

Scôté Santé

Le magazine de la santé au féminin

Beauté

**COUP DE JEUNE
SUR LE DÉCOLLETÉ !**

**VITAMINE C :
MON ATOUT
BELLE PEAU**

Médecine

• **BRUXISME**
Pourquoi il faut agir

• **ACCIDENT VASCULAIRE
CÉRÉBRAL** : sauver des
vies et éviter les séquelles

• **MÉLATONINE**
une piste anti-cancer ?

GYNÉCOMASTIE
LES NOUVELLES SOLUTIONS

Fatigue ?
NOTRE PROGRAMME
BOOSTER D'ÉNERGIE !

**Le fluor dans mon dentifrice,
C'EST IMPORTANT ?**

C'est écolo
**RÉDUIRE LE
GASPILLAGE
ALIMENTAIRE**

Nutrition
**CUISINER AVEC LES
HUILES ESSENTIELLES**

STRESS ANXIÉTÉ

**Pas de panique,
ça se soigne !**

**DÉJOUER LES PIÈGES
DES PENSÉES NÉGATIVES**
Les conseils d'un psychologue

CPPAP

L 13982 - 142 - F: 3,90 € - RD



AVION :

voyager en toute sérénité grâce à la méditation

Fin de vous priver de vacances lointaines à cause de votre peur en avion. Terminées les nuits blanches qui précèdent votre départ. Oubliées les images catastrophes qui défilent dans votre tête lors du vol. Pour en finir avec l'aérophobie, Claudia Javaud, ancienne hôtesse de l'air durant 31 ans, aujourd'hui thérapeute et formatrice en soins énergétiques, a mis au point un programme de méditations spécifiques : les passagers anxieux écoutent le morceau n°1 avant leur voyage puis chaque morceau du programme selon la phase du vol qui leur est la plus difficile (embarquement, décollage, turbulences...). Apaisés et plus sereins, le vol se déroule sans encombre jusqu'à destination. Ce programme a été validé par la cellule anti-stress d'Air France, au point que la compagnie le propose à bord de tous ses vols long courrier. I.H.

« Décollage, Méditation de guérison » est disponible sous forme de CD (19 €) et téléchargeable sur l'application d'Air France et toutes les plateformes numériques (Spotify...).