

# santé

magazine

NOUVELLE FORMULE

LE NOUVEAU WEIGHT WATCHERS

**PERDEZ 4 KILOS EN 1 MOIS SANS FRUSTRATION**

LE BON MAQUILLAGE SELON SA COULEUR DE PEAU

À LA MAISON VAINCRE LES ALLERGIES

**MÉDECINE**  
Prévenir et soulager une sinusite

**DERMATO**  
Êtes-vous sensible aux mycoses ?  
TEST + CONSEILS SUR MESURE

**Mères à 40 ans**  
Elles racontent leur parcours

**UNE JOURNÉE AVEC... un chirurgien esthétique**

DOSSIER

## Résister au stress

**AU TRAVAIL ET EN FAMILLE**

Les solutions pour retrouver la sérénité sans médicaments

T 01114 - 411 - F: 2,80 €



### Initiatives

#### Emmener son chien au travail

\* Pour l'instant, ce privilège est essentiellement réservé aux chefs d'entreprise, mais l'effet anti-stress est garanti comme l'explique Sandrine Otsmane, éducatrice canine et comportementaliste (<http://chienchatmodedemploi.com>) : « Le chien sert de passerelle entre le patron et ses salariés. On le caresse, on prend de ses nouvelles, la communication s'établit. Le chat, lui, est très apaisant. Passer sa main dans sa fourrure, l'écouter ronronner, c'est très reposant. »

