22 p28

Archangel Miracle, no22 p28

Bruno Pelletier, no28 p44

CD de relaxation, no4 p43

Créez vos solutions! Tout simplement, no21 p61

Dunya Project, no12 p56

Euro Groove, no19 p53

Éveil, no22 p28

Gâteau, no19 p53

India, no28 p44

Je rêve d'être mince... et je deviens mince, no19 p53

Le chat du Bouddha, no22 p28

Les étirements essentiels – Pour vivre dans un corps heureux et sain, no22 p28

Les grands contes de Koukoulia, no27 p40

Les outils du bonheur – Méditations et exercices, no21 p61

Les quatre accords toltèques, no23 p28

Méditation bouddhiste, no21 p61

Om, no22 p28

Parents essouffés..., no21 p61

Putumayo presents Women of the World Acoustic, no12 p56

Relaxations pour enfants, no22 p28

Sommeil magique – Relaxation pour la future maman et son nourrisson, no22 p28

Sommeil tranquille, no19 p53

Starlight and Darkness, no12 p56

Un cadeau pour Sophie, no19 p53

Zen Voyage, no12 p56

**Célibat** : vivre seul et l'apprécier, no8 p31-33; club et cuisine pour célibataires, no18 p64; amateur de vin et célibataire?, no25 p61

**Cellulaire** : les cellulaires sans danger pour la santé, no9 p83; téléphone cellulaire : un danger pour la santé?, no30 p65

**Cellulite** : adieu cellulite!, no8 p9-13; innovation dans le soin anticellulite, no11 p72; le temps de s'affiner, no19 p70; se débarrasser de la cellulite, no20 p63; technologie Audiotronics contre la cellulite, no21 p30; produits Élançyl, no28 p14; crèmes minceur et anticellulite, no30 p12-13; remodelez votre silhouette grâce au VelaShape, no35 p10-12

**Céréale** : plus de céréales pour plus de santé cardiaque, no11 p83; céréales YogActive, no16 p106; des céréales dans votre pain, no26 p60

**Cernes** : correcteur anticernes, no1 p12

**Cerveau** : dommages de l'ecstasy, no8 p37; Internet et le cerveau, no26 p48; le cerveau ralentit à partir de 40 ans, no27 p38; la nature pour aider le cerveau, no28 p43; vitamine D excellente pour le cerveau, no32 p77

**Césarienne** : césarienne et asthme, no27 p72

**Chaise** : un ballon chaise, no7 p24

**Chaleur** : douleur et chaleur, no4 p58; l'âme du spa : les bienfaits de la chaleur, no10 p44-46; des cheveux frais malgré la chaleur, no11 p70

**Champagne** : livre *Vins mousseux et champagnes*, no16 p60

**Champignon** : champignons qui soignent, no2 p68-69; le champignon et le thé contre le cancer du sein, no33 p76

**Chance** : né chanceux ?, no3 p28; six attitudes pour se réaliser, no20 p34-36

Chandelle : bougie Aveda pour le Mois de la Terre, no28 p14

**Chant** : chanter pour purifier l'esprit, no2 p34-36; s'exprimer en chantant, no3 p28; bienfaits du chant, no25 p61; chanter garde la forme, no35 p75

**Chargeur** : le chargeur portable et solaire Solo, no19 p62

**Chat** : attention aux griffes de votre chat, no10 p71

**Châtaigne** : petite mais efficace, no4 p35

**Chaussure** : cyberboutique Browns, no13 p60; chaussures confortables pour toute la famille, no22 p12; chasser les mauvaises odeurs, no24 p90; chaussures écologiques, no25 p61; bien dans ses souliers, no25 p92; chaussures de courses écolo, no27

# INDEX DES SUJETS

## MIEUX·ÊTRE

Pour une vie saine et inspirante

p76; se chausser pour mincir, no31 p10; chaussure End PDQ et OTG, no32 p75; chaussure Geox, no33 p16; chaussure Reebok EasyTone, no33 p74

**Cheval** : apprendre des chevaux, no22 p72

**Cheveux** : revitaliser les cheveux abîmés, no2 p9; cheveux fortifiés, no5 p10; rituel galbant de Kerastase, no7 p18; soins pour cheveux frisés, no8 p18; au secours des cheveux secs, no9 p70; à la rescousse du cuir chevelu sensible, no10 p60; des cheveux frais malgré la chaleur, no11 p70; une mise en pli comme chez le coiffeur, no13 p68; une coloration sans ammoniacque, no13 p68; cheveux contrôlés, no15 p36; prendre soin de ses cheveux selon ses besoins, no15 p70-72; des enfants aux cheveux bien coiffés, no16 p92; chevelurapie à prix doux, no17 p74; soins capillaires, no19 p72; cheveux colorés sans ammoniacque, no19 p72; soin capillaire ultra brillance, no20 p63; chute de cheveux, no20 p63; protéger ses cheveux exposés au soleil, no21 p74; produits de soins biodégradables, no22 p10; soins de nuit, no22 p12; soins capillaires spécifiques, no22 p12; une chevelure de rêve, no22 p9; des cheveux secs?, no22 p12; cheveux longs et sains, no24 p18; conseils pour cheveux longs, no26 p15; cheveux bouclés, no26 p16; coloration et yogourt, no27 p14; ; gamme pour cheveux de Gillette, no28 p14; produits antipelliculaires Head & Shoulders, no29 p16; produit *Okara Protect Color* de René Furterer, no29 p18; produit *Sun Care* d'Aveda, no29 p18; peignes biodégradables de Guenzani, no29 p18

**Chia** : chia ou salba ?, no28 p48-50

**Chien** : balades en traîneau à chiens, no26 p66-69; l'intelligence des chiens, no35 p39

**Chirologie** : la chirologie, volet 1, no20 p38-39; la chirologie, volet 2, no21 p42-44; l'éveil de soi par la chirologie védique, no34 p22-23; quelle main devons-nous consulter, no35 p26

**Chiropratique** : la chiropratique, no11 p80-82; nouveau site Internet sur la chiropratique, no28 p77

**Chirurgie** : mieux connaître la chirurgie plastique, no32 p76

**Chocolat** : s'envelopper de vin ou de chocolat, no7 p64; chocolat noir et santé, no8 p74; atelier de fabrication de chocolat, no9 p62; les bienfaits du cacao, no11 p84; du chocolat noir contre la tension, no14 p89; succombez aux soins chocolatés (beauté), no21 p63-65; du chocolat pour bébé, no22 p60; le bonheur est dans le chocolat, no22 p56-57; lait au chocolat, no24 p89; le chocolat est-il bon pour la santé?, no27 p48; Pâques tout en chocolat, no27 p52

**Cholestérol** : noix et graines anticholestérol, no2 p39; test et saison, no3 p67; livre *Comprendre le cholestérol*, no19 p88

**Chou** : le chou, no1 p24; du chou mon chou, no16 p106

**Cicatrice** : du nouveau pour les cicatrices, no12 p66

**Cigare** : salon de cigares privé à Montréal, no19 p62

**Cigarette** : cesser de fumer, no1 p58; j'arrête, j'y gagne, no6 p64; cigarette et enfants hyperactifs, no14 p22; semaine pour un avenir sans tabac, no16 p120; de nouveaux objectifs contre le tabagisme, no32 p77

**Cil** : des cils de star, no16 p92; des cils courbés en un clin d'œil, no17 p76

**Cinéma** : du cinéma en Abitibi, no14 p66

**Cirque** : la magie du cirque avec le trapèze, no10 p21-23; le plaisir du cirque, no19 p62; sortie au cirque, no25 p59; *Ovo* du Cirque du Soleil, no29 p40

**Citron** : les bienfaits, no1 p8; du thé au citron pour la santé, no18 p90; trucs maison au citron, no19 p72; des citrons dans la cuisine, no20 p9-10; citron et beauté, no20 p57-58; recettes de beauté à base de citron, no20 p60-61

**Citrouille** : la citrouille, profitez-en, no13 p42

**Classement** : un bureau sans paperasse, no14 p50-53

**Clémentine** : vrai ou faux?, no15 p46

**Cleptomanie** : êtes-vous cleptomane?, no35 p39

**Coaching** : livre *Je coache ma vie*, no5 p28; le coaching, no18 p40; coach, tu est là?, no23 p54; choisir entre coach de vie et psychologue, no33 p22-23

**Cœur** : 5 must pour avoir bon cœur, no1 p64-68; un cœur en santé, no7 p43; la marche pour le cœur, no9 p83; femmes et crise cardiaque, no10 p72; un cœur en santé selon votre âge, no12 p70-75; anxiété et problèmes cardiaques, no20 p42; oméga-3 protègent le cœur, no20 p77; quelques règles pour protéger son cœur, no28 p77; un cœur au goût d'amande, no30 p52

**Cola** : le cola, à consommer avec modération, no15 p87

**Colère** : l'exprimer sans tout gâcher, no1 p44; la colère, une alliée possible?, no29 p26-28

**Collation** : craquez et croquez, collations Prana, no10 p37; petites collations pratiques, no18 p22; collation beauté La fourmi bionique, no28 p16; une plus grosse collation?, no32 p56

**Coloration** : cheveux colorés sans ammoniacque, no19 p72; colorant alimentaire toxique, no21 p22; coloration et yogourt, no27 p14

**Communication** : la communication non violente, no31 p18-19

**Complément alimentaire** : complément alimentaire pour la peau, no7 p18

# INDEX DES SUJETS

## MIEUX·ÊTRE

Pour une vie saine et inspirante

**Comportement** : comportements sexuels selon le sexe, no1 p45; télévision et comportement des enfants, no18 p44

**Condition physique** : vérifier sa condition physique, no5 p18; vérifier sa condition physique, no10 p30

**Conduite** : la folie du volant, no9 p20-21

**Confiance** : faire confiance à son ado, no3 p29

**Conjonctivite** : soigner sa conjonctivite, no24 p89

**Consommation** : consommer de façon responsable, no5 p48; mieux consommer, no35 p24-25

**Conte** : contes urbains, no25 p59

**Corps** : crème pour le corps Origins, no13 p70; le corps envoie des signaux, no13 p80-84; huiles de soins Dr.Haushka, no27 p16; collection Playtex Shapewear, no27 p16; si le cerveau ralentit, nos gestes aussi, no27 p76; sculpter ses bras avec le yoga, no30 p53-55; tonifier son corps avec les plantes médicinales, no33 p72; jeans amincissant, no35 p14; produits pour le corps de l'Art au quotidien, no35 p40

**Cosmécétique** : l'univers des cosmécétiques, no2 p12-13

**Cosmétique** : produits Body & Soul, no1 p12; naturels et homéopathies Heiko, no4 p8; cosmétique corrective, no8 p18; démystifier les cosmétiques naturels, no10 p60; des cosmétiques solidaires de l'environnement, no18 p64-69; cosmétiques naturels Sothys, no25 p16

**Cosmétologie** : découverte marquante, no4 p10

**Coton** : du coton pour la fin de la faim?, no11 p44; tout doux pour bébé, no13 p60

**Cou** : soigner les cervicalgies, no13 p88; du nouveau pour le décolleté et le cou, no14 p76

**Couple** : le sort d'un couple se joue en 3 minutes, no1 p45; livre sur les narcissiques, no4 p28

**Courriel** : courriel et mauvaise communication, no6 p30

**Course** : questions et réponses, no1 p20; au diable la glace, no16 p42; courir rend heureux, no21 p46; des sprints meilleurs que le jogging?, no27 p74; courir de A à Z, no28 p55-58

**Couteau** : couteaux sécuritaires, no10 p52

**Crampe** : solutions pour les crampes, no6 p64; comment prévenir les crampes, no34 p72

**Créatine** : est-elle recommandable ?, no2 p21

**Crédit** : carte de crédit Allure de MasterCard, no22 p20

**Crème** : crème Jouviance, no5 p10; Crème Rajeunissante Flor Essence de Flora, no19 p70; crème solaire Ombrelle, no20 p63; crème de Nuxe, no20 p63; les 90 chandelle d'Antiphlogistine, no31 p60

**Crêpe** : crêpes farcies à table!, no34 p50

**Critique** : critique et estime de soi, no5 p28

**Crohn** : la maladie de Crohn, no28 p77

**Croissance** : la croissance illimitée pour vivre votre vie de rêve, no15 p12-16; vers une croissance sans limite, no22 p50-51; changer un destin tragique, no27 p26-27; un week-end pour changer de vie, no31 p22-24

**Crudivorisme** : l'aventure crudivore, no10 p31-33; alimentation vivante chez Crudessence, no24 p64

**Cuir** : du cuir recyclé, no16 p60

**Cuisine** : ateliers de cuisine au spa, no3 p50; SOS cuisine, no4 p34; cuisiner avec les aliments anticancer, no4 p34; cuisine réconfortante, no7 p50; guide pratique *Directement de la ferme, cuisiner selon les saisons*, no14 p44; des vêtements de cuisine écolos, no14 p66; un Buddha bar à Paris, no16 p60; des trucs pour une réception, no18 p22; club et cuisine pour célibataires, no18 p64; cuisinez plus vert, no19 p20; rapprocher les gens en cuisinant, no20 p20; site Internet de Ricardo, no29 p52

**Cuisse** : des cuisses qui fondent ?, no20 p30

**Culpabilité** : faites le deuil de la culpabilité, no7 p35-37

**Culture** : rendez-vous culturels de la rentrée, no22 p54-55

**Cure** : cure de printemps, cure de jeunesse, no9 p78-80; cure beauté du printemps, no18 p73; 21 trucs pour faire une cure de printemps, no28 p64-66

**Cyclisme** : Livre *le Québec cyclable*, no8 p28

## D

**Dalak** : la méthode Dalak, no19 p75-79

**Danse** : bouger en dansant, no5 p22-26; danses exercices, no6 p18; CD pour faire danser les enfants, no7 p24; cours de danse, no8 p28; la danse : source de mieux-être, no12 p88; cours de danse sexy, no14 p32; La biodanza, pour danser la vie avec intensité, no19 p21-23; dansez maintenant (DVD Josée Lavigueur), no10 p28; livre *Mincir par la danse*, no21 p30; une soirée au ballet, no22 p22; DVD Cardio latino 2, no27 p76, DVD HI-LO Cardio, no27 p76; découvrez la biodanza, no29 p76; et si on dansait, no31 p50-52

**Décision** : comment prendre des décisions plus facilement, no21 p33-35; manger pour mieux décider, no25 p71

**Décodage biologique** : le sens caché de la maladie, no6 p66-68

**Décoration** : des décorations économiques, no5 p48; quand la récup' fait déco, no13 p56-59; livre *DécoKit-Univers de princesse*, no26 p49; défi design au chocolat d'Hershey, no33 p38; étiquettes à bagages au profit du Club des petits déjeuners, no34 p38; boutique HomeSense pour Noël, no35 p40

# INDEX DES SUJETS

## MIEUX·ÊTRE

Pour une vie saine et inspirante

**Décrochage** : l'innovation et la créativité au nom du décrochage scolaire, no22 p44-45

**Déficiência** : déficience intellectuelle et génétique, no30 p38

**Défense** : mécanismes de défense : la rationalisation, no32 p24-25; mécanismes de défense : la toute-puissance, no33 p25

**Déficit d'attention** : informations et ressources, no 1 p45; nouveaux indices pour les causes du déficit de l'attention, no15 p26

**Démence** : apprendre des langues pour retarder la démence, no10 p20; bêta-carotène contre la démence, no18 p44; obésité abdominale et démence, no20- p42

**Dent** : obtenir des dents blanches naturellement, no7 p18; dévoilez de belles dents, no14 p67-70; des dents blanches plus rapidement, no20 p64; des dents blanches sans peroxyde, no21 p72; dents éclatantes, no22 p9; entre dentisterie et magie, no27 p7-12; *SpinBrush Pro Net Sonic*, no33 p16; dent cassée: il faut vérifier rapidement, no33 p76; dentifrice *Pro-Émail Blanchissant doux* de Sensodyne, no34 p14; détecter les sucres cachés pour de bonnes dents, no35 p76

**Déodorant** : produits *Secret Flawless*, no32 p16; *déodorant tonifiant à bille* de Nuxe, no34 p15

**Dépression** : génétique et dépression, no5 p28; tango et équilibre psychologique, no9 p22; insomnie chronique et dépression, no20 p42; les antidépresseurs sont-ils efficaces?, no22 p24; trouble bipolaire et âge du père, no25 p62; détresse psychologique au Québec, no26 p48; le millepertuis contre la dépression, no27 p38; une thérapie plutôt que des antidépresseurs, no28 p43; nouveau médicament pour le trouble bipolaire, no29 p38; dépression : comment venir en aide, no31 p36

**Déprime** : cure antidéprime, no4 p70-76; déprime hivernale et luminothérapie, no26 p48

**Déshydratation** : combattre la déshydratation, no1 p8; quoi boire pour ne pas se déshydrater, no1 p25; combattre la déshydratation hivernale, no6 p8

**Désordre** : à bas le désordre, no11 p61

**Dessin** : le dessin, une pause dans le quotidien, no26 p30-31

**Détente** : fenêtre sur la détente, no26 p49

**Détoxication** : douce détoxication, no17 p86

**Dettes** : surendettement et problèmes de santé, no29 p38

**Deuil** : faites le deuil de la culpabilité, no7 p35-37

**DHEA** : le coup de grâce à la DHEA, no8 p75

**Diabète** : mesures préconisées, no2 p42; gérer son diabète, no4 p59; viande rouge et diabète, no13 p86; diabète : consommation modérée d'œufs, no21 p90;

comment reconnaître le diabète?, no25 p91; prévenir le diabète avec l'arachide, no34 p45; jus de bleuets pour combattre l'obésité et le diabète, no35 p58

**Diarrhée** : se laver les mains pour prévenir la diarrhée, no19 p88

**Diète** : Diète et psychologie, no4 p28

**Digestion** : les plantes peuvent-elles aider?, no2 p70; pour mieux digérer le temps des fêtes, no15 p42-45; quand la digestion va... tout va, no24 p82-85

**Do-in** : le doigté du bien-être, no8 p68-69

**Dos** : DVD pour les dos blessés, no2 p18; faire échec aux maux de dos, no18 p80-84; mal de dos : les bonnes positions, no19 p86

**Douche** : produits de soin vivifiants, no20 p64

**Douleur** : douleur et chaleur, no4 p58; probiotiques contre la douleur, no9 p86; comment gérer la douleur, no13 p32-33; un pH équilibré pour enrayer les douleurs, no24 p60-63; Genacol : pour aider à réduire la douleur, no25 p90; finies les douleurs, no27 p76

**Dynamisme** : femme dynamisante Clarins, no17 p74

## E

**Eau** : rôles et recommandations, no3 p66; eau, source de vie, no6 p65; l'eau, incontournable pour la santé, no7 p74; l'eau, indissociable du bien-être, no12 p42-45; du vélo dans l'eau, no13 p34; je cuisine à l'eau de mer, no13 p42; eau Eska, choix pur, no16 p106; les bienfaits de l'eau, no18 p26-29; l'eau : l'or bleu en péril, no19 p15-18; chauffage économique de l'eau, no22 p22; de l'eau pour faire passer la pilule, no24 p64; eau du robinet versus l'eau embouteillée, no34 p41-43; spinning dans l'eau, no35 p75; boire un verre d'eau dès le réveil, no35 p75

**Échinacée** : pour vaincre le rhume et la grippe, no4 p58

**Écologie** : des contenants écolos, no10 p52; nettoyants écolos, no10 p52; calculer son empreinte écologique, no10 p52; maison saine et écolo, no11 p61; un pièce à mégots écolo, no11 p61; des fournitures scolaires écolos, no12 p58; une foire écolo, no12 p58; des vêtements de cuisine écolos, no14 p66; nouvelles boutiques écolos à Québec, no15 p66; sauver la planète, c'est payant!, no16 p58-59; finis les sacs gratuits chez Ikea, no16 p60; tissu écolo, no16 p60; hygiène féminine écolo, no16 p79-80; trousse artistiques et écologiques, no17 p66; maman écolo à domicile, no21 p62; écolo et rigolo, no21 p62; maisons écolos, no22 p22; vivement le ménage écolo, no24 p19-21; s'éclairer écolo, no25 p61; hygiène intime et

# INDEX DES SUJETS

## MIEUX·ÊTRE

Pour une vie saine et inspirante

écologie, no26 p16; ; nettoyage écolo à petits prix, no27 p39; acheter intelligent, no27 p39; 41 gestes écologiques faciles, no28 p26-28; où dénicher les produits bios, écolos, éthiques et équitables, no28 p45-47; gamme *Produit écologique Vert* du Choix du Président, no31 p34; *Laboratoires Klorane*, no32 p16; projet Écosphère, no32 p41; nettoyeurs écologiques Envirolab, no33 p38; produits écologiques *RONA ÉCO*, no34 p38; gamme *ATTITUDE*, no34 p38

**Écopsychologie** : soigner la terre et l'esprit, no3 p33-35

**Écriture** : écrire pour rester zen, no6 p50-51; écrire à Eastman, no11 p61; analyse d'écriture, no30 p35

**Ecstasy** : dommages de l'ecstasy, no8 p37

**Eczéma** : eczéma et alimentation, no22 p76; contrer les effets de l'eczéma, no26 p92

**Efficacité** : être plus efficace, no9 p62

**Émotion** : trouver un soutien émotionnel, no1 p45; émotions et médecine chinoise, no3 p70-75; exprimer ses émotions, no9 p22; destination santé grâce à nos émotions, no13 p71-77; cultivez l'intelligence des émotions, no17 p31-33; cancer et état émotionnel, no17 p47

**Empoisonnement** : enfants et empoisonnements, no22 p70

**Emploi** : en quête de l'emploi idéal, no17 p64-65

**Endermologie** : l'endermologie, no13 p78-79

**Énergie** : faites le plein d'énergie, no1 p48-53; six alliés pour retrouver son énergie, no1 p77; retrouver son énergie par le sport, no7 p26-29; de l'énergie signée guarana, no11 p44; 10 astuces pour se revitaliser, no11 p88-89; comment conserver votre degré d'énergie au plus haut?, no16 p16-18; thyroïde et baisse d'énergie, no22 p68; boisson Guru, no33 p74; baisse d'énergie? Compensez par un œuf, no35 p58

**Enfant** : livre *Quand les enfants partent*, no3 p28; tango et équilibre psychologique, no9 p22; réussir à imposer des limites à son enfant, no10, p11-14; yogito : le yoga pour les enfants, no12 p30-31; université et baisse de la natalité, no12 p88; livre *Mon enfant s'entend bien avec les autres*, no13 p22; cigarette et enfants hyperactifs, no14 p22; enfants en garderie : bonne nouvelle, no14 p44; langage et garderie, no16 p24; DPJ et santé mentale, no16 p24; des enfants aux cheveux bien coiffés, no16 p92; allaitement maternel ou biberon?, no16 p93-95; finie la malbouffe dans les écoles, no16 p120; produits Princesse jujube, no17 p76; VPH: vaccin gratuit pour les fillettes, no17 p88; télévision et comportement des enfants, no18 p44; l'adoption internationale, no18 p52-55; les enfants québécois, plus exposés à la fumée secondaire, no18

p92; des soupes pensées pour les enfants, no19 p20; allaiter augmente le Q.I. des enfants, no22 p24; le secret des enfants heureux, no22 p44-46; sept règles pour une bonne santé chez l'enfant, no22 p74; déficit d'attention et hyperactivité, no22 p86-90; enfants et empoisonnements, no22 p70; trouble bipolaire et âge du père, no25 p62; faire bouger les enfants, no26 p88; s'amuser tout en apprenant, no27 p39; Coopérative du Cercle des supermamans, no28 p44; que faire quand l'enfant n'aime plus l'école?, no31 p36; bandes *Breathe Right enfants*, no32 p76; votre maison est-elle sécuritaire pour votre enfant?, no32 p77; séparation : comment préserver l'enfant, no33 p40; parent-enfant : toute une équipe sportive, no33 p57-61; faites marcher les enfants, no33 p74; étiquettes à bagages au profit du Club des petits déjeuners, no34 p38; médicament naturels pour les 6 ans et moins, no34 p74; collecte de fonds au profit de La fondation du children, no34 p74

**Enflure** : chevilles qui enflent, no1 p62

**Ennéagramme** :

conclusion, no17 p42-43

l'affable, no16 p20-21

l'épatant, no10 p16-17

l'expert, no12 p14-15

l'illusionniste, no14 p16-18

l'intègre, no8 p38-39

l'original, no11 p18-19

le généreux, no9 p18-19

le justicier, no15 p22-2

le vigilant, no13 p16-17

quel est votre type?, no3 p30-32

**Ennemi** : être ou ne pas être notre pire ennemi, no26 p28-29

**Entraînement** : savoir choisir son gym, no2 p19; Lebert Equalizer, un nouvel appareil, no4 p18; bien commencer son entraînement Pilates, no4 p26; bien choisir son entraîneur privé, no7 p19-20; s'entraîner avec le Bosu, no7 p22-23; se remettre en forme, no7 p24; Action Fitness a un an, no16 p42; le téléphone fitness, no17 p30; livre *Fitness*, no17 p30; des employés choyés, no17 p30; le gymstick, no17 p30; nouvelles machines et cours, no19 p28; de meilleurs capacités physiques grâce à la vitamine E, no19 p86; des cuisses qui fondent ?, no20 p30; un entraînement personnalisé, no20 p30; s'entraîner avec sa Nintendo, no21 p30; poids avec poignées pour entraînement, no22 p73; méthode Kaehler, no22 p74-78; corde à danser, no25 p92; sportif chic, no25 p92; rhume et entraînement, no25 p92; faire bouger les enfants, no26 p88; trucs pour être en forme après le boulot, no26

# INDEX DES SUJETS

## MIEUX·ÊTRE

Pour une vie saine et inspirante

p88; montre et transmetteur portable, no26 p89; courir de A à Z, no28 p55-58; disques glisseurs, no28 p60-62; Pilates su Studio Endorphine, no28 p74; bouger, le première étape pour devenir actif, no29 p56-59; en forme en attendant bébé, no29 p76; le paragym, no29 p76; DVD de Karine Larose, no29 p76; sculpter ses bras avec le yoga, no30 p53-55; accessoires d'entraînement, no30 p56-58; demeurez en santé grâce au yi chuan, no30 p66-68; bras et épaules de Michelle Obama, no30 p76; corde à danser Reebok, no30 p76; exercices à faire dans votre piscine, no31 p45-47; et si on dansait, no31 p50-52; roulez tout l'été, no31 p62; un clic pour bouger, no31 p62; 9 bonnes raisons de faire de l'activité physique, no32 p57-59; comment brûler 100 calories de plus par jour, no32 p60-61; le look plus que la santé, no32 p75; bouger comme devoir?, no32 p75; échasses *Powerstrider*, no32 p75; parent-enfant : toute une équipe sportive, no33 p57-61; mise en forme brésilienne, la capoeira, no33 p62-63; entraînement 15 minutes à la fois, no33 p74; bouger d'un clic, no34 p76; marche nordique, no34 p76; découvrez l'aïkido, no34 p76; le Jukari, no35 p59-63; corriger les mauvaises habitudes en activité physique, no35 p69-71

### Entrevues / Rencontres / Portrait :

Albert Jacquard, no6 p52-53  
André Chagnon, no18 p48-50  
Anne-Marie Cadieux, no20 p48-49  
Annie Brocoli, no8 p52-54  
Annie Du Perron, no1 p56  
Annie Roy, no4 p47  
Audrey Benoît, no6 p54-57  
Bruny Surin, no13 p32-33  
Catherine Geoffroy, no14 p60-62  
Chantal Fontaine, no11 p52-54  
Cladine Desrochers, no7 p57-60  
Colette Portelance, no15 p58-59  
David Servan-Schreiber, no7 p68-70  
David Suzuki, no2 p52-53; no16 p54-56  
Dominique Bertrand, no12 p50-54  
Dominique Maltais, no7 p40  
Édith Fournier, no15 p24-25  
Geneviève Brouillette, no3 p38-40  
Geneviève Rochette, no19 p50-52  
Gilles Julien, no34 p62-63  
Gilles Lapointe, no28 p72-73  
Ginette Paris, no31 p20-21  
Guy Comeau, no14 p54-55  
Guy Finley, no3 p36-37  
Hervé Kempf, no13 p50-52

Isabelle Blais, no26 p32-35  
Isabelle Checroune, no33 p32-33  
Isabelle Huot, no17 p52-54  
Jacques Languirand, no33 p26-27  
Jacques Salomé, no26 p28-29  
Jacynthe René, no2 p44-46  
Jane Goodall, no29 p24-25  
Jean Drouin (Dr), no35 p64-66  
Jean Lemire, no9 p58-60  
Jean-Marc Brunet, no31 p56-57  
Joël Legendre, no22 p38-40  
Josée Blanchette, no2 p32-33  
Julie Bélanger, no24 p34-37  
Julie du Page, no5 p54-56  
Laure Waridel, no1 p54-55  
Laure Waridel, no28 p38-40  
Linda Malo, no10, p48-50  
Louise Lambert-Lagacé, no31 p40-41  
Lyne St-Roch, no1 p55-56  
Marc Fisher, no30 p21-23  
Mariouche Gagné, no6 p31  
Matthieu Ricard, no33 p19-21  
Michael J. Fox, no35 p22-23  
Mireille Deyglun, no9 p50-52  
Nicolas Sarrasin, no22 p50-51  
Réjean Thomas, no20 p70-72  
Sophie Durocher, no4 p54-56  
Valérie Gosselin, no35 p20-21  
Yves Lamontagne, no33 p65-66

**Enveloppement** : s'envelopper de vin ou de chocolat, no7 p64

**Environnement** : la foire environnementale de l'Estrie, no13 p60; sauver la planète, c'est payant!, no16 p58-59; des cosmétiques solidaires de l'environnement, no18 p64-69; Salon national de l'environnement, no20 p55; acheter intelligent, no27 p39

**Épice** : bien épicé, no14 p44; épices McCormick, no17 p20; 8 épices pour mieux vivre, no33 p45

**Épicerie** : faire l'épicerie par Internet, no8 p48

**Épilation** : épilation à l'orientale, no32 p18

**Épinard** : cuits ou crus ?, no3 p48; des « balais » pour l'estomac, no10 p37

**Équilibre** : planche d'équilibre, no3 p16; trouver l'équilibre dans sa vie, no5 p29; tango et équilibre psychologique, no9 p22

**Équitation** : plus accessible qu'on ne le pense, no12 p22-24; apprendre des chevaux, no22 p72

**Équipe** : vive le sport d'équipe, no10 p24-25

**Érable** : flocons d'érable biologique, no8 p48; sucrez à l'érable, no18 p22

# INDEX DES SUJETS

## MIEUX·ÊTRE

Pour une vie saine et inspirante

**Érection** : dysfonction érectile et surdité subite, no17 p90

**Escalade** : l'escalade intérieure, no17 p21-22

**Escapade** : plus de 60 escapades pour le week-end, no20 p43-47; s'évader   Brossard, no22 p21; tournée d'automne, no22 p30-32; escapades d'automne, no22 p33-36; escapade de rêve sur la Riviera Maya, no24 p22-26; escalade en famille, no28 p74; décrochez : sites à découvrir au Québec, no31 p26-29; découvrez le Vermont en hiver, no35 p32-35

**Espoir** : la force de l'espoir, no19 p29-31

**Estime** : critique et estime de soi, no5 p28; sexualisation et estime de soi, no10 p20; implants et estime de soi, no11 p20; estime de soi et amour du partenaire, no21 p46; à combien vous estimez-vous?, no34 p26-27

**Estomac** : des « balais » pour l'estomac, no10 p37; ulcère de l'estomac : une bactérie en cause, no18 p92; quelques conseils contre les brûlures d'estomac, no20 p77; ulcères gastroduodénaux, no22 p90-91; de l'estomac   la santé de vos os, no25 p88; conseils contre les brûlures d'estomac, no26 p90

** t e** : activités de loisir en été, no11 p21-24; l'été au Québec, no11 p61; prolonger sont teint d'été, no12 p66; votre été santé, no30 p60-64

** tirement** : s' tirer n'am elior e pas les courbatures, no17 p88

** thique** : site Internet pour produits éthiques, no1 p30; mode éthique, no2 p14-16; cadeaux équitables sous le sapin, no5 p52-53; acheter équitable, no9 p62; un bottin de la mode éthique, no10 p52; mode éthique, no11 p56-59; déchiffrer la certification équitable, no13 p53; un noël plus éthique, no15 p66; l'éthique au bout des pieds, no16 p42; banane équitable, no20 p55; caleçons éthiques, no20 p55; crème de Nuxe, no20 p63; où dénicher les produits bios,  colog, éthiques et équitables, no28 p45-47

** tiquette** : bien lire les étiquettes, no8 p48; truc pratique sur les étiquettes, no13 p42; ne pas se fier aux étiquettes, no18 p14-17

** tudes** : baccalauréat canadien en génie biomédical, no29 p72

** vasion** : apprentissage et évasion, no3 p50; évasion de fin de semaine, no13 p60; mieux-être et beauté dans les Alpes, no16 p92; s'évader   Brossard, no22 p21; évasion beauté, no 26 p16; 20 évasions week-end, no32 p26-29; destination : Bali, no34 p32-35

**Exercices** : exercices au ballon (DVD), no5 p18; danses exercices, no6 p18; exercices pour rester jeune, no8 p19-20; exercices d'étirements sur DVD, no8 p28; partenaires pour les sports, no8 p28; intégrer l'exercice

physique sans se brusquer, no9 p26-29; exercices de *Core fitness*, no9 p30-31; exercices avec ballon, no10 p30; l'exercice contre la fatigue, no10 p72; de l'exercice pour arrêter de fumer, no11 p20; exercices au ballon, no11 p32-33; un studio nouveau genre, no12 p32; des exercices et des sports pour modifier sa morphologie, no10 p24-27; faire de l'exercice tout en travaillant, no27 p72; disques glisseurs, no28 p60-62; bouger, le première étape pour devenir actif, no29 p56-59; en forme en attendant bébé, no29 p76; le paragym, no29 p76; exercices à faire dans votre piscine, no31 p45-47; 7 exercices pour ajouter du piquant à votre programme de marche, no34 p51-53; intégrer l'activité physique dans votre vie de tous les jours, no34 p54-55; comment choisir un centre e conditionnement physique, no34 p56-57; bouger d'un clic, no34 p76; marche nordique, no34 p76; découvrez l'aikido, no34 p76; corriger les mauvaises habitudes en activité physique, no35 p69-71; *Abdos fessiers*, en livre ou en DVD, no35 p75; la raquette, no35 p75

**Exfoliation** : l'exfoliation sous toutes ses formes, no10 p57; dire adieu aux cellules mortes, no19 p70

**Exotisme** : fourchette exotique, no22 p59

**Expo 67** : souvenirs d'Expo 67, no12 p58

## F

**Faim** : du coton pour la fin de la faim?, no11 p44; mon ventre gargouille... ai-je vraiment faim?, no30 p73

**Famille** : livre *Vivre la vie en famille*, no8 p37; la difficile conciliation famille-travail, no12 p20; escalade en famille, no28 p74

**Farine** : farine améliorée, no10 p37

**Fasciath erapie** : la fasciath erapie pour mieux écouter son corps, no23 p80-81

**Fatigue** : exit la fatigue, no6 p40; syndrome de fatigue chronique, no8 64-67; l'exercice contre la fatigue, no10 p72; plus jamais fatigu e, no10 p72; fatigue chronique : un virus?, no23 p24; trucs pour contrer la fatigue, no25 p90; homéopathie et fatigue, no28 p68-71

**Feldenkrais** : méthode Feldenkrais, bouger autrement, no27 p58-60

**Femme** : prix de la femme dynamisante, no5 p8; femmes et crise cardiaque, no10 p72; 1 000 femmes en photo, no12 p58; les femmes parlent-elles vraiment plus?, no14 p22; hygiène féminine écolo, no16 p79-80; vitamine D et femmes enceintes, no16 p120; les femmes dorment davantage, no22 p24

# INDEX DES SUJETS

## MIEUX·ÊTRE

Pour une vie saine et inspirante

**Fer** : quoi faire pour ne pas manquer de fer, no1 p25; la vérité sur le fer, no11 p83

**Ferme** : partons à la ferme, no21 p47-51; la Ferme Marichel, no31 p44

**Fermeté** : des duos gagnants pour un corps ferme, no12 p68

**Fertilité** : beauté et fertilité, no7 p38; l'alimentation au service de la fertilité, no13 p41; fertilité et mise en valeur, no16 p24

**Festival** : festival Montréal en lumière, no17 p66; Festival de Lanaudière, no31 p32; festival Nuits d'Afrique, no31 p32

**Fête** : Fête des neiges, no6 p18; Longueuil en fête, no14 p66; pour mieux faire la fête, no27 p40

**Feux sauvages** : baume naturel contre les feux sauvages, no27 p72

**Fève** : fèves Brunch Canton, no9 p46

**Fibre** : fibres et diminution du cancer du sein, no13 p86; quand les fibres viennent alléger la balance, no19 p11-14; des légumes et des fibres, no19 p20

**Fibromyalgie** : traitement possible, no3 p69; soulager les symptômes de la fibromyalgie, no31 p61; *Lyrice* de Pfizer Canada, no32 p77; la fibromyalgie, au cœur de la douleur, no34 p68-71

**Fleurs** : des fleurs au menu, no1 p31-33; mettez-y des fleurs, no12 p40; les jours de la jonquille, no18 p92; flowerbox, no24 p52; ajoutez-y des fleurs, no24 p53; Jours de la jonquille, no28 p77

**Foie** : propriétés curatives de l'artichaut, no5 p62; la stéatose hépatique, no24 p86-87

**Fond de teint** : fond de teint pour peaux matures, no5 p10

**Formation** : pour démarrer l'année du bon pied, no5 p72-74; des formations pour améliorer votre vie, no11 p85-87; coups de pouce pour retrouver le bien-être, no15 p62-64

**Forme** : nouvelles approches de remise en forme, no2 p22-26; conférence sur la forme physique, no3 p16; en forme de a à z, no11 p30-31; la Power Plate, vibrer vers la forme, no12 p26-28; les sports à sensations fortes pour maximiser la forme, no13 p23-26; partez à l'aventure dans un centre de villégiature de remise en forme, no14 p45-49; femmes ménopausées et calcium, no15 p88; Action Fitness a un an, no16 p42; le Centre Pilates de Montréal repart à neuf, no16 p42; méthode Kaehler, no22 p74-78

**Fournure** : entrevue avec Mariouche Gagné, no6 p31

**Fraise** : obtenir des dents blanches naturellement, no7 p18; combinaison gagnante, no10 p37

**Frédéric Back** : agir ensemble, no13 p60

**Fromage** : petites collations pratiques, no18 p22; nouveau fromage Oka avec champignon, no20 p20; dégustation de vins et fromages dans le confort de son foyer, no33 p41-44; fromages allégés Allégre, no33 p56; des oméga dans le fromage, no35 p58

**Fruit** : triplez vos portions facilement, no1 p22-23; fruits séchés, no2 p39; le mangoustan, no16 p96; livre *Fruits et légumes à croquer*, no17 p20; beauté directement du jardin, no21 p66-71; délicieuse apparition, no25 p71; les fruits et légumes : attention!... danger, no27 p41-45; abricots secs, no28 p54; bouquet fruité, no28 p54; mangoustan, no28 p54; enfin compris, no33 p56; *Frappé aux fruits* Le Choix du Président, no33 p56

**Fumée** : vers un monde sans fumée, no19 p84

**Fumer** : de l'exercice pour arrêter de fumer, no11 p20; bébé et fumée secondaire, no13 p88; semaine pour un avenir sans tabac, no16 p120; vaccin antitabac, no18 p90; les enfants québécois, plus exposés à la fumée secondaire, no18 p92; vers un monde sans fumée, no19 p84

## G

**Garderie** : enfants en garderie : bonne nouvelle, no14 p44; langage et garderie, no16 p24

**Gaucher** : pourquoi devient-on gaucher, no15 p26

**Gène** : des gènes contre le cancer ?, no5 p63; un gène porterait à manger davantage, no17 p 47

**Générosité** : les ados québécois moins généreux qu'ailleurs?, no26 p48

**Génétique** : génétique et dépression, no5 p28; stress et génétique, no9 p22; anorexie et génétique, no10 p71; l'obésité une affaire de génétique?, no19 p88

**Germe** : les germes et vous, no15 p86; gamme contre les odeurs Azuro, no28 p74

**Gingembre** : produits de beauté à base de gingembre, no17 p67-68; un peu de gingembre avec ça ?, no20 p20; gingembre frais de Marvini, no33 p56; le gingembre pour aider ;a digestion, no33 p78

**Glace** : au diable la glace, no16 p42

**Gliding** : entraînement avec disques, no2 p18; le gliding chez Énergie Cardio, no12 p32

**Gluten** : produits sans gluten ni lactose, no9 p46

**Goji** : le goji, un secret bien gardé, no10 p37

**Golf** : préparer sa saison de golf, no9 p36; combinez golf et spa, no22 p37-41

**Gorge** : contrer le mal de gorge, no17 p88

**Graines de lin** : contre les bouffées de chaleur, no2 p71

# INDEX DES SUJETS

## MIEUX·ÊTRE

Pour une vie saine et inspirante

**Grains de beauté** : surveillez vos grains de beauté, no5 p8

**Grands-parents** : grands-mères secours, no9 p62; l'art d'être grands-parents en 2007, no14 p60-62; les remèdes de grands-mères qui fonctionnent, no16 p107-110

**Gras** : la toxicomanie du gras, no21 p80-85; plus de gras trans au resto?, no25 p71

**Gratitude** : vivez mieux grâce à la gratitude, no26 p17-19

**Griffe** : attention aux griffes de votre chat, no10 p71

**Grippe** : soulager les douleurs musculaires de la grippe, no2 p64; échinacée pour vaincre le rhume et la grippe, no4 p58; une immunité optimale contre la grippe, no14 p86-88; efficacité relative du vaccin contre la grippe, no21 p88; se prémunir contre la grippe, no33 p68-71; fabriquer son casse-grippe, no35 p73

**Grossesse** : aspirine et grossesse, no2 p65; produits de la gamme Pois de senteur, no3 p8; grossesse, alcool et cigarette, no3 p66; shampooing et dangers, no3 p69; sport et grossesse, no6 p18; du poisson pour les femmes enceintes, no21 p88; du chocolat pour bébé, no22 p60; type d'accouchement et lien avec le bébé, no25 p62; augmenter ses chances de tomber enceinte, no25 p91; Coopérative du Cercle des supermamans, no28 p44; en forme en attendant bébé, no29 p76; test de grossesse numérique *Clearblue* de Procter and Gamble, no33 p78; faciliter la conception naturellement, no34 p58-61; l'alimentation idéale de la femme enceinte, no35 p77

**Guarana** : de l'énergie signée guarana, no11 p44

**Guérir** : boissons qui guérissent, no7 p75; 10 plantes qui guérissent, no9 p37-40; le pouvoir guérisseurs des rituels, no12 p46-48; favoriser l'autoguérison par la technique Bowen, no12 p76-77; guérir le mal-être en jouant, no15 p18-19

**Gymnastique** : la gym sans violence, no11 p34; la gym ondulatoire, no5 p18; la gymnastique holistique pour prendre contact avec soi, no15 p27-30; livre *Gym-Métrie*, no16 p42

**Gyrotonique** : le système d'expansion gyrotonic, no9 p33-35

**Hamam** : sauna et hamam pour votre beauté, no8 p16

**Harcèlement** : harcèlement psychologique, no3 p29

**Harmonie** : feng shui, vastu ou wabi-sabi, no2 p60-62

**Hébertisme** : entre ciel et terre, no20 p21-23; accessoires d'hébertisme, no20 p24-25

**Herbe** : des fines herbes à la maison, no20 p20; fines herbes *Le Choix du Président*, no29 p52; créez votre jardin de fines herbes, no30 p39-42; la santé dans nos plates-bandes, no30 p70-72

**Herboristerie** : la floraison de l'herboriste québécoise, no14 p77-82

**Hiver** : à l'abri des maux de l'hiver, no4 p64-68; les ongles et l'hiver, no6 p8; profitez des joies de l'hiver, no6 p20-25; la préparation pour les sports d'hiver, no14 p25-29; des munitions contre l'hiver, no14 p89; sports d'hiver extrêmes, no15 p32-34; Peau : guide de survie hivernal, no16 p82-86; notre peau et l'hiver, no26 p90; ajuster son alimentation pour traverser l'hiver, no26 p92

**Homéopathie** : Au-delà du placebo, no19 p80-83; homéopathie et fatigue, no28 p68-71; Darwin chez l'homéopathe, no32 p73; Darwin chez l'homéopathe, la suite, no33 p73; les géants de ce monde qui aiment les doses homéopathiques, no34 p66; homéopathe montréalais Harold Randall Griffith, no35 p72

**Homme** : hommes compulsifs, no6 p30; produits de beauté pour hommes, no10 p58; beau teint pour monsieur, no15 p74; dans l'assiette des hommes, no17 p20; vêtements recyclés pour homme, no17 p66; nouvelle gamme de produits pour hommes, no18 p73; produits de beauté juste pour lui, no20 p62; parfum pour homme Burberry, no28 p14; gamme pour cheveux de Gillette, no28 p14

**Hormone** : hormone et prise de poids, no15 p26; vivre au rythme de la lune, no34 p64-65

**Hoodia** : le hoodia, no11 p78-79

**Hôtel** : bien partout au Loews Hôtel Vogue, no25 p61

**Huile** : huile de pépin de raisin, no6 p40; la beauté des huiles essentielles, no13 p61-65; caresser l'odorat (parfums), no13 p70; des huiles essentielles anti-âge, no16 p92; huiles essentielles contre les points noirs et l'acné, no18 p72; huile scintillante pour la peau, no18 p73; l'huile d'olive, le gras à privilégier, no22 p65-67; bye-bye additifs, bonjour huiles essentielles, no26 p60; huiles de soins Dr.Haushka, no27 p16

**Humeur** : parfum et humeur, no7 p38; humeur et oméga-3, no11 p20; bonne alimentation = bonne humeur, no11 p37-40; 5 aliments qui font sourire,

## H

**Hakomi**: la méthode Hakomi, no30 p17-19

**Haleine** : la mauvaise haleine, pourquoi?, no31 p60

**Halloween** : fêtons l'Halloween, no13 p60

# INDEX DES SUJETS

## MIEUX·ÊTRE

Pour une vie saine et inspirante

no28 p54; jardiner pour la forme, la santé et l'humeur, no28 p74

**Hydratation** : s'hydrater plus naturellement, no22 p78; peaux déshydratées?, no24 p18; bouteille avec 2 contenants, no24 p90; Electrolyte + C de Jamieson, no33 p74

**Hygiène** : hygiène féminine écolo, no16 p79-80; hygiène intime et écologie, no26 p16

**Hyperactivité** : cigarette et enfants hyperactifs, no14 p22; déficit d'attention et hyperactivité, no22 p86-90

**Hypertension** : sel et hypertension, no7 p75; du chocolat noir contre la tension, no14 p89; méditer pour abaisser sa pression, no19 p88

**Hypnose** : hypnose et intestin irritable, no14 p90

**Hypnothérapie** : hypnothérapie : un accès constructif à l'inconscient, no13 p11-14

**Hypothyroïdie** : l'hypothyroïdie pas aussi simple qu'on le voudrait, no14 p84-85

### I

**Identité** : pour une identité forte, no7 p38

**Image** : imagerie mentale assistée, no24 p44-45

**Immunitaire** : un système immunitaire plus efficace grâce à l'isolat de lactosérum, no32 p72; renforcer son système immunitaire avant l'hiver, no35 p74

**Infarctus** : maux de tête et infarctus, no9 p85; livre *Prévenir Alzheimer, cancers, infarctus*, no16 p122

**Infection urinaire** : prévention, no3 p69

**Infertilité** : les méthodes naturelles qui sont efficaces, no6 p70-72

**Injectable** : les soins injectables sont-ils sécuritaires, no33 p14

**Insomnie** : finies les nuits blanches, no8 p74; insomnie chronique et dépression, no20 p42

**Inspiration** : ces personnes qui nous inspirent, no28 p30-32; de l'inspiration au quotidien, no32 p41

**Intestin** : hypnose et intestin irritable, no14 p90; syndrome de l'intestin irritable, no26 p80

**Internet** : site Internet fouineux.com, no10 p52; magasiner chez soi, no18 p64; nous nous sommes rencontrés grâce à Internet, no20 p52-54

**Intuition** : écouter sa voix intérieure, no29 p19-21

**Iridologie** : l'iridologie, no21 p75-78

### J

**Jalousie** : comment composer avec la jalousie, no1 p44

**Jambes** : remédier naturellement aux jambes lourdes, no2 p70; astuces pour de belles jambes, no5 p12-14; bas-culotte *Secret Slimmers*, no34 p14

**Jardin** : livre sur les jardins écologiques, no4 p42; le zen au jardin, no11 p45-48; ce mois-ci au jardin, no21 p22; mobilier de rêve pour le jardin, no21 p56-59; beauté directement du jardin, no21 p66-71; jardiner pour la forme, la santé et l'humeur, no28 p74

**Jeu** : le jeu pour un bon développement, no7 p38; un jeu écolo, no17 p66; jeu de carte nouveau genre, no18 p64; le retour du rubik, no18 p64; s'amuser et jouer pour l'équilibre, no24 p38-42; jeu vidéo *Les débrouillards*, no26 p49

**Jeûne** : livre *Les surprenantes vertus du jeûne*, no21 p90

**Jeunesse** : stratégies pour rester jeune, no8 p70-73; livre *Gagnez 10 ans en 3 mois*, no12 p66; livre *Une peau toujours jeune en dix minutes par jour*, no16 p90; trucs pour rester jeune, no24 p14

**Jogging** : visites joggées, no22 p72; joggez vers la santé, no24 p90

**Jus** : jus contre l'Alzheimer, no5 p28; jus avec probiotiques, no6 p62; jus Oasis, no22 p20; jus Oasis *Pause Santé Immuniforce*, no33 p56

### K

**Karité** : le karité dans la peau, no7 p14

**Kayak** : randonnées en kayak, no21 p23-25

**Kéfir** : le kéfir, no9 p42

**Kickboxing** : le kickboxing en vidéo, no14 p32

**Kiné** : la kiné : pour qui, pourquoi et comment, no27 p64-66; découvrir la kinésithérapie, no30 p30

**Kiwi** : dites oui au kiwi, no7 p50; vert ou jaune?, no33 p56

**Komball** : le komball, no13 p34

**K-Way** : le retour du K-Way, no14 p32

**Kyoto** : un Kyoto pour l'amour, no12 p10-12

### L

**Lâcher prise** : vivre et lâcher prise, no3 p36-37; comment enfin lâcher prise, no11 p9-12; réaliser ses buts mais savoir lâcher prise, no22 p48-52

**Lactose** : produits sans gluten ni lactose, no9 p46

**Lait** : lait avec probiotique, no4 p34; lait végétal, no5 p63; pas de lait dans mon thé, no12 p40; le lait de soya, no21 p14-18; lait au chocolat, no24 p89; produits au lait de chèvre, no25 p18; bienfaits du lait, no34 p50

# INDEX DES SUJETS

## MIEUX·ÊTRE

Pour une vie saine et inspirante

- Lampe** : lampes de lecture, no17 p61-63
- Langue** : apprendre des langues pour retarder la démence, no10 p20
- Laser** : correction de la vue au laser, no5 p62
- Lavage** : un javellisant vert, no22 p21; lessaive écolo Sunlight, no32 p41; laver ses sacs réutilisables, no32 p56
- Lavande** : au parfum de lavande, no11 p41; lavande du Québec, no25 p16; parfum de lavande, no32 p14-15; gel antibactérien Bleu Lavande, no32 p76; *shampooing Lavandula* de Lotus Aroma, no32 p76
- Lebert Equalizer** : nouvel appareil d'entraînement, no4 p18
- Lecture** : salon du livre, no18 p64; salon du livre, no24 p54; sortir à la grande bibliothèque de Montréal, no29 p40; salon du livre 2009, no33 p36; rencontre avec l'auteure A.B. Winter, no34 p24-25
- Légume** : triplez vos portions facilement, no1 p22-23; des légumes pour la mémoire, no7 p38; légumes à la vapeur, no9 p46; légumes prêts à déguster, no12 p40; et vive le poivron, no16 p120; 15 façons simples de consommer plus de légumes, no17 p9-11; livre *Fruits et légumes à croquer*, no17 p20; des légumes et des fibres, no19 p20; beauté directement du jardin, no21 p66-71; alerte aux jus de légumes, no22 p60; gants pour légumes, no22 p60; ; les fruits et légumes : attention!... danger, no27 p41-45
- Légumineuse** : légumineuses en sauce *Canton*, no32 p56
- Lèvres** : rouge à lèvres, no6 p8; de belles lèvres douces, no6 p10; tout pour de belles lèvres, no14 p72-73; des lèvres géniales, no14 p74; lèvres charnues sans injection, no22 p12; baume pour les lèvres, no24 p16; lèvres desséchées?, no27 p14; *rouge G* de Guerlain, no29 p16; *gloss Pink Shimmer Lip* Vernon DuWop, no33 p16
- Librairie** : bar à vie et librairie, no24 p52
- Limite** : réussir à imposer des limites à son enfant, no10, p11-14
- Lin** : graines de lin, no2 p71; ménopause et graines de lin, no22 p24; graines de lin dans les croustilles, no25 p71
- Lipomassage** : tout sur le lipomassage, no22 p18
- Livres** (recensions) :
- 10 astuces de parents..., no14 p64
  - 10 astuces de parent pour faire manger de tout à ses enfants... et qu'ils en redemandent!, no24 p50
  - 10 étapes pour vivre en santé, no15 p60
  - 10 solutions contre l'inquiétude, no26 p46
  - 10 solutions contre le déficit d'attention chez l'adulte, no27 p38
  - 1001 conseils de relaxation, no26 p47
  - 220 recettes à la mijoteuse, no15 p60
  - 50 questions sur l'accouchement, no26 p47
  - 600 remèdes pour soigner 150 maladies, no35 p76
  - À l'abri de l'oubli – Petit de conservation des documents personnels et familiaux, no28 p42
  - À table avec Les Grands Explorateurs, no35 p58
  - Acupuncture et digipuncture, no26 p47
  - Adieu – Apprenez à rompre sans difficulté, no18 p44
  - Adrien Gagnon, no32 p76
  - Aliments énergisants, no27 p76
  - Alzheimer et les maladies apparentées, no17 p90
  - Améliorer sa mémoire, no14 p64
  - Arctique canadien, no11 p61
  - Au secours! Je vis avec un narcissique, no4 p28
  - Autotraitement du mal de ventre, no16 p52
  - Avoir un idéal, est-ce bien raisonnable?, no35 p39
  - Ayez le sens de la répartie, no28 p42
  - Baby-boomers, visez la santé optimale, no31 p33
  - Ballon et Pilates, no14 p32
  - Bébé – l'étonnant voyage de 0 à 2 ans, no31 p34
  - Bébés contents, no22 p26
  - Bébé fait ses nuits, no17 p60
  - Belle-mère courage, no32 p40
  - Bien choisir sa thérapie et son thérapeute, no16 p52
  - Bien choisir vos cosmétiques, no32 p18
  - Bouger santé, no12 p32
  - C'est comme ça, un point c'est tout!, no12 p20
  - Cartographie d'une dispute de couple, no13 p54
  - Causons diabète et santé, no34 p36
  - Ce qu'il faut savoir avant de mourir, no28 p41
  - Ces animaux qui nous guérissent, no30 p74
  - Ces femmes qui en font trop, no15 p60
  - Ces gens qui courent tout le temps, no34 p36
  - Ces gens qui critiquent tout, no28 p43
  - Chut! Fais dodo, no16 p24
  - Clafoutine, Dinde recherche farce désespérément, no19 p20
  - Comprendre le cholestérol, no19 p88
  - Courir pour maigrir... mission possible!, no30 p76
  - Cuisine bio, no12 p40
  - Cuisine pour un cœur en santé, no16 p52
  - Cuisine revisitée (Ian Perreault) , no19 p20
  - Cuisiner les légumes oubliés du Québec, no24 p64
  - Désir et grossesse, no26 p92

# INDEX DES SUJETS

## MIEUX·ÊTRE

Pour une vie saine et inspirante

- Devenir une star – ou le rêve de Psi Ursae Majoris, no35 p37
- Dormez-vous assez ?, no6 p63
- Du plein air, j'en mange, no31 p62
- Éliminez le sel, retrouver la forme, no12 p88
- Éloge de la joie de vivre, no35 p37
- Éloge de la lenteur, no17 p60
- Émilie a perdu sa mamie, no28 p41
- Enceinte & en forme(s), no22 p26
- Enfance malheureuse, vie heureuse, no15 p60
- Enforme jusqu'à 100 ans, no33 p74
- Et moi alors ?, no19 p45
- Être bien dans sa peau, no15 p26
- Être heureuse sans être parfaite, no24 p50
- Exercices d'entraînement cérébral, no26 p46
- Famille nature – Jouer dehors au Québec, no30 p76
- Famille nature, no21 p60
- Familles recomposées : un défi à gagner, no33 p37
- Fantaisies et gribouillis : 85 activités créatives pour tous!, no29 p40
- Femme à nouveau, no1 p47
- Fitness, no17 p30
- Fruits et légumes à croquer, no17 p20
- Gagnez 10 ans en 3 mois, no12 p66
- Gérez votre stress, no22 p24
- Guérir d'un chagrin d'amour, no22 p26
- Guide canadien des médicaments et suppléments, no29 p72
- Guide des longs séjours, no16 p60
- Guide des produits avec ou sans OGM, no9 p46
- Guide des urgences pour votre bébé, no35 p37
- Guide Ulysse : Miami Fort Lauderdale, no22 p26
- Gym chinoise, pour renforcer votre capital santé en boostant votre énergie, no27 p35
- Gym Santé, no25 p58
- Gym-Métric, no16 p42
- Huiles essentielles, mode d'emploi, no13 p88
- Il n'y a pas de parent parfait, no20 p50
- J'achète trop et j'aime ça, no6 p49
- Je coache ma vie, no5 p28
- Je t'aime mais je ne suis plus amoureux, no13 p22
- Journal de bord d'une chercheuse de joies, no16 p52
- Journal de ma croisière, no14 p66
- Journal des voyageurs, no14 p66
- Kaya, no12 p55
- Kilo Cardio, no26 p89
- L'apprenti millionnaire, no31 p33
- L'art d'être bon, no30 p32
- L'écolo écono, no13 p54
- L'être inconditionnel, conscience et liberté, no34 p36
- L'éveil, no30 p32
- L'infidélité, no13 p54
- L'intelligence corporelle, no26 p47
- L'intelligence émotionnelle, no33 p37
- La beauté au naturel, no20 p50
- La confiance en soi, no31 p33
- La cuisine antillaise, no20 p50
- La cuisine thaïlandaise, no20 p50
- La force de l'intuition, no1 p46
- La fuite de l'intimité, no30 p32
- La maladie d'Alzheimer, no21 p60
- La maltraitance, une réalité qui bouleverse, no19 p45
- La marche, no1 p14
- La mini-encyclopédie des aliments, no28 p54
- La philosophie de l'iceberg, no30 p32
- La PNL – mode d'emploi, no22 p26
- La respiration abdominale, no32 p40
- La vie comme je l'aime, no34 p38
- La vie est immense, no15 p60
- Le bleu de l'espoir, no34 p36
- Le bonheur qu'quotidien, no13 p54
- Le Bouddha et le terroriste, no22 p26
- Le bouddhisme, no15 p60
- Le comportement de modération – Rêver petit ou l'arrangement des rêves, no24 p54
- Le grand dictionnaire des malaises et des maladies, no11 p84
- Le grand livre de bébé gourmand, no25 p58
- Le grand livre des confitures, marmelades et gelées, no22 p60
- Le grand livre des fines herbes, no22 p60
- Le grand livre des marinades, no22 p60
- Le guide de l'aromathérapie, no28 p41
- Le guide du nouveau papa, no31 p34
- Le guide vivre plus, no12 p32
- Le paradoxe du choix, no35 p37
- Le petit livre bleu du bleuet, no32 p40
- Le psy livre, no11 p20
- Le Québec cyclable
- Le régime Abdos, no13 p54
- Le régime des paresseuses, no28 p74
- Le régime hyperprotéiné, no25 p58
- Le secret de l'optimiste, no28 p42
- Le sommeil, c'est vital, no20 p76
- Le suicide, no31 p33
- Léon se trouve trop rond!, no29 p52

# INDEX DES SUJETS

## MIEUX·ÊTRE

Pour une vie saine et inspirante

- Les 100 meilleurs vins à moins de 25\$, no15 p46  
Les 1001 vins qu'il faut avoir goûtés dans sa vie, no27 p35  
Les abdos fessiers des paresseuses, no28 p74  
Les animaux amoureux, no22 p26  
Les autres et moi, no33 p40  
Les aventures de Socrate, no1 p46  
Les bijoux « couture », no20 p63  
Les bons plans anti-cellulite des paresseuses, no14 p64  
Les dix clés de l'amour, no30 p32  
Les dix secrets du succès et de la paix intérieure, no1 p47  
Les huiles essentielles pour la peau, no25 p90  
Les huiles essentielles pour la peau, no27 p74  
Les lois de l'harmonie, no17 p60  
Les mots qui font du bien, no33 p37  
Les mystères de la dame à la licorne, no25 p58  
Les paresseuses changent de vie, no13 p54  
Les prodiges du cerveau, no20 p42  
Les psy-trucs, no20 p42  
Les recettes préférées de ma famille, no26 p60  
Les surprenantes vertus du jeûne, no21 p90  
Libérez sa passion, no31 p33  
Libérez-vous, no17 p60  
Lunchs et pique-niques, no21 p22  
Mal de ventre – comprendre et agir, no14 p90  
Manger !, no 6 p18  
Manger de bon cœur, no30 p32  
Manger des bananes attire les moustiques – et plus de 150 autres mythes et réalités en matière d'alimentation, no31 p44  
Manger sans se priver, no6 p18  
Mangez plus pour maigrir, no17 p60  
Manifestement vert, no33 p37  
Manuel pratique d'aromathérapie au quotidien, no18 p90  
Maudit bonheur, no21 p60  
Méditation au quotidien, no12 p55  
Melville et Maricha : Les meilleurs amis du monde, no27 p35  
Ménopause : bien passer le cap, no11 p84  
Micro dico – Gynéco, no12 p55  
Migraine et maux de tête, no20 p50  
Mincir par la danse, no21 p30  
Mode d'emploi de mon bébé : Kit d'installation, no19 p45  
Moins, c'est mieux!, no31 p34  
Mon bien-être au bureau, no28 p44  
Mon coach minceur, no3 p8  
Mon enfant s'entend bien avec les autres, no13 p22  
N'arrêtez jamais de danser! Trente nouvelles leçons de vie pour être heureux, no25 p58  
Nanette Workman Rock'n'Romance, no27 p35  
Nourrir ses démons, no34 p36  
Objectif forme au saut du lit, no14 p32  
On court les espaces verts, no30 p76  
Organisez votre vie familiale, no22 p76  
Osez vous réconcilier avec la vie, no28 p42  
Oublier son asthme, no24 p51  
Panini, no35 p37  
Parents toxiques, no21 p46  
Parfait désordre, no35 p40  
Pelouses écologiques, no20 p55  
Petit Larousse de la psychologie, no22 p26  
Petites maisons écologiques, no19 p45  
Petits gourmets gourmands – tout sur la nutrition des enfants de 2 à 6 ans, no33 p37  
Peut contenir des traces de bonheur, no33 p37  
Phytothérapie – Guide illustré du bien-être, no28 p76  
Pilates, no22 p26  
Plus jamais fatigué, no14 p64  
Pour en finir avec les émotions toxiques, no27 p38  
Pour garder sa zénitude, no28 p44  
Pour lire avec les yeux du cœur, no14 p64  
Pour mieux vivre avec le stress, no14 p22  
Pourquoi l'alcoolisme n'est pas une maladie, no15 p88  
Pratique de la sagesse, no1 p47  
Pratiquer la méditation, no25 p58  
Premiers repas de bébé, no14 p44  
Prévenir Alzheimer, cancers, infarctus, no16 p122  
Prévenir l'obésité chez les enfants, no31 p33  
Prostate : comprendre pour agir, no12 p88  
Quand les enfants partent, no3 p28  
Quand vous lirez ce livre..., no28 p42  
Qui sont ces couples heureux, no22 p76  
Randonnée pédestre – nord-Est des États-unis, no21 p30  
Randonnée pédestre – nord-Est des États-unis, no34 p76  
Recettes pour bébés en enfants, no25 p71  
Remue-méninges captivants, no32 p42  
Rester mince après 40 ans, no17 p60  
Retrouver la forme après bébé, no35 p37  
Réveillez vos ressources intérieures, no32 p40  
Sainte Famille, no12 p55  
Se libérer de ses dépendances, no19 p45

# INDEX DES SUJETS

## MIEUX·ÊTRE

Pour une vie saine et inspirante

Secret des plantes pour se soigner naturellement, no21 p60  
Secret des plantes, no21 p60  
Sex coach, no27 p35  
Simplement réflexologie, no13 p88  
Soigner l'hypertension, no24 p88  
Soigner son enfant grâce aux médecines douces, no28 p42  
Soleil de ma vie, no16 p52  
Soup in the City, no30 p35  
Stress et anxiété : votre guide de survie, no19 p40  
Stress : lâcher prise, no17 p47  
Taschen's Parie, Hotels, Restaurants & Shops, no27 p35  
Thé vert, no17 p90  
Tirer le maximum de la vie, no34 p36  
Tonifiez en douceur chaque muscle, no15 p36  
Un élastique pour assouplir notre corps, no30 p76  
Un instant, une pensée pour chaque jour, no22 p26  
Un seul jardin, no4 p42  
Une peau toujours jeune en dix minutes par jour, no16 p90  
Vaincre le mal de dos, no11 p84  
Vaincre le Trac, no24 p51  
Vins mousseux et champagne, no16 p60  
Vivre avec un enfant différent, no19 p45  
Vivre avec un proche impulsif, intense, instable, no12 p55  
Vivre avec une personne dépressive, no26 p48  
Vivre en paix, no21 p60  
Vivre la vie en famille, no8 p37  
Vivre relié à l'essentiel, no22p 26  
Votre ado, no17 p47  
Yoga – guide complet, no14 p64  
Yoga au bureau, no22 p73  
Yoga pour les nuls, no20 p50  
Zéro toxique, no30 p55

**Loisir** : activités de loisir en été, no11 p21-24  
**Logothérapie** : la logothérapie pour découvrir un sens à sa vie, no27 p28-29  
**Lotion** : lotion vivifiante pour le corps, no6 p10  
**Lunette** : choisir ses verres solaires, no11 p68-69  
**Lumière** : technologie à base de lumière, no10 p60; s'éclairer écolo, no25 p61; la luminohérapie, no26 p20-22

### M

**Maillot** : la tendance des maillots de bain, no11 p35

**Main** : vos mains trahissent votre âge, no4 p10; prenez soin de vos mains, no7 p16; se laver les mains pour prévenir la diarrhée, no19 p88; crème pour les mains d'Aveda, no22 p20; baume pour les mains Miracle, no28 p16  
**Maïs** : soleil doré, maïs doré, no11 p44  
**Maison** : maison saine et écolo, no11 p61  
**Maladie** : le sens caché de la maladie, no6 p66-68; la maladie mentale toujours aussi taboue, no25 p62; alliance d'organismes de recherche en santé, no33 p76  
**Mammographie** : mammographie sans douleur, no2 p64  
**Manger** : livre *Manger !*, no 6 p18; manger lentement pour manger moins, no8 p74; bien manger à tout âge, no16 p100-104; conférence sur manger santé, no16 p106; où manger pour bien manger, no16 p106; manger santé, c'est facile, no17 p12-15; un gêne porterait à manger davantage, no17p 47; manger pour mieux décider, no25 p71; bouger et bien manger (mois de la nutrition), no27 p52; bien manger quotidiennement pour être en santé, no30 p74  
**Mangoustan** : le mangoustan, no16 p96; mangoustan, no28 p54  
**Mangue** : la mangue, no9 p46  
**Maquillage** : bon pour le moral, no1 p8; maquillage pour l'automne, no2 p9; bien se démaquiller, no4 p8; une ligne de maquillage naturelle, no21 p72; gamme Simply Ageless de CoverGirl, no28 p14; maquillage naturel Dr.Hauschka, no29 p18; produits *Givenchy*, no32 p18; gamme *Sensuous Gold* de Estée Lauder, no32 p18; maquillage pour les fêtes, no35 p7-8  
**Marathon** : s'entraîner pour le marathon, no19 p28  
**Marche** : livre sur la marche, no1 p14; bon pour le cœur, no2 p64; équipement et accessoires pour la marche, no3 p18; la marche pour le cœur, no9 83; réseau de marcheurs, no10 p30; marcher vers la santé, no11 p26-28; au diable la glace, no16 p42; la marche-poussette, no17 p30; rassemblement de marcheurs, no20 p30; marcher aux Etats-Unis, no21 p30; ce truc est fait pour marcher, no22 p72; 4 bons pas vers la marche, no24 p91; rythme de marche santé, no30 p76; marche d'automne, no33 p38; faites marcher les enfants, no33 p74; 7 exercices pour ajouter du piquant à votre programme de marche, no34 p51-53  
**Marchés publics** : le retour aux marchés publics, no2 p50-51  
**Mascara** : mascara Maybelline, no5 p10; mascara et couleur des yeux, no27 p14

# INDEX DES SUJETS

## MIEUX·ÊTRE

Pour une vie saine et inspirante

**Masque** : masque jeunesse Mary Cohr, no1 p12; masque nourrissant à l'avocat, no4 p10; masque anti-âge sur mesure, no16 p90

**Massage** : différents types de massages, no2 p54-59; massage au bambou, no7 p64; mieux-être et beauté dans les Alpes, no16 p92; massages du monde, no22 p28-32

**Matelas** : une seconde vie pour les matelas, no17 p66; matelas, sommiers et oreillers, no34 p17-21

**Maternité** : la maternité revisitée, no19 p62

**Maux** : à l'abri des maux de l'hiver, no4 p64-68; les chagrins du ventre, no18 p75-78; faire échec aux maux de dos, no18 p80-84

**Médecin** : faire un bilan médical, no1 p60

**Médecine** : soignez ses émotions par la médecine chinoise, no3 p70-75; guérir par la médecine amérindienne, no5 p62; les médecines douces pour le nerf sciatique, no1 p62; ethnomédecine, no26 p72

**Médicament** : le Canada, grand consommateur de médicaments, no24 p89; progression des dépenses en médicaments, no31 p61; guide sur les médicaments en vente libre, no34 p72; médicament naturels pour les 6 ans et moins, no34 p74

**Méditation** : méditer pour la santé, no3 p65; se ressourcer par la méditation, no5 p69-71; méditer pour mieux vivre, no10 p52; méditer pour « déstresser », no11 p20; méditer sur la plage, no17 p30; méditer pour abaisser sa pression, no19 p88; la méditation, un outil de mieux-être, no25 p26-29

**Mélangeur** : sortez votre mélangeur, no11 p44

**Mémoire** : les amandes pour la mémoire, no3 p48; des légumes pour la mémoire, no7 p38; obésité et mémoire, no8 p75; nouveau produit pour la mémoire, no12 p20; stimuler la mémoire et les neurones, no27 p22-25

**Ménage** : vivement le ménage écolo, no24 p19-21; ménage dans le frigo, no28 p54; nettoyeurs JR Watkins Apothecary, no32 p41

**Ménopause** : femmes ménopausées et calcium, no15 p88; ménopause et stress, no16 p24; soya et ménopause, no17 p90; ménopause et graines de lin, no22 p24; ménopause : un processus naturel à traiter... naturellement, no25 p81-83

**Menstruation** : blessures et cycle menstruel, no10 p20; programme Protégez leur avenir, no19 p70; achats compulsifs et cycle menstruel, no30 p38

**Menthe** : précieuse menthe poivrée, no7 p41-42

**Mère** : l'influence des mères, no2 p11; 10 idées cadeaux pour maman, no19 p58-61; la maternité revisitée, no19 p62

**Meuble** : meubles exclusifs, no4 p42; des meubles qui libèrent l'espace, no18 p56-59; mobilier de rêve pour le jardin, no21 p56-59

**Miel** : troquer le sucre contre le miel, no5 p39; le miel, superaliment délicieux, no28 p54; le miel et la beauté, no34 p7-8

**Migraine** : maux de tête et migraine, no9 p85; la migraine, tout un casse-tête, no22 p86-89

**Millepertuis** : le millepertuis, no22 p91; le millepertuis contre la dépression, no27 p38; le millepertuis, no31 p59

**Minéraux** : les minéraux : éléments nutritifs essentiels, no18 p86-88

**Mode** : tenues pour des vacances, no1 p10-11; un bottin de la mode éthique, no10 p52; mode éthique, no11 p56-59; articles et accessoires pour la plage, no31 p7-8; bijoux artistiques Anne-Marie Chagnon, no31 p10

**Moisson** : hymne à la moisson, no3 p52-54

**Moment** : profiter du moment présent, no9 p9-12

**Monde** : 11 gestes pour changer le monde, no2 p52-53

**Mononucléose** : le virus Epstein Barr et la mononucléose, no16 p118

**Montre** : montre intelligente, no2 p19

**Morphologie** : cure de rajeunissement selon sa morphologie, no5 p8; morpho-psychologie, no19 p36-37

**Mora** (système) : le système Mora, no21 p86-87

**Mort** : mort subite du nourrisson, no11 p20

**Motivation** : êtes-vous motivé à bouger, no9 p23-24; 15 trucs pour rester motivé, no22 p80-81

**Moutarde** : de nouvelles moutardes à déguster, no18 p22

**Musculation** : livre *Tonifiez en douceur chaque muscle*, no15 p36

**Musique** : relation entre la musique et le Q.I., no4 p28; CD de relaxation, no4 p43; chronique musique d'été, no12 p56; du blues à Montréal, no21 p62; la musique africaine à Montréal, no21 p62; la musique du bonheur, no26 p50; amateurs de comédies musicales?, no26 p50; attention à la musique trop forte trop longtemps, no27 p74

## N

**Naissance** : angoisse morbide et naissance, no4 p29; université et baisse de la natalité, no12 p88

# INDEX DES SUJETS

## MIEUX·ÊTRE

Pour une vie saine et inspirante

**Narcissisme** : livre *Au secours! Je vis avec un narcissique*, no4 p28; à bas les patrons narcissiques, no34 p40

**Natation** : les bienfaits de l'eau, no18 p26-29

**Nerf sciatique** : les médecines douces pour le soigner, no1 p62

**Nettoyant** : nettoyeurs écologiques, no10 p52; nettoyage écolo à petits prix, no27 p39

**Noël** : un Noël sans stress, no5 p30-32; la canneberge, la perle rouge de Noël, no5 p39; Noël plus écolo, no5 p48; des décorations économiques, no5 p48; recevoir sans se ruiner, no5 p48; Noël en Gaspésie, no15 p36; planifier une réception zen, no25 p32-33; idées cadeaux, no25 p34-38; célébrez Noël ailleurs, no25 p45-48; concerts de Noël et Grand bal de Noël, no25 p59; idées cadeaux de Noël, no35 p28-31

**Noix** : noix et graines anticholestérol, no2 p39; les amandes pour la mémoire, no3 p48

**Non** : apprendre à dire non, no9 p14-17

**Nourriture** : le slow food, no12 p34-36; cueillez les plaisirs savoureux de l'automne, no13 p35-38; l'alimentation au service de la fertilité, no13 p41; virée gourmande, no22 p54; produits culinaires Dans un jardin, no22 p54; congélation et surgélation, no31 p42-43

**Nuit** : finies les nuits blanches, no8 p74

### O

**Obésité** : conduite vs marche, no1 p60; obésité et mémoire, no8 p75; l'obésité une affaire de génétique?, no19 p88; obésité abdominale et démence, no20- p42; un gène causerait l'obésité, no22 p68; jus de bleuet pour combattre l'obésité et le diabète, no35 p58

**Odeur** : gamme contre les odeurs Azuro, no28 p74

**Œuf** : des œufs pour de bons yeux, no6 p40; neuf faits neufs sur les œufs, no15 p37-38; diabète : consommation modérée d'œufs, no21 p90; des masques maison, no22 p10; combattre l'allergie aux œufs, no24 p88; baisse d'énergie? Compensez par un œuf, no35 p58

**OGM** : pas dans mon assiette, no2 p39; exemple russe, no8 p48; livre *Guide des produits avec ou sans OGM*, no9 p46; le point sur les OGM, no20 p74

**Oméga-3** : oméga-3 et santé mentale, no6 p30; oméga-3 et bon fonctionnement du cerveau, no6 p62; produit cardiom-3, no6 p63; humeur et oméga-3, no11 p20; encore les oméga-3, no12 p86; de bons yeux grâce aux oméga-3, no13 p86; les vertus du poisson t des

oméga-3, no18 p44; oméga-3 protègent le cœur, no20 p77; oméga-3 Vitalizer de Shaklee, no21 p88

**Ongles** : les ongles et l'hiver, no6 p8; pour être ravissante jusqu'au bout des ongles, no15 p67-68; vernis à ongles Clarins, no24 p16

**Ordinateur** : SOS ordi, no4 p42; des étuis à ordinateur « verts », no22 p22

**Oreiller** : le sommeil naturel, no16 p60; matelas, sommiers et oreillers, no34 p17-21

**Organisation** : s'organiser pour mieux vivre, no24 p28-31; un travail organisé pour une meilleure efficacité, no25 p30-31; oui ou non à une liste de choses à faire?, no31 p34; fini le fouillis !, no32 p30-32

**Orgasme** : orgasme et insulte, no4 p29

**Orgueil** : l'orgueil a-t-il pris le dessus dans votre vie?, no28 p21-23

**Origan** : stimulant, l'origan !, no6 p41

**Orthothérapie** : à la découverte de l'orthothérapie, no26 p76-79

**Os** : de l'estomac à la santé de vos os, no25 p88; tout savoir pour conserver des os en santé, no29 p60-62

**Ostéopathie** : l'ostéopathie, no12 p78-80; un ostéopathe chez vous, no26 p89

**Oxygénothérapie** : l'oxygénothérapie pour retrouver votre souffle, no12 p82-85

### P

**Pain** : calories du pain au raisin, no8 p48; des céréales dans votre pain, no26 p60; pain « galette du monde » de Première Moisson, no30 p52; pain *Healthy Way* de Bon Matin, no30 p52; pain *MultiGo* de Gadoua, no34 p50; grille-pain *Avante T-Fal*, no34 p50

**Panique** : comprendre le trouble panique, no20 p31-33; attaques paniques et autres pathologies, no30 p38

**Papaye** : la papaye, no1 p24

**Papier** : agenda en papier recyclé, no16 p60

**Pardon** : le pouvoir du pardon total, no29 p22-23

**Parent** : livre *C'est comme ça, un point c'est tout!*, no12 p20; les soirées parents de l'Hôpital Sainte-Justine, no13 p22; acide folique pour les futurs papas, no20 p76; trouble bipolaire et âge du père, no25 p62; quand les parents disent non à l'alcool, no29 p38; parent-enfant : toute une équipe sportive, no33 p57-61

**Parfum** : parfums toxiques, no2 p10; parfum et humeur, no7 p38; caresser l'odorat (parfums), no13 p70; parfums Jacob, no17 p76; nouveau parfum Burberry, no18 p73; l'art de se parfumer, no22 p12-17; parfums d'ambiance, no24 p53; parfum pour homme Burberry,

# INDEX DES SUJETS

## MIEUX·ÊTRE

Pour une vie saine et inspirante

no28 p14; parfum *Incredible Me* d'Escada, no29 p16; parfum *Fun Spray Top Collection*, no32 p18;

l'enivrement des parfums, no34 p14; produits et parfums d'ambiance de l'Art au quotidien, no35 p40  
**Parler** : les femmes parlent-elles vraiment plus?, no14 p22

**Patate douce** : charmante cousine, no17 p20

**Pâte** : des pâtes améliorées, no18 p22

**Peau** : produits pour les peaux sensibles, no2 p11; peau plus ferme, no3 p8; conseils sur l'entretien de la peau, no4 p8; 9 étapes pour une belle peau selon votre âge, no7 p9-13; le karité dans la peau, no7 p14; produits Bioderma, no7 p16; une peau douce à prix doux, no9 p70; une peau saine malgré les rayons, no11 p63-66; des Québécois bien dans leur peau, no13 p22; à la rescousse des peaux sensibles, no14 p74; rides et vitamine C, no16 p90; livre *Une peau toujours jeune en dix minutes par jour*, no16 p90; probiotique pour la peau, no17 p74; le thé et ses effets pour la peau, no19 p86; coudes et genoux tout doux, no21 p72; vaporiser sa peau en avion, no21 p74; conseils de prévention contre le cancer de la peau, no21 p88; mesurer les dommages de notre peau, no22 p10; Les essentiels pour une peau saine de B. Kamins Chemist, no22 p20; notre peau et l'hiver, no26 p90; huiles de soins Dr.Haushka, no27 p16; connaissez-vous bien le mélanome?, no33 p76

**Peinture** : Rona récupère la peinture, no14 p66

**Perfectionnisme** : êtes-vous perfectionnistes ?, no18 p44

**Pesticide** : pesticides et intoxication, no14 p90

**Peur** : ces gens qui ont peur de tout, no10 p20; peur de rougir, que faire?, no33 p40

**Phlébite** : phlébite et employés de bureau, no11 p83

**Photo** : souvenirs d'Expo 67, no12 p58; 1 000 femmes en photo, no12 p58

**Phytothérapie** : la phytothérapie au service de votre santé, no29 p68-70

**Pied** : en prendre soin, no2 p10; prenez soin de vos pieds, no7 p72-73; des semelles de haute performance, no22 p74; pieds technos, no22 p78; des pieds tout confort, no25 p18; des pieds bien au chaud, no25 p78-79; gamme contre les odeurs Azuro, no28 p74; crème Jeunesse des Pieds de Clarins, no30 p14; spa pour les pieds *Yola Pedispa*, no34 p15

**Pignon** : diminue la faim, no4 p8

**Pilates** : exercices Pilates, no3 p20-21; bien commencer son entraînement, no4 p26; le Pilates à la carte, no13 p34; livre *Ballon et Pilates*, no14 p32; le Centre Pilates

de Montréal repart à neuf, no16 p42; Pilates su Studio Endorphine, no28 p74

**Piscine** : piscine naturelle, no29 p34-37; exercices à faire dans votre piscine, no31 p45-47

**Pitaya** : délicieuse apparition, no25 p71

**Plage** : les 15 plus belles plages et chutes pour la baignade, no31 p30-31

**Planète** : sauver la planète avec sa fourchette, no27 p46-47

**Plante** : des plantes pour mieux respirer, no7 p74; plantes aphrodisiaques, no8 p60; 10 plantes qui guérissent, no9 p37-40; traiter l'acné par les plantes, no11 p71; flowerbox, no24 p52; plantes pour aider à guérir, no28 p43; tonifier son corps avec les plantes médicinales, no33 p72

**Plein-air** : un club d'activités de plein-air, no11 p34; 8<sup>e</sup> Festival plein air de Montréal, no29 p40; articles et accessoires pour la plage, no31 p7-8

**Plongée** : cours de plongée sous-marine, no7 p24

**PNL** : la programmation neurolinguistique, no14 p9-14

**Poids** : perte de poids et sexualité, no9 p22; stress et prise de poids, no14 p22; hormone et prise de poids, no15 p26; sommeil et poids santé, no22 p73; poids avec poignées pour entraînement, no22 p73; régler les images de maigreur dans les médias, no29 p38; 3 raisons pour lesquelles vous stagnez dans votre perte de poids, no35 p75

**Poil** : se débarrasser des poils, no11 p71; s'épiler sous la douche, no20 p64

**Poisson** : du poisson dans votre assiette, no5 p39; poisson et prostate, no7 p74; du poisson pour votre crevette, no17 p20; les vertus du poisson et des oméga-3, no18 p44; du poisson pour les femmes enceintes, no21 p88; du poisson pour de bons yeux, no26 p60; 2 minutes pas plus, no29 p52; une plus grande consommation des produits de la mer, no29 p74

**Poivron** : et vive le poivron, no16 p120

**Pollution** : de l'air pur entre quatre murs, no19 p41-44; un patch contre la pollution électromagnétique, no30 p73

**Pomme** : tomer dans les pommes, no3 p58-59; le vinaigre de cidre de pomme, no14 p38-39; pommes festives, no15 p46; cueillir des pommes en janvier, no25 p59

**Pore** : l'obsession des pores, no24, p9-12; produit *Soin lissant Réducteur de Pores Skin Genesis* de L'Oréal, no29 p16; produit *Soin perfecteur lissant double action Idealist* d'Estée Lauder, no29 p16

**Porte-bébé** : porte-bébé Maman Kangourou, no8 p60

# INDEX DES SUJETS

## MIEUX·ÊTRE

Pour une vie saine et inspirante

**Positif** : comment vivre une vie plus positive, no22 p47-49; l'optimisme, ça s'apprend, no25 p62

**Poudre** : poudre minérale, no25 p9-10; beauté et poudre de riz, no27 p14

**Pouf** : le pouf pour se lover, no19 p54-57

**Pouvoir** : le pouvoir d'Eckhart Tolle, no24 p46-48

**Power Plate** : la Power Plate, no9 p36; la Power Plate, vibrer vers la forme, no12 p26-28

**Présent** : profiter du moment présent, no9 p9-12

**Prix** : prix de la femme dynamisante, no5 p8

**Probiotique** : lait avec probiotique, no4 p34; jus avec probiotiques, no6 p62; probiotiques contre la douleur, no9 p86; la chasse aux probiotiques est ouverte, no13 p42; une boisson probiotique pour l'immunité, no16 p106; probiotique pour la peau, no17 p74; cure de probiotiques, no17 p88; pro ou prébiotique?, no21 p22; probiotique Vitalizer de Shaklee, no21 p88; probiotiques de Virage Santé, no21 p90; nouveauté Bio-K +, no22 p70; contrer les vaginites par les probiotiques, no26 p90; bienfaits des probiotiques, no27 p74; découvrez les bienfaits des probiotiques, no32 p45-46

**Procrastination** : combattre la procrastination, no21 p36-38

**Produit** : circuit des produits locaux, no18 p64

**Produit de beauté** : durée de vie des produits, no2 p9; belle au naturel, no4 p14-16; trois produits indispensables sur une île déserte, no13 p68; des produits de beauté équitables, no13 p70; innovations beauté, no18 p72

**Produit naturel** : produits de santé naturels Vivicell, no9 p85; guide des produits de santé naturels, no27 p68-71; produits Kami, no29 p72; guide des produits de santé naturels (suite), no32 p68-69

**Prostate** : attention aux multivitamines, no15 p88; détecter le cancer de la prostate, no35 p76

**Psychogénéalogie** : découvrez vos racines à travers la psychogénéalogie, no20 p40-41

**Psychologie** : Carrefour de la psychologie, no2 p28; livre *Le psy livre*, no11 p20; l'entretien motivationnel, no32 p22-23; les mécanismes de défense, no32 p24-25; choisir entre coach de vie et psychologue, no33 p22-23; mécanismes de défense : la toute-puissance, no33 p25; psychologie positive pour vous rendre heureux, no35 p15-18

**Psychosynthèse** : à la rencontre de soi-même, no28 p17-19

**Psychothérapie** : Québec veut mieux encadrer la psychothérapie, no31 p36

## Q

**Q.I.** : relation entre la musique et le Q.I., no4 p28; allaiter augmente le Q.I. des enfants, no22 p24

**Qi** : trouver l'équilibre par la maîtrise du qi, no10 p65-68; apprenez à cultiver santé, vitalité et longévité avec le qi gong, no24 p65-67

**Qi Gong** : le qi gong, populaire en France, no13 p34

**Québec** : l'été au Québec, no11 p61

## R

**Rafting** : du rafting à Montréal, no20 p30

**Ramping** : le ramping, no1 p15; cours, no1 p15; le cardio réinventé, no8 p26-27

**Randonnée** : guide pour randonneur, no3 p16; randonnée énergisante, no3 p49; randonnées d'automne, no3 p50; escapades d'automne, où aller?, no3 p56-57; randonnée estivale, no9 p32; la randonnée clés en main, no16 p30-34; randonner pour une bonne cause, no21 p30

**Rangement** : accessoires de rangement de Starfrit, no31 p44

**Rangement** : contenants *Snack n'Bev FUEL* et collection *Pop* de Trudeau, no35 p58

**Raquette** : les sports de raquettes, no18 p23-25; la raquette, no35 p75

**Rasoir** : rasoir Vénus de Gillette, no26 p15

**Réalisation** : six attitudes pour se réaliser, no20 p34-36

**Recette** : recettes pour bébés en enfants, no25 p71

- Ail rôti sur le grill, no31 p37
- Ballottines de saumon aux deux algues, vinaigrette aux épices, no17 p18
- Beignets de crabe avec trempette au melon d'eau, no12 p38
- Biscuit croquant au praliné, ganache au chocolat noir et caramel laitier, no16 p99
- Boules de Noël au chocolat, no25 p44
- Boules énergisantes aux arachides, no30 p51
- Boulettes des fêtes, no25 p41
- Burgers de champignons grillés à l'érable, no20 p16
- Burritos aux légumes grillés, no20 p18
- Carrés au triple chocolat fumés sur planche, no31 p39
- Chutney d'oignons, de tomates et d'agrumes, no26 p56
- Cornets au melon d'eau glacé, no12 p39
- Courgettes farcies, no22 p64
- Couscous à la courge musquée, no22 p65

# INDEX DES SUJETS

## MIEUX·ÊTRE

Pour une vie saine et inspirante

- Crème caramel à l'orange, no15 p40  
Crêpes légères à la vanille, no4 p36  
Croquants à la caroube, no35 p53  
Crumble de citrouille, figue et poire au caramel d'érable, no3 p47  
Crumble à la rhubarbe et aux fraises avec sirop d'eau de rose, no28 p53  
Escalopine de saumon santé, vinaigrette à l'érable, no27 p51  
Feuilles de vigne farcies de salade d'orge au citron confit et olives vertes, no7 p45  
Fèves au lard à l'ancienne, no26 p57  
Filets de doré poêlés, riz sauvage, sauce provençale et compote de mangues, no8 p46  
Filet de tilapia braisé dans une marinère d'herbes et d'aromates à l'orge et à l'épeautre, no16 p97  
Flan aux pêches, no9 p45  
Foie gras de canard au torchon farci de figues confites au vin rouge épicé, no5 p44  
Fondue au fromage, no33 p55  
Fricassée de champignons des bois, sauce truffe noire, no7 p44  
Fricassée de crevettes au colis de poivron rôtis, basilic thaï et citronnelle, no18 p20  
Galette à la citrouille, no22 p63  
Gâteau à la noix de coco et caramel, no17 p17  
Marinade thaï au beurre d'arachide, no30 p48  
Mayonnaise d'acajou, no35 p51  
Moelleux et fondant au chocolat noir et aux canneberges, no13 p40  
Moussaka au tofu, no22 p63  
Œufs de caille pochés façon florentine, no27 p50  
Pappardelles farcies aux légumes, sauce aux herbes, no6 p42  
Parfait glacé au yogourt et vanille, compote de bleuets sauvages au balsamique, no32 p54  
Patates douces grillées piquantes, no31 p38  
Pipérade aux œufs, no15 p39  
Pizza au pesto et aux olives séchées, no29 p49  
Pizza aux champignons, no29 p48  
Pizza aux framboises et au miel, no29 p50  
Poires pochées au chocolat, no22 p64  
Poires pochées, caramel au miel et au romarin, no8 p47  
Pommes de terre au romarin grillées avec citron et huile d'olive, no31 p38  
Pommes de terre boulangère, no25 p42  
Pot de crème au chocolat blanc, salade de bleuets sauvages et brisures de quatre-quarts, no32 p55  
Pouding du chômeur, no34 p49  
Poulet aux figues, no1 p28  
Quinoa à la provençale, no9 p44  
Risotto d'orge et grains d'épeautre aux champignons des bois poêlés, no6 p43  
Rôti végétarien, no35 p51  
Salade d'edamame et tofu, no18 p21  
Rouleaux de printemps sauce légère aux arachides, no10 p34  
Salade andalouse, no21 p19  
Salade d'asperges et de poireaux, no1 p27  
Salade de légumes grillés à l'italienne, no21 p20  
Salade de macaronis, no25 p40  
Salade de sarrasin, haricots blancs et goji, no11 p43  
Salade de tomates et de mangues, no25 p39  
Salade de quinoa aux légumes et aux amandes, no34 p46  
Salade fraîcheur de mangue et chou-rave, vinaigrette à la menthe, no10 p35  
Salade tiède de pétoncles grillés et poivrons rôtis, avec vinaigrette au gingembre, no28 p52  
Salsa aux arachides et à la mangue, no30 p 49  
Sandwich grillé à la pomme et au fromage, no2 p41  
Sandwich-repas à l'orientale, no11 p42  
Sauce hoisin à l'arachide pour cuisson au barbecue, no30 p50  
Saumon poêlé en brochette, no4 p35  
Saumon sur planche de cèdre garni de crevettes tigères, no31 p38  
Soufflé au chocolat noir, no5 p45  
Soupe au chou, no22 p62  
Soupe aux crevettes aigre-piquante, no28 p51  
Soupe aux pois et aux poireaux, no34 p47  
Soupe-repas aux lentilles vertes Du Puy, avec épeautre et fregola sarda, no14 p42  
Soupe-repas aux légumes et haricots rouges, no33p54  
Soupe vietnamienne au poulet, no2 p40  
Spaghetti « Maurice », no34 p48  
Tapioca à la noix de coco croquant de chocolat, no26 p59  
Tarte à la crème d'érable, no24 p43  
Tataki de saumon grillé, no26 p58  
Toast avec confiture et petits fruits, no1 p26  
Végépâté, no35 p53  
Velouté de champignons des bois nature ou à la truffe blanche, no14 p41  
Velouté de courge poivrée, no3 p46  
Velouté de potiron, panais et poires, no13 p39

# INDEX DES SUJETS

## MIEUX·ÊTRE

Pour une vie saine et inspirante

**Récupération** : des cadeaux récup', no15 p66; connaître le taux de récupération, no29 p40

**Recyclage** : que faire de ses vieilles choses, no11 p50-51; agenda en papier recyclé, no16 p60; du cuir recyclé, no16 p60; l'ABC du recyclage, no17 p49-51

**Réflexologie** : soulagez votre corps par la réflexologie, no10 p69-70

**Régénérescence** : choisir les bons produits, no3 p10-13

**Régime** : des régimes vraiment efficaces?, no12 p20; le régime crétois contre le rhume des foins, no12 p86; le régime IG, no14 p33-36; dites adieu aux régimes, no32 p50-52

**Rein** : prendre soin de ses reins, no31 p60

**Reiki** : le reiki, no8 p61-63; le reiki, guérir par le toucher, no32 p63-65

**Relation** : un Kyoto pour l'amour, no12 p10-12; rapprocher les gens en cuisinant, no20 p20; rétablir l'harmonie dans les relations, no34 p28-29

**Relaxation** : relaxation et santé, no7 p74; quelques techniques simples pour relaxer, no19 p40; centre de ressourcement Purusha, no28 p43

**Repas** : repas maison livré à domicile, no1 p30; livre *premiers repas de bébé*, no14 p44; découvrez des solutions santé aux traditionnels repas des fêtes, no35 p49-53

**Résolution** : vos résolutions 2007, no6 p35-38; 10 résolutions minceur pour commencer l'année, no6 p74-76; réflexion... résolution, no14 p44

**Respect** : se respecter soi-même pour se faire respecter, no25 p18-22

**Respiration** : des plantes pour mieux respirer, no7 p74; savez-vous bien respirer?, no32 p66-67; bandes *Breathe Right enfants*, no32 p76

**Restaurant** : restaurant bienfaiteur, no8 p60; sortie resto!, no24 p54; restaurants santé au Québec, no25 p66-70; à la recherche de restaurants végétariens à Montréal, no28 p76; restaurant Aux Vivres, no35 p58

**Résultat** : 5 manières d'en obtenir plus, no16 p12-15; multipliez les résultats en travaillant moins, no18 p33-35

**Réunion** : pas très efficaces, no4 p28

**Rêve** : comprendre le langage des rêves, no10 p39-43

**Rhodolia** : le rhodolia, no31 p54-55

**Rhume** : échinacée pour vaincre le rhume et la grippe, no4 p58; les Québécois et le rhume, no9 p83; le régime crétois contre le rhume des foins, no12 p86; produits HydraSense pour lutter contre le rhume, no27 p72; un nouveau remède contre le rhume, no29 p74; se prémunir contre la grippe, no33 p68-71

**Richesse** : plus riches, moins verts, no13 p50-52

**Ride** : produit antirides, no2 p10; prévenir les rides en dormant, no6 p10; réduire les rides sans bistouri, no14 p74; de l'ambre pour contrer les rides, no14 p76; rides et vitamine C, no16 p90; 15 nuits pour lisser les rides, no17 p76; crème triple action de NeoStrata, no22 p10

**Rire** : découvrez les bienfaits du rire, no16 p9-11; le rire fait diminuer le stress, no24 p56; une crise de rire, no28 p74

**Rituel** : le pouvoir guérisseurs des rituels, no12 p46-48

**Riz** : pouding au riz, no26 p60; du riz svp, no31 p44

**Rolfing** : soulager les douleurs par le Rolfing, no24 p68-72

**Rompre** : livre *Adieu – Apprenez à rompre sans difficulté*, no18 p44

**Ronflement** : solutions contre le ronflement, no22 p82-85

**Rose** : produits à la rose, no5 p16; soins à la rose de Nuxe, no25 p18

**Rougeurs** : adieu rougeurs, no3 p8

**Rythme** : rythme cardiaque et santé, no7 p75

## S

**Sac** : sac écologique, no7 p62-63; jour sans sac, no15 p66; finis les sacs gratuits chez Ikea, no16 p60; sac pour le gym, no25 p92

**Sacoches** : sacoches qui se transforment en sac, no8 p28

**Salba** : céréale péruvienne ancestrale, no20 p20; chia ou salba ?, no28 p48-50

**Sandales** : des sandales recyclées, no19 p28; tongs de *Shoes That Love You*, no29 p77

**Sang** : un test sanguin à la place de l'amniocentèse, no19 p86

**Santé** : réflexe santé, no1 p24; éviter les querelles, no2 p64; médecine moderne vers une approche globale, no2 p72-75; : oméga-3 et santé mentale, no6 p30; mythes et réalités sur la santé, no7 p65-67; l'eau, incontournable pour la santé, no7 p74; relaxation et santé, no7 p74; rythme cardiaque et santé, no7 p75; aliments *Visez santé*, no9 p46; 5 idées fausses sur la santé, no9 p74-77; pour la santé de bébé, no11 p84; marcher vers la santé, no11 p26-28; un cœur en santé selon votre âge, no12 p70-75; livre *Bouger santé*, no12 p32; destination santé grâce à nos émotions, no13 p71-77; des supervitamines pour la santé, no14 p89; DPJ et santé mentale, no16 p24; en santé en avion, no16 p122; conférence sur manger santé, no16 p106; les remèdes de grands-mères qui fonctionnent, no16

# INDEX DES SUJETS

## MIEUX·ÊTRE

Pour une vie saine et inspirante

p107-110; Ares : nouvelle boisson organique et santé, no19 p86; une rentrée en santé, no22 p56-58; sept règles pour une bonne santé chez l'enfant, no22 p74; vivre en pleine santé (Dr Andrew Weil), no22 p58-62; sandales de plage et santé, no24 p89; restaurants santé au Québec, no25 p66-70; l'accès au système de santé, no26 p84-87; 21 trucs pour faire une cure de printemps, no28 p64-66; jardiner pour la forme, la santé et l'humeur, no28 p74; surendettement et problèmes de santé, no29 p38; votre été santé, no30 p60-64; téléphone cellulaire : un danger pour la santé?, no30 p65; demeurez en santé grâce au yi chuan, no30 p66-68; la santé dans nos plates-bandes, no30 p70-72; bien manger quotidiennement pour être en santé, no30 p74; la santé mentale, encore taboue chez les hommes, no32 p43; un guide de prévention en santé mentale au travail, no34 p40; produits naturels Viazen Pharma, no35 p76; Spa Eastman et Medisys s'associent pour la santé, no35 p76  
**Sapin** : quel sapin choisir?, no5 p48  
**Sauce** : l'automne est aux sauces, no13 p42  
**Sauna** : sauna et hammam pour votre beauté, no8 p16  
**Saut** : saut à la corde, no6 p27-28  
**Savate** : pratiquer la savate, no19 p28  
**Saveur** : festival rythmes et saveurs, no12 p58  
**Savon** : savons écologiques, no6 p48; bulles de savon, no13 p66; 150 ans pour le savon de Marseille, no16 p90; savon des Antilles, no29 p18; savons artisanaux naturels de Savonnerie des Diligences, no31 p11  
**Sclérose en plaques** : la vitamine D contre la sclérose en plaques, no31 p61  
**Scrapbooking** : le scrapbooking, no9 p54-57  
**Secret** : autopsie du livre *Le Secret*, no21 p40-41  
**Sécurité** : conversation et sécurité, no6 p30  
**Sein** : ménage et cancer du sein, no9 p85; implants et estime de soi, no11 p20; fibres et diminution du cancer du sein, no13 p86; augmentation mammaire, no16 p122; l'auto-examen des seins remis en question, no17 p90; soya et cancer du sein, no20 p76; cancer du sein et technologie 3D, no24 p89; soins de la poitrine, no25 p12-15; une percée canadienne en matière de cancer du sein, no28 p76; produits pour des seins fermes, no31 p11; mieux manger pour prévenir le cancer du sein, no33 p48-52; le champignon et le thé contre le cancer du sein, no33 p76  
**Séjour** : séjours en jungle, no26 p36-40  
**Sel** : sels pour le bain, no1 p30; un ennemi?, no3 p48; salez peu, salez mieux, no5 p46; sel et hypertension, no7 p75; pas trop de sel, no17 p20; le Canada, champion du sel dans les aliments, no34 p72

**Sérum** : les sérums, no9 p66-67  
**Sexualité** : dangers pour le fœtus, no3 p69; perte de poids et sexualité, no9 p22; sexualisation et estime de soi, no10 p20; différentes motivations mènent au sexe, no15 p26; sexe et vieillesse, no15 p87  
**Shampooing** : *Nature Fusion* de Pantene Pro-V, no32 p16  
**Shiatsu** : retrouver votre énergie, no4 p60-63  
**SIDA** : des achats pour la bonne cause, no12 p68  
**Ski** : s'initier au ski, no15 p36; le ski de fond, no16 p27-29  
**Sieste** : et vive la sieste, no24 p88  
**Silence** : place au silence, no7 p51-53  
**Simplicité** : la simplicité volontaire, no8 p49-51; 7 stratégies pour vous simplifier la vie, no22 p46-47; vivre sans pour vivre plus, no24 p32-33  
**Slow food** : le slow food, no12 p34-36; philosophie alimentaire, no32 p56  
**Soleil** : se protéger du soleil, no1 p58; un teint hâlé sans soleil, no10 p60; une peau saine malgré les rayons, no11 p63-66; choisir ses verres solaires, no11 p68-69; le soleil demeure essentiel, no12 p86; le chargeur portable et solaire Solo, no19 p62; crème solaire Ombrelle, no20 p63; soleil et acné, no22 p67; semaine nationale de prudence au soleil, no29 p72  
**Sommeil** : sommeil et performance, no2 p28; un espace de rêve pour bien dormir, no4 p44-46; aliments pour mieux dormir, no4 p58; une banane pour mieux dormir, no5 p39; pour un meilleur sommeil, no6 p62; livre *dormez-vous assez ?*, no6 p63; sommeil et jeunes enfants, no8 p37; finies les nuits blanches, no8 p74; dormir pour être en meilleure forme, no9 p36; mieux dormir et bonne santé, no9 p83; vive la sieste!, no10 p72; des asanas pour mieux dormir, no13 p28-30; ivre *Chut! Fais dodo*, no16 p24; le sommeil naturel, no16 p60; les clés pour un sommeil réparateur, no17 p82-85; les vertus d'un bon sommeil, no18 p90; manque de sommeil et morosité, no19 p40; livre *Le sommeil, c'est vital*, no20 p76; les femmes dorment davantage, no22 p24; sommeil et poids santé, no22 p73; conseils pour bien dormir, no22 p24; du thé vert contre les apnées du sommeil, no22 p68; solutions contre le ronflement, no22 p82-85; et vive la sieste, no24 p88; l'impact du manque de sommeil, no25 p62; trucs pour contrer la fatigue, no25 p90; du sommeil pour des artères en santé, no28 p76; matelas, sommiers et oreillers, no34 p17-21; de notre assiette à notre lit, no34 p50  
**Sortie** : comédie musicale *Best of Broadway*, no26 p50; Montréal en lumière, no26 p50; spectacle MarieMusette, no26 p50, ballet Tchaïkovski possédé

# INDEX DES SUJETS

## MIEUX·ÊTRE

Pour une vie saine et inspirante

par son double, no26 p50; Re-Il (danse), no27 p36; *La charge de l'original époussable* (théâtre), no27 p36, *Les pieds des anges* (théâtre), no27 p36; la nature pour aider le cerveau, no28 p43; Bruno Pelletier, no28 p44; restaurant XQ Le Restaurant, no28 p54; pièce *Boeing Boeing*, no30 p36; Festivague MEC, no30 p36; 175<sup>e</sup> anniversaire de la Fête nationale, no30 p36; Festival dégustation des thés de printemps, no30 p36; spectacle *Tutto Dante*, no30 p36; Salon de l'environnement, no30 p36, spectacle *Les Misérables*, no30 p36; événement artistique Nature et Création, no31 p32; Saka - cirque à cheval dans les Laurentides, no31 p32; les 7<sup>es</sup> correspondances d'Eastman, no31 p32; spectacle *Elvis Story*, no31 p32; spectacle Mario Pelchat – Michel Legrand, no33 p36; voir Luchini et mourir, no33 p36; route des cidres, no33 p36, spectacle *Roméo et Juliette*, no33 p36; spectacle de Louis-José Houde, no33 p36; volet *Escales Cirque de la TOHU*, no33 p36; pièce de théâtre *Pain d'épice*, no34 p37; KoBol Marionnettes présente *Lui*, Fantaisie existentielle, no34 p37; pièce de théâtre *L'Imposture*, no34 p37; cirque : *Alegria*, no34 p37; Salon *Passion & Cie*, no34 p37; *Casse-Noisette*, no35 p38, troupe russe *Licedei* à la Tohu, no35 p38; *Contes urbains*, no35 p38; complexe multimédia *Excentris*, no35 p38; concert de l'Ensemble des Petits Violons, no35 p38; spectacle de *Mes Aïeux*, no35 p38; exposition *Un Noël victorien*, no35 p38; ateliers écoresponsable de *Thèm concept*, no35 p40

**Soupe** : des soupes pensées pour les enfants, no19 p20; mijotés et soupes express, no22 p60; mangez coloré (knorr), no27 p52

**Sourcils** : des sourcils en beauté, no19 p72

**Soutien-gorge** : soutiens-gorge pour le sport, no5 p18; bon soutien pour bouger, no6 p19; soutiens-gorge rose *Wonderbra*, no13 p70; soutien-gorge pour poitrine généreuse, no15 p36; gamme *Bali*, no17 p76; soutien-gorge sportif, no24 p91; 70 ans pour *WonderBra*, no32 p16; soutien-gorge d'allaitement *Expectant Moments – Allaitement* de *Playtex*, no33 p38

**Sous-vêtement** : sous-vêtement *Secret Fusion*, no29 p16; 70 ans pour *WonderBra*, no32 p16

**Soya** : lait de soya, no2 p39; préparation crémeuse de soya, no7 p50; boisson de soya biologique, no15 p46; soya et ménopause, no17 p90; le soya, no18 p18; soya et cancer du sein, no20 p76

**Spa** : spas urbains et autres, no3 p60-64; spas au soleil, no4 p48-53; à la découverte des spas de la nouvelle-Angleterre, no5 p57-60; spa enchanteur au centre-ville, no6 p48; atelier dans des centres de villégiature, no8

p56-59; 4 règles pour profiter pleinement de votre visite au spa, no9 p47-49; l'âme du spa : les bienfaits de la chaleur, no10 p44-46; un spa dans sa baignoire, no12 p64; partez à l'aventure dans un centre de villégiature de remise en forme, no14 p45-49; le meilleur concept spa de l'année, no19 p46-49; à la découverte d'un spa *Golden Door*, no22 p34-37; combinez golf et spa, no22 p37-41, évasion spa, no24 p54; évasion spa, no27 p17-20; spa holistique (*Espace nomad*), no27 p36; spa urbain *Spa Orange*, no27 p40; petit guide beauté de spa à la maison, no28 p9-11; *Pulsar* chez *Ovarium*, no30 p36; trois spas pour vous donner une seconde vie, no34 p10-13; spa pour les pieds *Yola Pedispa*, no34 p15

### Spa du mois :

*Clarins Skin Spa*, no34 p30-31

*Concept art de vivre Aveda*, no30 p29

*Espace Nomad*, no35 p36

*Scandinave Les Bains Vieux-Montréal*, no32 p34-35

*Spa Dr.Hauschka*, no31 p25

*Spa nordique Polar Bear's Club*, no33 p34-35

**Spinning** : le spinning, no14 p30; article de spinning, no14 p31; spinning dans l'eau, no35 p75

**Sport** : sport en concentration, no2 p19; sports et grossesse, no6 p18; tourisme sportif, no7 p24; retrouver son énergie par le sport, no7 p26-29; sport pour rester jeune, no8 p22-25; du sport avec bébé, no9 p36; vive le sport d'équipe, no10 p24-25; pédaler vers la forme, no10 p26-29; les sports à sensations fortes pour maximiser la forme, no13 p23-26; la préparation pour les sports d'hiver, no14 p25-29; sports d'hiver extrêmes, no15 p32-34; soutien-gorge pour poitrine généreuse, no15 p36; vive les pauses, no15 p36; cheveux contrôlés, no15 p36; vêtements de sport faits au Québec, no17 p30; les sports de raquettes, no18 p23-25; s'entraîner pour le marathon, no19 p28; activités sportives pour la rentrée, no22 p52-53; 20 minutes pour l'équilibre mental, no22 p78; petit et grand gyms, no22 p78; s'hydrater plus naturellement, no22 p78; 15 trucs pour rester motivé, no22 p80-81; visites joggées, no22 p72; méthode *Kaehler*, no22 p74-78; 9 bonnes raisons de faire de l'activité physique, no32 p57-59; volley toute l'année, no32 p75; parent-enfant : toute une équipe sportive, no33 p57-61; mise en forme brésilienne, la capoeira, no33 p62-63; le *jukari*, no33 p74; le *Jukari*, no35 p59-63; dites oui aux sports d'équipe, no35 p75

**Stress** : stress au travail, no1 p60; un Noël sans stress, no5 p30-32; thé noir et stress, no6 p62; stress et

# INDEX DES SUJETS

## MIEUX·ÊTRE

Pour une vie saine et inspirante

génétique, no9 p22; méditer pour « déstresser », no11 p20; sortir du cercle vicieux du stress, no14 p20-21; stress et prise de poids, no14 p22; livre *Pour mieux vivre avec le stress*, no14 p22; ménopause et stress, no16 p24, livre *Stress : lâcher prise*, no17 p47; comment combattre le stress, no17 p77-81; livre *Stress et anxiété : votre guide de survie*, no19 p40; livre *Gérez votre stress*, no22 p24; le rire fait diminuer le stress, no24 p56; stress et endettement, un mélange explosif, no27 p38; le contact physique, un puissant déstressant, no32 p42; se rapprocher des autres pour être moins stressé, no34 p40; écothérapie contre le stress et l'anxiété, no34 p40

**Styliste** : s'offrir une styliste, no8 p60; l'art d'avoir du style, no11 p70

**Succès** : sur quoi travaillent les gens qui ont du succès, no26 p24-26

**Sucre** : produits sans sucre ajouté, no1 p25; un ennemi?, no3 p48; équation sur le sucre, no16 p106; le sucre, piège à saints innocents, no20 p65-68; haro sur les sucres artificiels, no20 p77; le stévia, no26 p54; consommation journalière de sucre, no34 p50; détecter les sucres cachés pour de bonnes dents, no35 p76

**Supplément** : les suppléments nutritionnels, no24 p74-78

**Surdité** : dysfonction érectile et surdité subite, no17 p90

**Syncope** : qu'est-ce que c'est?, no30 p74

**Syndrome prémenstruel** : version naturelle, no6 p69

### T

**Tâche** :   bas le multitâche, no32 p41

**Ta  chi** : du ta  chi contre le zona, no12 p86; les bienfaits du ta  chi, no24 p56

**Tango** : tango et équilibre psychologique, no9 p22

**Tao** : s'imprégner des principes du tao, no11 p73-77

**Tapis** :  gayez vos sols, no16 p48-51

**Teint** : un teint sans défaut, no 7 p16; obtenez un look d'été dès maintenant, no9 p63-65; un teint h l  sans soleil, no10 p60; le thé blanc pour éclaircir le teint, no11 p70; le secret d'un beau teint, no12 p66; prolonger sont teint d'été, no12 p66; teint terne ?, no14 p76; beau teint pour monsieur, no15 p74; un fond de teint minéral 100% naturel, no22 p12; outil pour trouver la bonne teinte de fond de teint, no25 p16; gamme Simply Ageless de CoverGirl, no28 p14

**Téléphone** : le téléphone fitness, no17 p30

**Télévision** : la télévision et ses impacts, no10 p20; télévision et comportement des enfants, no18 p44

**Temps** : le manque de temps, no3 p27; gérez votre temps pour vous libérer de la pression des fêtes, no15 p47-49

**Tendinite** : conseils pour éviter la tendinite, no34 p74

**Tension** : contrôler la tension artérielle, no2 p42; hypertension artérielle, no3 p67; soulager la tension, no35 p40

**Tête** : maux de tête et infarctus, no9 p85; maux de tête et migraine, no9 p85; maux de tête et migraines, no10 p72; la migraine, tout un casse-tête, no22 p86-89

**Th ** : beauté et thé, no6 p16; thé noir et stress, no6 p62; vertus du thé vert, no8 p75; le thé blanc pour éclaircir le teint, no11 p70; thé en feuilles  quita, no12 p40; pas de lait dans mon thé, no12 p40; le thé vert contre les AVC, no14 p90; thé réconfortant, no16 p106; livre *Thé vert*, no17 p90; du thé au citron pour la santé, no18 p90; le thé et ses effets pour la peau, no19 p86; le t-sac, no22 p60; le thé vert protège les cellules, no22 p24; s'initier au thé, no22 p53; du thé vert contre les apnées du sommeil, no22 p68; thé noir et réduction des risque d'AVC, no29 p74; thé Kusmi, no30 p52; le champignon et le thé contre le cancer du sein, no33 p76; l'heure du thé et votre santé, no35 p68

**Théâtre** : pièce *Histoire de Marie*, no17 p66; théâtre en famille, no22 p22; pièce *Blackbird*, no32 p41; pièce *Beaucoup de bruit pour rien*, no32 p41

**Thérapie** : la thérapie plutôt que les antidépresseurs, no17 p47; choisir sa thérapie, no18 p36-39; une thérapie plutôt que des antidépresseurs, no28 p43

**Thym** : le thym, no10 p36

**Thyroïde** : thyroïde et baisse d'énergie, no22 p68; et si c'était ma glande thyroïde?, no24 p88

**Timidité** : s'affranchir de sa timidité, no3 p29

**Tisane** : tisane naturelle *Sapino*, no34 p50

**Tomate** : de quelle couleur?, no7 p50; tomates s ch es maison, no22 p54

**Tourisme** : tourisme sportif, no7 p24; faire le choix du tourisme solidaire, no13 p43-48; voyagez responsable, no20 p55; découvrez l'agrotourisme, escapade dans la région du Suroît, no33 p28-31

**Trager** : la méthode Trager, no22 p82-85

**Tra neau** : balades en traîneau à chiens, no26 p66-69

**Traiteur** : petits et grands festins, no25 p71; traiteur Aux petits oignons, no32 p56

**Transpiration** : transpiration excessive et ses impacts, no29 p74

**Transport** : moyens de transports écolos, no16 p43-47

**Trapèze** : la magie du cirque avec le trapèze, no10 p21-23

# INDEX DES SUJETS

## MIEUX·ÊTRE

Pour une vie saine et inspirante

**Travail** : avant d'en faire trop, no1 p45; la difficile conciliation famille-travail, no12 p20; multipliez les résultats en travaillant moins, no18 p33-35; un travail organisé pour une meilleure efficacité, no25 p30-31; faire de l'exercice tout en travaillant, no27 p72; promotion au travail : source de stress?, no31 p36; un guide de prévention en santé mentale au travail, no34 p40

**Troc** : troquer pour une consommation responsable, no14 p56-58; le troc remis au goût du jour, no19 p62  
**Trouble bipolaire** : nouveau médicament pour le trouble bipolaire, no29 p38

**Trousse** : petites trousse pratiques, no27 p39

**Turista** : les effets de la turista, no25 p91

### U

**Ulcère** : ulcères gastroduodénaux, no22 p90-91

**Urine** : le guide des petits coins, no20 p55

**Ustensile** : ustensile en bois, no1 p30

### V

**Vacances** : vacances qui forment et transforment, no1 p34-40; livre *Guide des longs séjours*, no16 p60; 4 îles paradisiaques pour des vacances de rêve, no17 p56-59; St.Moritz vert, no17 p66; plus de 60 escapades pour le week-end, no20 p43-47; séjours en jungle, no26 p36-40; pour un voyage réussi, no26 p42-44; découvrir Saint-Martin, no27 p30-31; bien planifier ses vacances, no27 p32-34; silence et marche inspirantes dans le Sahara, no29 p30-32; pause urbaine, no30 p35; articles et accessoires pour la plage, no31 p7-8; une année sabbatique pour voyager, no31 p13-17; un week-end pour changer de vie, no31 p22-24; décrochez : sites à découvrir au Québec, no31 p26-29; destination : Bali, no34 p32-35; découvrez le Vermont en hiver, no35 p32-35

**Vaccin** : vaccin antitabac, no7 p75; vaccin contre le virus du papillome humain, no10 p71; VPH: vaccin gratuit pour les fillettes, no17 p88; efficacité relative du vaccin contre la grippe, no21 p88

**Vapeur** : légumes à la vapeur, no9 p46

**Végétarisme** : comment manger végété sans se fatiguer, no6 p44-46; des raisons convaincantes pour devenir végétarien, no7 p46-49; site pour trouver des endroits végétariens, no25 p71; végétarisme et troubles alimentaires, no30 p38

**Veggie-dog** : hot-dog pour les sportifs, no3 p48

**Vélo** : pédaler vers la forme, no10 p26-29; combiner vélo et yoga, no10 p30; pédaler vers la forme, no11 p35; du vélo dans l'eau, no13 p34; découvrir le Québec sur deux roues, no20 p30; vélo léger comme une plume, no21 p30; pédaler informer, no21 p30; route verte en vélo, no22 p73; le vélo, un must pour la santé, no29 p52-55; roulez tout l'été, no31 p62; service Bixi, no32 p75

**Ventre** : avoir un ventre plat, no4 p22-25; ventre ferme, no5 p20-21; livre *Mal de ventre – comprendre et agir*, no14 p90; les chagrins du ventre, no18 p75-78

**Vêtement** : vêtements de sport, no2 p18; vêtements de sport québécois, no4 p18; guide du vêtement responsable, no6 p48; vêtement de yoga en bambou, no13 p34; le retour du K-Way, no14 p32; des vêtements de cuisine écolos, no14 p66; changez de look à moindre coût, no14 p76; des vêtements plus pratiques, no15 p36; vêtements de sport faits au Québec, no17 p30; vêtements recyclés pour homme, no17 p66; s'habiller éthique, no17 p66; une collection Sidney Crosby, no20 p30; caleçons éthiques, no20 p55; messages éthiques sur vêtement, no21 p62; vêtements de Sportive Plus, no22 p78; ressortir ses vêtements d'automne, no24 p90; sous-vêtement pour un meilleur galbe, no25 p16; s'habiller chic pas cher, no25 p18; vêtement de yoga, no25 p92; veste pour la noirceur, no26 p88; chaussette de travail et de voyage, no26 p92; collection Playtex Shapewear, no27 p16; sous-vêtement Secret Fusion, no29 p16; jupe Yoga Skirt, no29 p40; à la mode de Vancouver 2010, no29 p77; accessoires d'entraînement, no30 p56-58; beauté « made in Québec », no33 p9-12; vêtements Sportive Plus, no34 p76; pantalon *CottonWood Cord* de Mountain Khakis, no34 p76; jeans amincissant, no35 p14

**Viande** : viande rouge et diabète, no13 p86; carnivore et énergivore, no15 p46; viandes et charcuterie biologiques, no21 p22; pas de viande le 20 mars, no27 p52; viande *fraîcheur garantie du Choix du Président*, no32 p56; viandes biologiques de Charlevoix, no35 p58

**Ve** : comment vivre heureux, no10 p18-19; remettre sa vie à l'heure, no10 p61-64; vivez la vie que vous rêvez de vivre, no12 p16-18; livre *Le guide vivre plus*, no12 p32; la force d'attraction, un outil puissant pour créer sa vie, no13 p18-20; la croissance illimitée pour vivre votre vie de rêve, no15 p12-16; plus de vie dans votre vie, no20 p26-28; comportements santé pour vivre longtemps, no20 p77; comment vivre une vie plus positive, no22 p47-49; Okinawa, un programme global pour mieux vivre, no22 p68-72; 7 stratégies pour vous

# INDEX DES SUJETS

## MIEUX·ÊTRE

Pour une vie saine et inspirante

simplifier la vie, no22 p46-47; comment un homme peut-il vivre 10 années de plus?, no35 p76

**Veillesse** : vivre mieux plus longtemps, no3 p42-45; sexe et vieillesse, no15 p87; le Ritalin pour les personnes âgées?, no24 p56

**Vin** : recevoir sans se ruiner, no5 p48; s'envelopper de vin ou de chocolat, no7 p64; trois fois « Santé! », no14 p44; livre *Les 100 meilleurs vins à moins de 25\$*, no15 p46; livre *Vins mousseux et champagnes*, no16 p60; plus besoin de décanter son vin, no19 p20; vins rosés de Vincor, no22 p20; bar à vie et librairie, no24 p52; trouver un vin québécois sur le Web, no24 p64; amateur de vin et célibataire?, no25 p61; un été fabuleusement rosé, no29 p52; un petit verre de..., no31 p44; ½ verre par jour = 5 ans de plus, no32 p56; cidrerie du Minot, no33 p38; dégustation de vins et fromages dans le confort de son foyer, no33 p41-44; vin mousseux Pinot Grigio, no34 p38; site Mes Vignes, no34 p38

**Vinaigre** : le vinaigre de cidre de pomme, no14 p38-39; le vinaigre pour aider à maigrir, no33 p78

**Vinothérapie** : soins enivrants, no3 p50; de grands crus au service de la beauté, no4 p12-13

**Virus** : le virus Epstein Barr et la mononucléose, no16 p118

**Visage** : visage rayonnant, no6 p10; innovations beauté, no18 p72; la quintessence des soins du visage, no18 p72; huiles essentielles contre les points noirs et l'acné, no18 p72; *Crème Rajeunissante Flor Essence* de Flora, no19 p70

**Visualisation** : je veux tout et je l'obtiens, no22 p42-43

**Vitamine** : nouvelle gamme de multivitamines, no7 p75; des supervitamines pour la santé, no14 p89; les vitamines : de précieux micronutriments, no15 p82-85; prostate : attention aux multivitamines, no15 p88; rides et vitamine C, no16 p90; vitamine D et femmes enceintes, no16 p120; de meilleurs capacités physiques grâce à la vitamine E, no19 p86; survivre grâce à la vitamine, no22 p70; du soleil chez Yoplait, no26 p60; vitamines et nutriments So U!, no30 p73; la vitamine D contre la sclérose en plaques, no31 p61; vitamine D excellente pour le cerveau, no32 p77; acide folique, pour qui, pour quoi?, no33 p53; vitamine du mois : acide pantothénique, no34 p44

**Voiture** : cimetière d'autos?, no26 p49

**Voix** : entendre des voix, no8 p37; écouter sa voix intérieure, no29 p19-21

**Voyage** : voyager en forme, no4 p18; bien se préparer pour voyager en santé, no4 p59; voyager accompagné, no6 p49; brosse 3 en 1, no8 p60; pour susciter le goût

du voyage, no12 p58; accompagner ses voyages, no14 p66; 4 îles paradisiaques pour des vacances de rêve, no17 p56-59; St.Moritz vert, no17 p66; voyager vert : les écos-spas, no18 p60-63; célébrez Noël ailleurs, no25 p45-48; bien partout au Loews Hôtel Vogue, no25 p61; pour un voyage réussi, no26 p42-44; chaussette de travail et de voyage, no26 p92; découvrir Saint-Martin, no27 p30-31; bien planifier ses vacances, no27 p32-34; silence et marche inspirantes dans le Sahara, no29 p30-32; une année sabbatique pour voyager, no31 p13-17; laissez-vous séduire par la Virginie, no32 p36-38; destination : Bali, no34 p32-35; découvrez le Vermont en hiver, no35 p32-35

**Vue** : correction de la vue au laser, no5 p62

## W

**Week-end** : week-end dans un havre de paix, no21 p52-54; 20 évasions week-end, no32 p26-29

## Y

**Yeux** : lentilles cosmétiques, no1 p8; des œufs pour de bons yeux, no6 p40; double soin pour les yeux, no9 p68; un regard illuminé, no13 p68; de bons yeux grâce aux oméga-3, no13 p86; des cils de star, no16 p92; masque de nuit pour les yeux, no21 p72; l'iridologie, no21 p75-78; tout pour de beaux yeux, no22 p18; du poisson pour de bons yeux, no26 p60; mascara et couleur des yeux, no27 p14

**Yi chuan** : demeurez en santé grâce au yi chuan, no30 p66-68

**Yoga** : Moksha yoga, no1 p14; salutation au soleil, no1 p17-18; accessoires de yoga, no1 p19; DVD de yoga pour enfants, no1 p60; yoga et problème cardiaque, no2 p21; à chacun son yoga, no3 p22-26; yoga et thérapie, no3 p66; retraite de yoga dans un ashram, no6 p58-60; yoga nidra (yoga du sommeil), no8 p34-36; combiner vélo et yoga, no10 p30; yogito : le yoga pour les enfants, no12 p30-31; accessoires de yoga, no13 p31; vêtement de yoga en bambou, no13 p34; quel type de yoga êtes-vous?, no21 p26-29; livre *Yoga au bureau*, no22 p73; moksha yoga, no25 p75-77; vêtement de yoga, no25 p92; calendrier de yoga 2009, no26 p61-65; une crise de rire, no28 p74; jupe Yoga Skirt, no29 p40; l'été sera yoga, no29 p77; top 10 des retraites de yoga, no30 p24-28; sculpter ses bras avec le yoga, no30 p53-55

# INDEX DES SUJETS

# MIEUX·ÊTRE

Pour une vie saine et inspirante

**Yogourt** : un yogourt chaque jour, no6 p40; coloration et yogourt, no27 p14; les *Minigos* et  *Tubes* de Yoplait avec moins de sucre, no29 p52

## Z

**Zen** : écrire pour rester zen, no6 p50-51; le zen au jardin, no11 p45-48; planifier une réception de Noël zen, no25 p32-33

**Zona** : du tai chi contre le zona, no12 p86

**Zoothérapie** : la zoothérapie, no3 p28; une thérapie hors du commun, no28 p24-25