



MARS 2021 # 489

SEP M  
TOP  
ventes

# BIBI

Mars 2021

## PIERRES, POTIONS, ÉLIXIRS...

Les nouvelles  
routines feel good

MÈRES CÉLIB'  
15 bons plans pour  
se simplifier la vie!

UN APÉRO  
TOUS LES SOIRS,  
ÇA CRAINT?

# OH MY MODE

LES TENDANCES  
QUI RENDENT LIBRES  
(d'être soi, de bouger, de s'affirmer)

LE CÉLIBAT FORCÉ,  
ÇA, NON MERCI!  
OÙ ET COMMENT  
**TROUVER**  
**L'AMOUR**  
EN 2021?

MAIS CE  
REGARD!!!  
L'illuminer en  
un clin d'œil

C'est MA place!  
En finir avec le  
complexe de  
l'imposteur

**Marion**  
**SÉCLIN**  
ENGAGÉE,  
CULOTTÉE,  
ELLE NOUS  
INSPIRE

Mensuel ISSN 0221-7996, D : 5,50 € - BEL : 3,50 € - ESP : 3,50 € - GR : 4,00 € - DOM S : 3,50 € - ITA : 3,50 € - LUX : 3,50 € - NL : 3,80 € - PORT CONT : 3,50 €  
CAN : 6,50 \$ CAN - GB : 3,95 £ - MAR : 40 DH - TOM S : 750 CFP - TOM A : 1350 CFP - CH : 6 FS - TUN : 7 DTU

L 16521 - 489 - F: 2,20 € - RD



REWORLD  
MEDIA

## C'est quoi, ça ?

# Les eaux fonctionnelles

**Plantes, fruits, acides aminés... des eaux infusées censées ne contenir que du bon. On boit ?**

**Késako ?** Des eaux qui font plus qu'hydrater en apportant des vitamines, minéraux et acides aminés. Chez Drink Waters, l'eau Energy contient entre autres spiruline, maté, gingembre... pour lutter contre la fatigue. Chilled est enrichie en CBD (15 mg par canette) pour combattre l'anxiété.

**Des eaux... qui font boire !** L'idéal ? Les boire en plus de son eau habituelle. Et bien vérifier leur teneur en sucre, les ingrédients, etc. Les microdrinks (petits cubes aux extraits naturels à dissoudre dans l'eau) de Waterdrop contiennent du sucralose, faible en calories et sans impact sur la glycémie.

**A-t-on vraiment besoin d'en boire ?** Oui si on a du mal avec l'eau en général et/ou qu'on consomme trop de sodas, boissons sucrées, thés ou cafés. Dans certains cas – effort prolongé, forte chaleur... –, une eau fonctionnelle peut même s'avérer réellement utile.

**Un engagement écolo affirmé.** Drink Waters utilise de l'eau du robinet triplement filtrée conditionnée en bouteille d'aluminium et reverse 1% de son chiffre d'affaire pour nettoyer les océans. Les bouteilles InfuseO sont en PET recyclable. Avec son mini-packaging, le microdrink de Waterdrop réduit de 97% l'emballage par rapport à une boisson classique.

MERCI À RAPHAËL GRUMAN, NUTRITIONNISTE (LAMETHODEGRUMAN.COM) ET AUTEUR DE « MA BIBLE DE LA PRÉMÉNOPAUSE ET DE LA MÉNOPAUSE » AUX ÉDITIONS LEDUC. S.



### Du lin à tartiner

Riche en oméga 3, le lin s'oxyde très vite une fois moulu. Problème résolu avec LIN-LOV, une gamme d'aides culinaires 100% naturelles, bio et vegan, qui concentre entre 50 et 100% de graines de lin broyées à froid avec rotation lente, sans oxydation.

À partir de 10€ les 210g, [lin-lov.com](http://lin-lov.com)

PAR MURIEL AZARIAN

PRESSE

[spartoo.com](http://spartoo.com)



BIBA JEU

## Jouez & tentez DE GAGNER

DU 5 MARS AU 1<sup>ER</sup> AVRIL 2021

# 20

BONS D'ACHAT SPARTOO  
Valeur unitaire : 50 €

Fashionista, BCBG ou fan de sneakers : tous les goûts sont permis ! Sur Spartoo, vous trouverez forcément la pièce qui vous fera plaisir, parmi plus de 7 000 marques de chaussures, vêtements et sacs... [www.spartoo.com](http://www.spartoo.com)

Pour jouer c'est facile !

Envoyez **BIBA4** par SMS au **74 400**

Vous saurez t si vous avez gagné.

par sms **74 400** \*  
(0,75 € par SMS + prix d'un SMS x 4)

**08 92 68 08 58** Service 0,60 € / min + prix appel

Jeu organisé par Reworld Media RCS n°793 167 974. Règlement disponible sur [www.bibamagazine.fr](http://www.bibamagazine.fr) ou à l'adresse du jeu. Remboursement SMS ou appel (une seule participation par jeu / personne) conformément au règlement et sur demande par e-mail à : [rembreworld@sedeco.intnet.mu](mailto:rembreworld@sedeco.intnet.mu) ou à l'adresse du jeu impérativement sur papier A4. Loi du 06/01/78, modifiée par la loi du 06/08/04 : vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression des données vous concernant. Ce droit peut être exercé en écrivant à RMF - Concours Lecteurs - 8, rue Danjou - 92100 Boulogne-Billancourt. Les codes ne sont valables que dans la sélection : [www.spartoo.com/operations-speciales.php](http://www.spartoo.com/operations-speciales.php), quels que soient les articles choisis, en solde ou pas. En dehors de cette sélection «partenaires», les codes ne fonctionneront pas dans le reste du site Internet. Ils sont utilisables en une seule fois jusqu'au 31 juillet 2021, non cumulables, non échangeables et non remboursables. Photos non contractuelles.