

Edition : Du 10 au 16 Juin 2026 P.29  
 Famille du média : Médias spécialisés  
 grand public  
 Périodicité : Hebdomadaire  
 Audience : 609000  
 Sujet du média : Lifestyle



Journaliste : -  
 Nombre de mots : 315

Espace  
bien-être

ANNAIS PACAUD

**BOOSTEZ VOTRE CONCENTRATION!**  
 Dernière ligne droite avant les examens de fin d'année! Alors on ne dit pas non à un petit coup de pouce pour rester concentré. Surnommé le champignon du cerveau, le Lion's Mane est utilisé en Chine depuis plus de 2000 ans pour ses propriétés neuroprotectrices avérées. Il favorise la concentration donc, mais aussi la mémoire, l'équilibre émotionnel et la clarté mentale. Une cure d'un mois est recommandée pour un maximum d'efficacité.

- Lion's Mane bio, flacon de 90 gélules, **Granions**, 24,90 €, en pharmacie et parapharmacie



---



**EAU MAGIQUE**  
 Se protéger du soleil tout en se rafraichissant, c'est possible! Cette eau solaire biphasse assure un SPF 50. Ultralégère et non collante, elle pénètre instantanément et peut s'utiliser aussi bien sur le corps que sur le visage et les cheveux. Enrichie en huile de jojoba et en framboise bio, cette nouveauté des laboratoires Alphanova, basés sur la Côte d'Azur, peut s'appliquer sur la peau des petits dès 3 ans. A noter que le fini non gras permet une application sur le maquillage pour une retouche protectrice au cours de la journée.

- Eau solaire biphasse haute protection SPF 50, spray 125 ml, **Alphanova**, 23,90 €, en magasins bio, pharmacie et parapharmacie

*Du vélo pour parler des  
maladies psychiques*



Psy  
Cycllette  
2026

5-12 juin 2026

2 PARCOURS - 8 JOURS - 21 VILLES TRAVERSÉES - 1100 KM PARCOURS

Renseignements [www.unafam.org](http://www.unafam.org)

La 12<sup>e</sup> édition de la PsyCycllette est lancée depuis le 5 juin et s'achèvera le 12 au parc de l'Orangerie à Strasbourg. Cette randonnée pédalée rassemble des personnes vivant avec des troubles psychiques, des proches et des soignants, réunis pour faire combattre les préjugés sur la santé mentale. Deux parcours sont prévus avec 14 villes traversées dans l'est de la France et des stands d'informations à chaque étape. Toutes les infos sur le site de l'Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques : [unafam.org/](http://unafam.org/)