



PRENDRE

soin de soi



## LES SENIORS, DES GLOBE-TROTTERS BIEN ASSURÉS

**AVI International**, premier courtier en **assurance voyage** en France, a développé une offre dédiée aux seniors afin de répondre à leurs besoins spécifiques. Cette offre, pour les plus de 60 ans, inclut notamment une couverture des frais médicaux importante et propose un éventail de garanties complémentaires, très utiles en cas d'imprévus durant le séjour. Elle propose dans l'offre **Routard Senior** de nombreuses garanties comme les frais dentaires, les frais de transport occasionnés par un rapatriement médical, la responsabilité civile vie privée ou encore les dommages corporels ou matériels. La perte de bagages et l'avance d'argent, etc. **Pour en savoir plus : Tél. : 01 44 63 51 00 ou [www.avi-international.com](http://www.avi-international.com)**

## LA PHARMACIE FAMILIALE AU NATUREL

La pharmacie familiale



Argile, miel, teinture d'arnica, huile essentielle de lavande, huile d'olive font partie de la multitude des produits utilisés depuis des siècles comme remèdes naturels. C'est ainsi que nos grands-mères faisaient face aux problèmes de santé

quotidiens en ayant recours à des moyens simples, efficaces et sans danger pour soulager les symptômes de nombreux maux. À la fois concret et précis, cet ouvrage vous propose de (re)découvrir les remèdes éprouvés de la nature sous forme d'un répertoire, puis de constituer plusieurs « trousse de secours au naturel », qu'elles soient, familiales, pour les vacances, ou spécifiques à certaines périodes de votre vie : pendant la grossesse, pour bébé, sportif ou senior... Enfin, l'auteur donne de nombreuses recettes, faciles à réaliser.

*Auteur : Christine Cieur-Tranquard  
Edition EDISUD. Prix conseillé : 19 €*

## BION 3 SENIORS Les Probiotiques de l'hiver



À l'approche de l'hiver les pathologies hivernales d'origine virale ou bactérienne font leur retour. On a tous besoin de renforcer notre organisme pour être prêt à lutter de façon efficace et dans la durée. Il faut consolider le système de nos défenses et le berceau de cette

immunité se trouve dans l'appareil digestif. C'est là que la flore intestinale, un ensemble de centaines de milliards de bactéries « amies » nous protège des germes néfastes en provoquant une intense production de globules blancs et d'anticorps. Il existe un moyen naturel et scientifiquement prouvé pour aider les bactéries protectrices à faire leur travail : les **probiotiques** (bactéries « lactiques »). **BION 3 SENIORS** qui contient 3 souches de probiotiques, 12 vitamines, 8 minéraux est une solution pour faire face à des périodes de fragilité. A prendre par cure de 30 ou 60 jours.

*Disponible en pharmacie.*

*Prix constaté : 20,50 € les 60 comprimés.*