

FEMINA X PHARMALP CONCOURS SPÉCIAL BIEN-ÊTRE FÉMININ

Fatiguée, irritable, à fleur de peau?
Et si c'était (juste) hormonal?

Règles, syndrome prémenstruel (SPM), ménopause..., reprenons le contrôle de notre bien-être, naturellement.

Pharmalp, entreprise suisse basée en Valais, propose deux compléments alimentaires spécifiquement pensés pour les femmes:

FEMINA CYCLES à prendre pendant les règles, réduit de 97% la fatigue grâce à un fer naturel hautement assimilable, idéal pour prévenir les carences silencieuses.

FEMINA MOOD, avec ses formules jour/nuit à base de plantes suisses, magnésium et vitamines B1 et B6, permet de retrouver sérénité et équilibre notamment en période de SPM ou ménopause.

Envie de tenter votre chance pour remporter un duo de produits? Rendez-vous sur le compte Instagram de @feminasuisse jusqu'au 21 septembre 2025.



LA REVANCHE DU CORNICHON

Le cornichon fait un come-back grâce à TikTok, où les vidéos en son honneur pullulent. D'insulte, il est devenu viral. Et c'est mérité: ce légume de la famille des cucurbitacées a bien des vertus. Très diététique (entre 20 et 30 calories pour 100 g), il est riche en oligo-éléments et minéraux et fournit des vitamines du groupe B, bonnes pour les nerfs, E, K, et C. Il bénéficie du boom des aliments fermentés et leurs bienfaits sur la santé. Certaines influenceuses se vantent même de boire le jus des bocaux, remède à tous les problèmes gastro-intestinaux, ce que les spécialistes ne recommandent pas (trop de sel et d'additifs difficiles à identifier). Bref, des sportifs à Dua Lipa, qui en met dans son Coca contre la gueule de bois, tout le monde aime les cornichons! (VFO)



UNE BD EN ODE AUX OCÉANS

Pour lutter contre l'écoanxiété qui plane et qui plombe, un duo d'amoureuses des océans s'est associé pour amorcer une réflexion commune autour de la protection de notre patrimoine maritime. Ainsi, Isabelle Autissier, première femme à avoir accompli un tour du monde à la voile en solitaire lors d'une compétition, et Zelba, illustratrice ex-championne du monde junior d'aviron, ont réuni leurs talents dans «Une bouteille à la mer», une BD engagée qui se lit comme une véritable enquête. Les craintes de Zelba sont apaisées par le positivisme d'Isabelle, et leur dialogue offre un souffle salvateur pour envisager le futur des océans autrement. Une enquête, des souvenirs, des témoignages, pour élargir les horizons. (FRO)

«Une bouteille à la mer», récit de Zelba & Isabelle Autissier, dessin de Zelba, Éd. Futuropolis/Stock, en librairie le 10 septembre



LE COMBAT DES AÎNÉES POUR LE CLIMAT AU CINÉMA

Elles viennent de partout en Suisse, réunies par une même souffrance face au changement climatique. Ce groupe de femmes pacifistes mais décidées a voulu secouer le gouvernement suisse pour son inaction. Elles ont été jusqu'à la Cour européenne des droits de l'homme et elles ont gagné. Benjamin Weiss a suivi leur croisade et en a fait un film, pour ne pas que leur victoire historique devienne une victoire purement symbolique. (VFO)

«Trop chaud», au cinéma le 24 septembre



DANS L'UNIVERS DE CAPUCINE

Comme chaque saison, les boîtes de bonbons au cassis Grether's se parent de jolis dessins en hommage à la Suisse, avec cette photogénie empreinte de nostalgie propre à notre pays. Pour la collection 2025, c'est la Biennoise Capucine Matti qui a stylisé un car postal sur la route escarpée du val d'Anniviers, un bateau Belle Époque sur le Léman, ou encore le célèbre hôtel Belvédère sur la route du col de la Furka. Et pour la petite histoire, l'artiste a également réalisé l'illustration de notre dossier page 28. (VFO)



UN MAMA SHELTER OUVRE À ZÜRICH

La chaîne d'hôtels ultradécontractée Mama Shelter a inauguré sa première adresse suisse à Zurich le 31 juillet, à côté de la gare d'Oerlikon. Comme son nom l'indique, l'idée est d'offrir un refuge confortable, comme à la maison, les services en plus. Les 178 chambres sont douillettes, avec produits de toilette bios, literie cinq étoiles et films gratuits. La déco se veut régressive, mais le complexe est aussi le paradis des travailleurs nomades avec de nombreux espaces ateliers et salles de réunion. Sans oublier le fitness. On peut y manger au restaurant, ou l'été au Mama's Garden, une terrasse végétalisée avec baby-foot et pétanque. Le dimanche, c'est Mama's Brunch! (VFO)

fr.mamashelter.com/zurich

