



FLEUR BLEUE

Pour **aider à la relaxation et à la bonne humeur**, cet extrait de Mélisse bio cultivée dans le Sud de la France se prend à base de 2 gélules par jour avec un verre d'eau.

• **Mélisse Relax - BIOSENS** Laboratoire
Pilulier végétal de 42 gélules, 8€30 en GMS

BLUE LADY BIRD

Rien de tel que d'**avoir de jolies mains pour regonfler son moral...** et cette teinte de vernis bleu nuit inspirée de l'atmosphère feutrée des clubs de jazz est parfaite pour une manucure... anti-Blues !

• **Vernis Blue Bird - MAVALA**
Flacon 10ml, 6€10 en parfumeries, chez Monoprix et sur nicobe



BLUE MOON

Verveine, Menthe poivrée, Tilleul, Pétales d'Oranger... voici la formule secrète de cette infusion iconique de Haute-Savoie qui **procure instantanément une sensation de bien-être et de réconfort.**

• **Infusion des Marmottes - Les 2 Marmottes**
Boîte de 30 sachets, 5€50 en GMS



I FEEL BLUE

monday



PASSER LA POMMADE

Ce petit trésor marin aux ingrédients 100% d'origine naturelle (extraits de Perle et d'Algues Brunes, beurres de Cacao bio et de Karité, Vitamine E et Glycérine Végétale...) nous **enveloppe de douceur et de bien-être.**

• **Pommade Corps Océan - BAÏJA**
Tube 100ml 19€90 en instituts et sur sephora.com et baija.com



BLUE IS THE NEW BLACK

Riche en fibres, fer et magnésium, ce chocolat noir intense 85% de cacao et sans sucres accompagne notre pause gourmande, **à déguster carreaux par carreaux ou à dévorer... on ne juge pas !**

• **Chocolat Noir 85% Sans sucres - Karéléa**
Tablette de 100g, 2€69 en GMS



LE GRAND BLEU

Ce Magnésium marin, conjugué à la Vitamine B6 pour faciliter son absorption, **participe notamment à réduire la fatigue et l'asthénie** ainsi qu'à réguler l'équilibre hormonal.

• **Magnésium Vitamine B6 - Fleurance Nature**
Boîte de 60 comprimés, 9€40 sur fleurancenature.fr

Le 3^{ème} lundi de janvier, que l'on surnomme « Blue Monday », est traditionnellement le jour le plus déprimant de l'année. **Les fêtes sont passées, la paie n'est pas encore arrivée (la paix non plus d'ailleurs), le froid et le manque de luminosité affectent notre moral et nos bonnes résolutions sont déjà bel et bien mortes et enterrées.** Et même si cette appellation, initiée en 2005 par une agence de communication anglaise, n'a pas de fondements scientifiques, on observe malgré tout un changement de notre humeur ce jour-là. Placebo vous dites ? On ne saurait vous dire, mais pour toutes celles et ceux qui se sentiraient plus tristes que de coutume lundi, nous avons sélectionné les meilleurs coups de pouce Beauté, Forme & Food du Bureau pour se requinquer !