

Nouvelle formule,
nouvelles teintes

Vernis à ongles ColorStay®

Une tenue de 10 jours
en 2 étapes simples !

- Le système exclusif ColorLock™ en 2 étapes fait adhérer la couleur et scelle le lustre
- Une couleur brillante et impeccable au fini résistant à l'écaillage
- 12 teintes irrésistiblement résistantes



ColorStay Invincible
REVLON

Halle Berry porte le vernis à ongles ColorStay de couleur Always Wild
Teinte au visage : Always Blushing avec lustre brillant ColorStay

© 2006 Revlon Consumer Products Corporation www.revlon.com

GUIDE SANTÉ



VÉGÉTARIENNES, À VOS PROTÉINES!

Nombre de végétariennes oublient que le corps a besoin de protéines pour bien fonctionner. Rappel: si on élimine la viande rouge, la volaille et le poisson de son alimentation, on doit les remplacer par des protéines végétales à chaque repas. Les légumineuses, le tofu et les noix sont donc à intégrer au menu si on ne veut pas souffrir de déficiences nutritionnelles. Un conseil: pour mieux absorber le fer qu'ils contiennent, on prend soin de les accompagner d'une source de vitamine C (poivrons, tomates, brocoli, fraises, agrumes). Et si on ne consomme pas de produits laitiers, on mise sur des boissons de soya ou de riz enrichies de calcium afin de protéger nos os. ISABELLE HUOT, DOCTEURE EN NUTRITION

Pratico-féminin!

Des lingettes pour l'hygiène intime? Ça, c'est une bonne idée. En plus, elles ont tout pour elles: une formule nettoyante hypoallergénique, sans savon et sans rinçage, qui prévient les risques d'infections vaginales, un pH de 5,5 – identique à celui de la région vulvo-génitale – qui respecte la flore microbienne, une texture épaisse et extra douce, et un tissu biodégradable. À glisser d'urgence dans notre sac de sport ou de voyage. (Lingettes intimes Fresh Control, 4 \$ le paquet de 12 en pharmacie)



PRÉVENTION ZONA

Le saviez-vous?

Le zona est une affection qui peut survenir à tout moment chez les personnes ayant déjà contracté la varicelle. C'est dire que presque tous les adultes sont à risque. La bonne nouvelle? Selon une étude publiée dans le *New England Journal of Medicine*, un vaccin expérimental visant à prévenir le zona a permis de réduire de 61 % l'incidence de la maladie, sa gravité ainsi que la durée de la douleur et l'inconfort qui y sont associés. JACQUELINE SIMONEAU