Côté Santé

Le magazine de la santé au féminin

SPORT
10 astuces pour s'y (re)mettre !

Beauté

- **CELLULITE** Les technologies qui dégomment !
- **ACNÉ :** du nouveau dans les traitements

Médecine

- **SÉCHERESSE OCULAIRE** n'attendez pas pour réagir
- **STOP AUX TROUBLES DE LA VESSIE !**
- **SANTÉ INTIME** Les bons réflexes à adopter

CET ÉTÉ **BOOSTEZ VOTRE CERVEAU**

- **MÉDECINE THERMALE** Soulager les maux DE LA BOUCHE

37 PAGES D'INFOS SANTÉ !

Tout savoir sur la cardiogynéco

MOUSTIQUES SOS Tigre !

Soleil

Allergies - rides - taches - peaux sensibles

Je bronze en toute sécurité !

CPPAP
L 13982 - 160 - F: 3,90 € - RD



Phyto-complexe
anti-fatigue naturel à action rapide
Adapté à toute la famille

L'églantier
Contribue à la résistance contre les micro-organismes et renforce le système immunitaire.

L'éleuthérocoque
L'extrait de racine d'éleuthérocoque (Ginseng de Sibérie) possède des propriétés anti-stress et anti-fatigue.



La gelée royale
Véritable concentré nutritif naturel produit par les abeilles, elle contient des acides aminés, des lipides, des vitamines du groupe B, vitamines A, C, D et oligo-éléments.

Les baies de myrtilles
Contiennent des flavonoïdes et des anthocyanosides (forte activité antioxydante).

Les vitamines du groupe B
Indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

Disponible exclusivement en pharmacie.
Boîte de 10 flacons. Code ACL 34015 5351939 6

En cure de 10 jours
Adolescent et adulte : 1 à 2 flacons par jour - **Enfant à partir de 3 ans :** 1 flacon/jour

Pour tout renseignement : www.leurquin-mediolanum.fr

Laboratoires LEURQUIN MEDIOLANUM

Édito

Sea, sex and sun, les jeunes sont-ils prêts ?

Les jeunes seraient-ils des cancres en matière de santé sexuelle ? Lorsqu'ils sont interrogés, 74 % d'entre eux, âgés de 15 à 24 ans estiment disposer d'un niveau d'information suffisant sur le VIH. Pourtant si l'on s'en réfère à l'enquête menée par OpinionWay* en février dernier, les connaissances restent très approximatives. Ainsi, 33 % des sujets pensent que l'on peut être contaminé en s'asseyant sur le siège des toilettes et 39 % qu'il existe un vaccin contre ce virus. Côté santé gynécologique, on n'est pas mieux lotis. 70 %** des jeunes de la tranche 15-28 ans ne connaissent pas la durée moyenne d'un cycle menstruel, quant à ceux qui disent la connaître, ils l'estiment en moyenne à 15,8 jours... Si on aborde la prévention, une grande majorité connaît le rôle protecteur des préservatifs masculins et féminins contre les IST... Tout en reconnaissant ne pas les utiliser systématiquement à 62 %. Résultat, ces maladies sexuellement transmissibles sont en forte augmentation dans cette population, notamment la gonorrhée et la syphilis et pour le VIH, les contaminations n'amorcent aucune baisse depuis 2024. À l'heure de l'IA et avec un smartphone vissé dans la main, on aurait cru que la Gen Z, qui n'a pas connu un monde sans Internet, serait mieux informée sur ces sujets que les générations précédentes... En revanche, la notion de consentement à la relation sexuelle est aujourd'hui largement admise pour plus de trois quarts des jeunes. Tout n'est pas perdu !

Bonne lecture et bel été !

Suzy Jourdan
Rédactrice en chef

** Sondage OpinionWay pour Sidaction réalisé par questionnaire auto-administré en ligne du 4 au 22 février 2026 auprès de 1 516 personnes représentatives de la population française âgée de 15 à 24 ans.*
*** Etude en ligne réalisée du 26 janvier au 6 février 2026 par OpinionWay pour Le Lab Heyme X auprès d'un échantillon de 1 003 Français âgés de 15-28 ans, représentatif de cette population.*

JUILLET/AOÛT 2026

EN COUVERTURE...

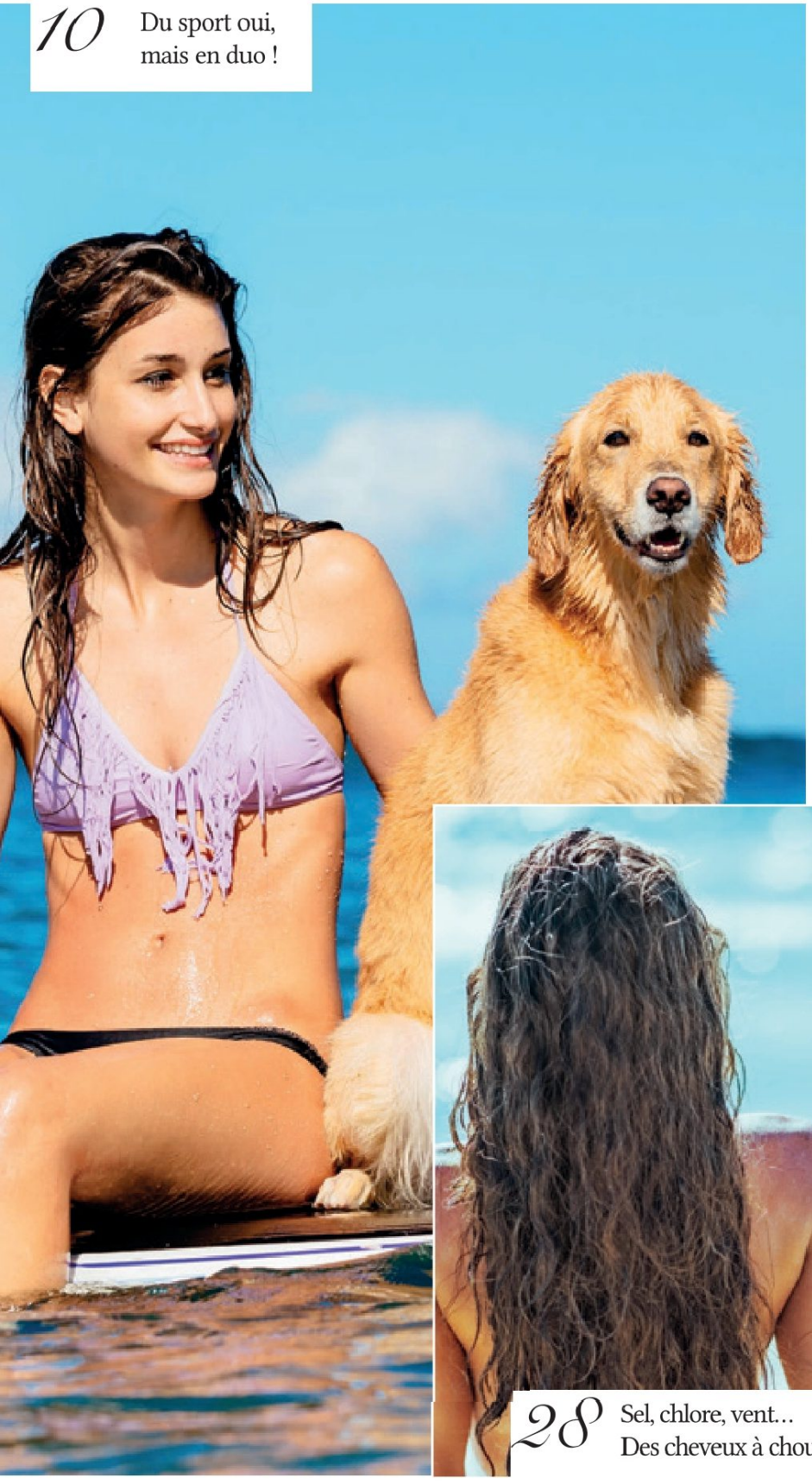


Rendez-vous avec nos experts du mois

- Dr Jean-Marc Bohbot, andrologue.
- Catherine Tamarindi, médecin nutritionniste.
- Raphaël Gruman, diététicien-nutritionniste.
- Pr Claire Mounier-Véhier, cardiologue.
- Pr Martine Gilard, cardiologue.
- Fabien Beuzon, pédicure-podologue.
- Dr Jacquelyn Callander, ORL.
- Pr Thomas Similowski, pneumologue.
- Nathalie Negro, diététicienne, nutritionniste.
- Florence Foucaut, diététicienne-nutritionniste.

juillet/août 2026

Sommaire...



10 Du sport oui, mais en duo !

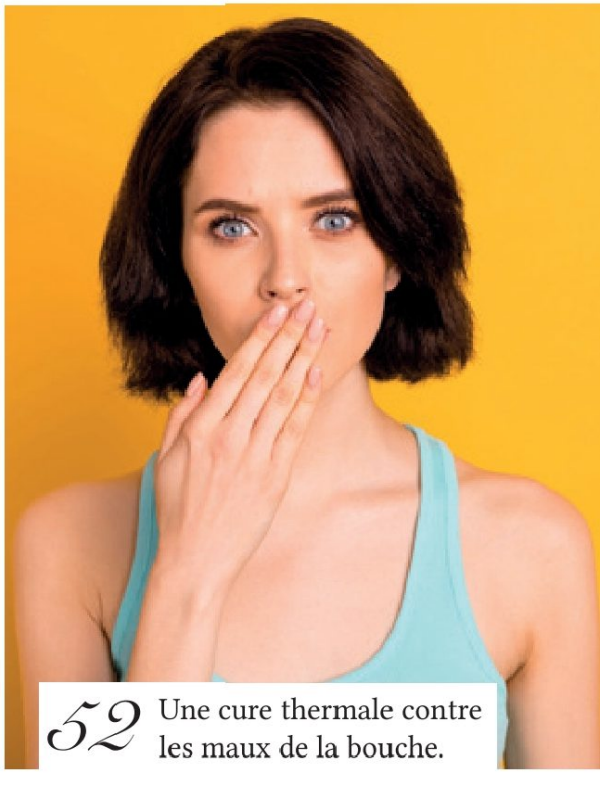
être bien

06 On en parle.
08 10 astuces pour bouger sans y penser
10 Faire du sport avec Médor !

beauté

12 On en parle.
14 Acné, quoi de neuf ?
18 No cellulite !
22 Je prends soin de mes lèvres.
26 Tentations.
28 Cheveux : mes soins d'été.
30 Les brumes de l'été, on les adopte.
32 Eaux florales : les alliées fraîcheur de l'été.

28 Sel, chlore, vent... Des cheveux à chouchouter.



52 Une cure thermale contre les maux de la bouche.

Abonnez-vous à Côté Santé page 101.





92 Vous avez dit flexitarisme ?

Santé/Médecine

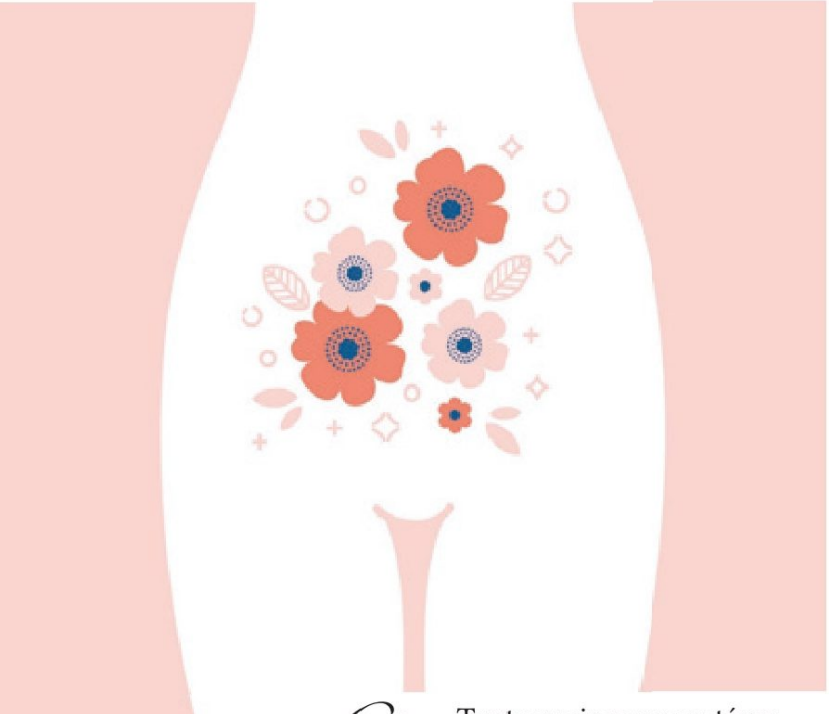
34 On en parle.
36 Mon bronzage de rêve.
40 Sécheresse oculaire, ouvrez l'œil !
44 Cet été, boostez votre cerveau !
48 Les dangers qui guettent votre vessie.
52 L'eau (thermale) à la bouche.
54 On en parle.
56 Émergence de la cardiogynécologie.
58 SOS un tigre !
62 Prendre soin de sa santé vaginale.
66 Prenez vos pieds en main !
68 Les nouvelles missions des pharmaciens.
70 Aïe, une entorse !
72 Voyager sans stresser, c'est possible.
74 Les vertus santé de l'ancestral gingembre.

À table !

76 On en parle.
78 Compléments alimentaires : le bon produit au bon moment.
80 Amande, riz, noisette : le jus des végétaux.
82 Ces aliments qui boostent le bronzage.
84 Les vertus des fruits rouges.
86 Safran, le subtil or rouge.
88 Les secrets du vinaigre de cidre.
90 Mon régime yoga énergie food.
92 Variations estivales.

Autour de moi

96 On en parle.
98 Le Puy-de-Dôme : une destination volcanique.
102 Respirez, soufflez la vie !
104 Alerte, les sales bêtes prolifèrent !
106 Le vétiver, racine de l'ancrage.
108 Le chèvrefeuille : de la fraîcheur au cœur de l'été.
110 Parfumer son été à la fleur d'oranger.
112 Un chat, un chien et un joli jardin.
114 Bibliographie.



62 Tout savoir pour protéger sa santé vaginale.



112 Comment mettre vos plantations en sécurité ?

Suivez-nous sur Facebook !

par Suzy Jourdan et Anne-Laure Guiot



CONNAISEZ-VOUS LA SARCOPÉNIE ?

La sarcopénie désigne la perte de masse musculaire au profit de la masse graisseuse qui débute entre 30 et 40 ans, et progresse au rythme de 3 à 8 % par décennie avec un pic vers la cinquantaine. À l'âge de 70 ans, la plupart des individus accuse une perte totale de 50 % de leurs muscles ! La sarcopénie retentit négativement sur les performances physiques, en particulier sur la marche, et constitue un facteur de fragilité chez les personnes âgées ; elle est associée à une augmentation du risque de chutes et de fractures entraînant des immobilisations qui, à leur tour, viennent aggraver la sarcopénie. Jusqu'à ces dernières années on conseillait aux seniors de pratiquer des exercices d'endurance principalement, comme la marche, la natation, le vélo... Si ces activités sont bénéfiques, elles ne suffisent pourtant pas à éviter la fonte musculaire. Seule solution, soulever de la fonte ! En bref, faire de la musculation, même si c'est en effectuant des exercices contre résistance du poids du corps, à l'aide d'élastiques ou avec de petits haltères.

Côté matos...

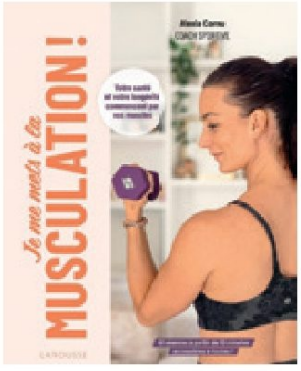
Écouteurs OpenDots Air, Shokz



Ces écouteurs clip-on open-ear ultra-légers (6,4 g par écouteur) révolutionnent l'écoute nomade. Fini les oreilles obstruées : grâce à leur design clip et à la technologie Bassphere, ils diffusent un son équilibré et riche avec de vraies basses, sans isoler du monde extérieur. Idéal pour courir, marcher ou travailler en restant conscient de son environnement. Parmi les points forts, une autonomie généreuse de 36 h, le confort extrême, l'interchangeabilité gauche/droite et des contrôles tactiles intuitifs.
130 €. shokz.com

C'EST À LIRE...

***Je me mets à la musculation*, d'Alexia Cornu, Éditions Larousse, 16,99 €.**



Plus de sept millions de Français font du sport en salle. Coach sportive spécialisée en physiologie féminine et en nutrition santé, l'auteure, Alexia Cornu, expose une approche progressive et adaptée à la physiologie féminine pour aider les femmes à renforcer leurs muscles. Sa méthode s'adapte au quotidien avec des séances modulables de 10 à 60 minutes, réalisables à domicile, avec ou sans matériel. Au programme : *des séances par zone du corps avec des objectifs ciblés* (fessiers, bras...), par niveau pour progresser en sécurité à votre rythme, full body pour un entraînement complet et en profondeur... De quoi construire une force utile, protectrice et durable. A-L. G

Le sport à outrance, une nouvelle tendance risquée ?

De plus en plus d'amateurs se lancent dans des sports très exigeants, avec un volume d'entraînement élevé. Hyrox, Ultra Trails, marathons, CrossFit intensif, Ironman... Ces pratiques sportives poussées comportent-elles des risques ? La réponse est oui. Même si le sport reste globalement excellent pour la santé, le passage brutal d'amateur sédentaire à *« ultra »* sans bilan médical, un coaching, une progression lente, un programme nutritionnel et des phases de repos adaptés, multiplie les dangers. Par exemple, l'augmentation trop rapide du volume musculaire surcharge les tissus mal adaptés et peut provoquer des fractures de stress, des tendinopathies, des lésions musculaires et articulaires. On parle aussi du syndrome de surentraînement qui cause fatigue persistante, troubles du sommeil, immunité affaiblie. Et lorsque l'alimentation n'est pas adaptée, avec des apports caloriques insuffisants par rapport à la dépense, les sportifs peuvent souffrir de troubles hormonaux, de perte de densité osseuse ou des troubles métaboliques. Côté santé cardio-vasculaire, le risque de fibrillation atriale peut être multiplié par quatre lors de programmes d'endurance poussés. Conclusion, mieux vaut faire un bilan cardio et général, respecter son corps et ne pas hésiter à se faire suivre par un pro du sport.



34 %



C'est le pourcentage d'enfants à l'entrée en 6ème, c'est-à-dire âgés entre 10 et 11 ans qui ne savent pas nager ! Grâce aux cours de natation scolaires et aux activités extra-scolaires, ce chiffre tombe à 17 % à la fin de la 6ème. Dans les pays nordiques, dont la Norvège, environ 70 % des enfants de 9 à 11 ans atteignent déjà les critères nationaux de compétence en natation.

Blessures ligamentaires ou musculaires : LE PRP EST-IL INTÉRESSANT ?

Les blessures musculaires et ligamentaires figurent parmi les motifs de consultation les plus fréquents en médecine du sport, aussi bien chez les sportifs réguliers que chez les pratiquants occasionnels. Que penser du traitement par PRP (Plasma Riche en Plaquettes), un traitement de plus en plus utilisé en médecine du sport et en orthopédie pour favoriser la réparation de certains tissus blessés, notamment les ligaments, les tendons et, dans certains cas, les muscles ? Le PRP est obtenu à partir du sang du patient que l'on centrifuge pour concentrer les plaquettes, le produit obtenu est alors injecté dans la zone lésée. En effet, ces plaquettes contiennent des facteurs de croissance qui participent naturellement à la cicatrisation des tissus. Le PRP est principalement utilisé pour les entorses de cheville ou du genou, certaines lésions partielles du ligament croisé pour réduire la douleur, faciliter la cicatrisation et améliorer la qualité du tissu réparé. Certaines études montrent une amélioration de la douleur et du délai de récupération, mais le bénéfice n'est pas systématiquement démontré pour toutes les lésions ligamentaires. En ce qui concerne les muscles, le gain apporté par le PRP pour une déchirure simple reste débattu. Conclusion, un traitement certes intéressant mais qui doit être envisagé au cas par cas.





Bouger plus ne signifie pas forcément faire du sport. Intégrer davantage de mouvement dans son quotidien suffit déjà à améliorer sa santé physique et mentale. Voici 10 astuces simples pour rester actif... sans même y penser.

Ingrid Haberfeld

10 astuces pour bouger SANS Y PENSER

On sait aujourd'hui que la sédentarité est devenue l'un des principaux fléaux pour la santé moderne. Passer de longues heures assis, que ce soit au travail, dans les transports ou devant les écrans, augmente significativement les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète, de douleurs musculaires, mais aussi de fatigue chronique et de baisse de moral. Pour autant, il n'est pas nécessaire de transformer son quotidien en programme sportif intensif pour en limiter les effets. Les recherches en santé publique montrent qu'une augmentation, même modérée, de l'activité physique quotidienne suffit déjà à améliorer les marqueurs de santé. Quelques minutes de marche, de mouvements répétés ou de gestes actifs répartis dans la journée permettent de relancer la circulation sanguine, d'activer les muscles profonds, de stimuler le cerveau et même d'améliorer la concentration. L'objectif n'est donc pas de *« faire du sport »* au sens strict, mais plutôt de réduire les périodes d'inactivité prolongée en réintroduisant du mouvement dans les automatismes du quotidien. À la clé, c'est notre tête et notre santé qui en bénéficient. Voici 10 astuces concrètes pour bouger plus souvent, sans forcément s'en rendre compte.

1. Se lever le plus souvent possible

Le problème n'est pas d'être assis... c'est surtout la durée passée immobile. À la longue, cela ralentit la circulation sanguine, favorise les tensions musculaires et peut même entraîner une sensation de fatigue.



La bonne astuce

Se lever 2 à 3 minutes toutes les 30 à 45 minutes suffit déjà à relancer efficacement le corps. Cela peut être pour aller chercher un verre d'eau dans la cuisine, faire quelques pas, s'étirer les bras, le dos, les jambes... Ces micro-pauses actives, très simples à mettre en place, sont très efficaces sur le long terme.

2. Multiplier les « *bonnes excuses* » pour bouger

Notre quotidien regorge de petites actions qui peuvent devenir des occasions de mouvement, à condition de ne pas chercher à tout optimiser.

La bonne astuce

Transformer chaque petit besoin en déplacement. Une gourde vide ? On se lève pour la remplir. Un document à imprimer ? On marche jusqu'à l'imprimante. Un objet oublié dans une autre pièce ? On y va immédiatement sans attendre. En évitant de regrouper les tâches, on multiplie naturellement les allers-retours, et donc les occasions de bouger.

3. Bouger pendant les appels

Les conversations téléphoniques ou certaines réunions sont des moments parfaits pour intégrer du mouvement sans effort.

La bonne astuce

Se lever systématiquement pendant les appels, marcher dans la pièce ou même faire quelques pas en extérieur si possible. Rien de tel pour augmenter considérablement son nombre de pas quotidien. De plus, ce mouvement aide aussi à mieux se concentrer et à fluidifier la pensée.

4. Ne pas rester immobile pendant les temps morts

Les moments d'attente sont souvent synonymes d'immobilité totale : queue à la caisse du supermarché, attente dans les transports ou salle d'attente d'un médecin... Autant de temps propices à l'activité.

La bonne astuce

Profiter de ces instants pour introduire de petits mouvements discrets. Marcher doucement sur place, transférer son poids d'une jambe à l'autre, contracter légèrement les abdominaux ou les fessiers... Ces micro-mobilisations suffisent à éviter la stagnation musculaire, à relancer la circulation sanguine et à maintenir une activité corporelle minimale.

5. Transformer le quotidien en activité physique cachée

Les tâches ménagères sont souvent perçues comme une contrainte, alors qu'elles représentent en réalité une excellente opportunité de mouvement.

La bonne astuce

Il vous suffit de donner un peu plus d'intensité à ces gestes du quotidien. Par exemple : passer l'aspirateur de manière plus dynamique, profiter de l'étendage du linge pour faire quelques squats, faire la vaisselle en montant régulièrement sur la pointe des pieds, jardiner en engageant davantage vos jambes... Ces ajustements simples permettent de solliciter l'ensemble du corps sans effort sportif volontaire.

6. Se lever dès que l'attention baisse

Le corps et le cerveau sont étroitement liés : une baisse de concentration s'accompagne souvent d'une raideur physique ou d'une fatigue diffuse. C'est le signal qu'il vous faut bouger !

La bonne astuce

Dès que l'attention diminue légèrement, on ne tergiverse pas : on se lève, on change de posture ou on s'étire quelques secondes. Rien de tel que ce réflexe pour, tout à la fois, relâcher les tensions qui s'installaient, réactiver le corps et l'esprit. De quoi se remettre ensuite à sa tâche avec plus de concentration.

7. Remplacer ponctuellement sa chaise par un ballon

La chaise n'a clairement plus la cote et de plus en plus de personnes la remplacent par un ballon de bureau ergonomique. Un bon allié pour travailler tout en bougeant.

La bonne astuce

Tout l'intérêt de ce ballon est d'être instable. Cette instabilité oblige le corps à effectuer des micro-ajustements permanents pour maintenir l'équilibre. Résultat : les muscles profonds, notamment les abdominaux, sont sollicités en continu. On travaille ainsi la posture et la tonicité sans avoir l'impression de faire du sport. À la clé, on dit adieu au mal de dos !

8. Abandonner la voiture pour les petits trajets

Les déplacements courts sont souvent réalisés en voiture par automatisme, alors qu'ils représentent une opportunité simple d'activité physique.

La bonne astuce

Dès que cela est possible, privilégier la marche pour les petits trajets du quotidien. Aller chercher du pain, déposer un colis ou se rendre à un rendez-vous proche à pied permet d'intégrer naturellement du mouvement dans la journée, sans effort d'organisation particulier.

9. Rester debout plus souvent

La position debout constitue une alternative simple pour réduire le temps passé immobile, sans bouleverser ses habitudes.

La bonne astuce

Réaliser certaines activités debout, comme lire vos messages, passer un appel court, regarder une partie d'une série ou d'une émission télévisée, boire un café... Ce changement de posture, répété plusieurs fois par jour, permet de réduire significativement la sédentarité globale.

10. Supprimer les raccourcis

Voilà une manière simple et efficace d'augmenter son nombre de pas quotidien ! L'idée est de choisir systématiquement l'option la plus longue et la moins pratique, de façon à inciter le corps à bouger davantage.

La bonne astuce

Prenez les escaliers dès que possible, montez deux étages à pied avant de prendre l'ascenseur, garez-vous volontairement un peu plus loin de votre destination, rendez-vous à la boulangerie ou à l'épicerie située quelques centaines de mètres plus loin... Ces petits choix répétés chaque jour permettent d'accumuler du mouvement. ■



FAIRE DU SPORT avec Médor !

Partager une activité physique avec son terre-neuve, son golden retriever, son berger australien ou même son chihuahua... est bien plus qu'une simple tendance : c'est une façon concrète d'améliorer sa santé et la vôtre, tout en renforçant le lien affectif qui vous unit.

Corinne Guillaumin

Courir, randonner, nager, pratiquer le yoga, voire des disciplines plus intenses comme le cani-roller, *le dog-surfing* ou encore le ski-joëring... Faire de son compagnon à quatre pattes un véritable partenaire sportif séduit de plus en plus de propriétaires. Il faut dire qu'au-delà de l'effet de mode, cette pratique présente de réels bénéfices pour la santé physique, mais aussi mentale de votre animal. Encore faut-il choisir une discipline adaptée à ses capacités et respecter certaines règles.

Un duo gagnant

Pour maintenir un bien-être et une bonne santé sur le long terme, on le sait tous désormais, il est essentiel de faire de l'exercice physique. Bouger régulièrement améliore l'endurance, diminue le niveau de stress et contribue à la prévention de certaines

maladies chroniques. Et il en est de même pour votre toutou préféré ! L'activité physique stimule son système cardiovasculaire, entretient sa tonicité et sa flexibilité musculaire, et aide à prévenir l'obésité. Par ailleurs, cela canalise son énergie et limite certains troubles du comportement liés à l'ennui ou à l'anxiété. En effet, un chien qui se dépense suffisamment est souvent plus calme et plus équilibré. C'est aussi une manière ludique de parfaire son éducation. Dans certains sports, l'animal doit apprendre et intégrer des ordres comme *« pas bouger », « stop », « à gauche », « à droite »*, qui lui sont utiles dans son quotidien.

Une complicité renforcée

Au-delà des bienfaits physiques, cette pratique renforce la motivation du maître et lui permet de lutter contre la sédentarité puisque, vous en conviendrez, il est bien difficile de repousser une séance lorsque votre compagnon vous attend avec enthousiasme ou vous supplie de son tendre regard ! Tous ces moments précieux partagés vont aussi permettre de développer une compréhension et une confiance mutuelles, qui vont favoriser la complicité et ainsi renforcer la relation des deux partenaires. Mais comment choisir le sport le mieux adapté ? Car si tous les chiens ont besoin d'exercice, tous n'ont pas les mêmes besoins, en termes de fréquence et de niveau d'intensité. Le choix d'une activité dépend donc de sa race, de sa condition physique, de son âge, mais également de son caractère. Depuis toujours, vous adorez nager, en revanche la course à pied, ce n'est pas votre truc. Eh bien, lui aussi a ses préférences !

Des précautions indispensables

Et puis, tous les chiens ne sont pas faits pour courir sur de longues distances ou fournir un effort soutenu. Avant de démarrer une activité sportive, le mieux est donc de consulter son vétérinaire pour effectuer un bilan de santé et se renseigner sur l'activité qui convient le mieux à votre chien. *Les chiots*, par exemple, quelle que soit leur race, ne doivent pas pratiquer d'efforts intenses et/ou prolongés avant l'âge de 15 mois minimum, au risque d'endommager leurs os, qui ne sont pas totalement soudés, et leurs articulations, encore en pleine croissance. D'autre part, les races brachycéphales (au museau court, comme les bouledogues, carlins, cavaliers King Charles...) nécessitent une attention particulière puisqu'en raison de leur morphologie, elles éprouvent des difficultés respiratoires et ne peuvent pas fournir d'efforts intenses.

Adapter l'effort à l'animal

De même, soyez particulièrement vigilant si votre animal est âgé et donc peut-être sujet à l'arthrose, s'il est en surpoids ou s'il présente des antécédents médicaux ou une pathologie. Comme chez l'humain, et surtout pour éviter les blessures ou autres problèmes de santé, la progressivité est de mise. Il est donc recommandé de commencer par de courtes séances, d'observer les réactions de votre animal puis d'augmenter progressivement la durée et l'intensité. Il est aussi très important d'être à l'écoute de votre toutou. S'il ralentit, s'arrête souvent, refuse d'avancer, c'est qu'il exprime une fatigue, un inconfort ou peut-être même de l'ennui. Il est donc crucial de respecter les besoins spécifiques de votre chien, car le forcer serait totalement contre-productif, voire dangereux pour sa santé.

À chacun son sport

Bien que la liste ne soit pas exhaustive, voici quelques-uns des sports les plus prisés.

✔ Accessibles à tous et très simples à mettre en place, la marche active ou la randonnée conviennent à la majorité des chiens, à condition d'adapter la distance et le terrain.

✔ Très populaire, le cani-cross consiste à courir avec son chien attaché à la taille via une ceinture et une longe amortie. Idéale pour les chiens énergiques, cette discipline dynamique demande quand même une bonne condition physique des deux partenaires !

✔ Pour les chiens plus petits ou plus timorés, il existe la cani-marche, dont le principe est de marcher au lieu de courir !

✔ Et avec le cani-VTT, vous faites du vélo tout-terrain en étant relié à votre chien par un harnais spécifique et une longe. Plutôt réservé aux chiens bien éduqués (pour éviter les accidents) et très physique, ce sport allie vitesse et endurance, et permet de parcourir de longues distances.

L'embarras du choix

Votre chien est très joueur et plein d'entrain, assurément il appréciera le flyball ou l'agility, qui sont des courses très ludiques où le chien doit franchir dans l'ordre, le plus rapidement possible, un parcours d'obstacles (avec sauts, tunnel, slaloms et autres défis) en suivant les indications de son maître (agility) ou sans (flyball). Ces activités stimulent autant le corps que l'esprit du chien. Mais si votre toutou adoré est plutôt un amoureux de son canapé, pourquoi ne pas se mettre au *« doga »*, le yoga des chiens, qui favorise la détente et renforce le lien émotionnel ? Sinon, l'hiver, vous pouvez tester les sports de neige comme le cani-luge, le snowboard, le fatbike... et l'été, jetez-vous à l'eau pour faire du paddle, du surf et même du canoë...

Pensez à son bien-être

Les sports à partager avec votre ou vos loulous ne manquent pas, mais quelle que soit l'activité pratiquée, n'oubliez jamais de faire des pauses régulières pour que votre chien se repose et s'hydrate, surtout par temps chaud. Évitez les fortes chaleurs et adaptez les heures de pratique en privilégiant le matin ou la fin de journée. Et puis attention, le sable ou le bitume brûlant peuvent également blesser leurs coussinets. Pensez aussi à lui fournir une alimentation équilibrée en fonction de l'effort fourni. Et surtout, pour garantir la sécurité et le confort de votre duo humain-chien, selon la discipline choisie, vous aurez besoin d'un équipement adapté et spécifique (harnais, ceinture, longe, vélo...). Sachez que désormais, de nombreuses marques proposent des gammes dédiées aux sports canins. ■

Je bouquine...

• *Boostez votre énergie grâce à votre animal* de compagnie, du docteur Laetitia Barlerin, Éditions Fayard, 19 €.





DÉLICATES ET AÉRIENNES, LES BRUMES POUR CHEVEUX ET CORPS SONT LE NOUVEAU GESTE PARFUMANT DE L'ÉTÉ. À CONSOMMER SANS MODÉRATION ! SÉLECTION.

A.-L. G.

Pluie de brumes *pour les cheveux*

SUBLIMANTE

Avec ses notes de tête fraîches et pétillantes (bergamote verte italienne), son cœur floral délicat (néroli et jasmin) et des notes de fond réconfortantes (muscs et ambrette), cette brume parfume délicatement les cheveux d'un sillage inspiré de l'iconique Eau de Parfum Paradoxe. Enrichie en huile d'argan et en vinaigre de riz, sa formule sublimante apporte un toucher soyeux à la chevelure avec une sensation de fraîcheur intense.

Prada Paradoxe Hair Mist, 55 €/30 ml. En parfumeries.

SOLAIRE

Les premières effluves de fleurs rosées révèlent une vanille chaleureuse et apaisante dont on adore envelopper nos cheveux et notre peau avant de plonger dans une douce extase, stimulée par des notes sauvages de musc.

Brume corps & cheveux parfumée Indian Sunset, Vanille Indolente, Baïja, 21,90 €/120 ml. baija.com et en spas et instituts.

RAYONNANTE

A base de notes florales fruitées (accords juteux et colorés de litchi et de framboise à l'effet pétillant et gourmand en tête, rose généreuse au cœur et notes de vanille addictive en fond), capturées dans l'Eau de Toilette originale, cette brume parfumée illumine vos cheveux et votre peau d'un sillage à la sensation fraîche et exaltante.

Ô Oui, Lancôme, 29 €/100 ml. lancome.fr

LUMINEUSE

Avec son accord gourmand d'amandes et de vanille, sublimé par des notes de freesia et de bergamote, cette interprétation légère, fraîche et envoûtante du parfum Amande Sublime parfume les cheveux et le corps sur un air doré d'été. On fond pour son addiction florale.

Brume Délice Amande Sublime, L'Occitane en Provence, 39 €/100 ml. fr.loccitane.com

ENVELOPPANTE

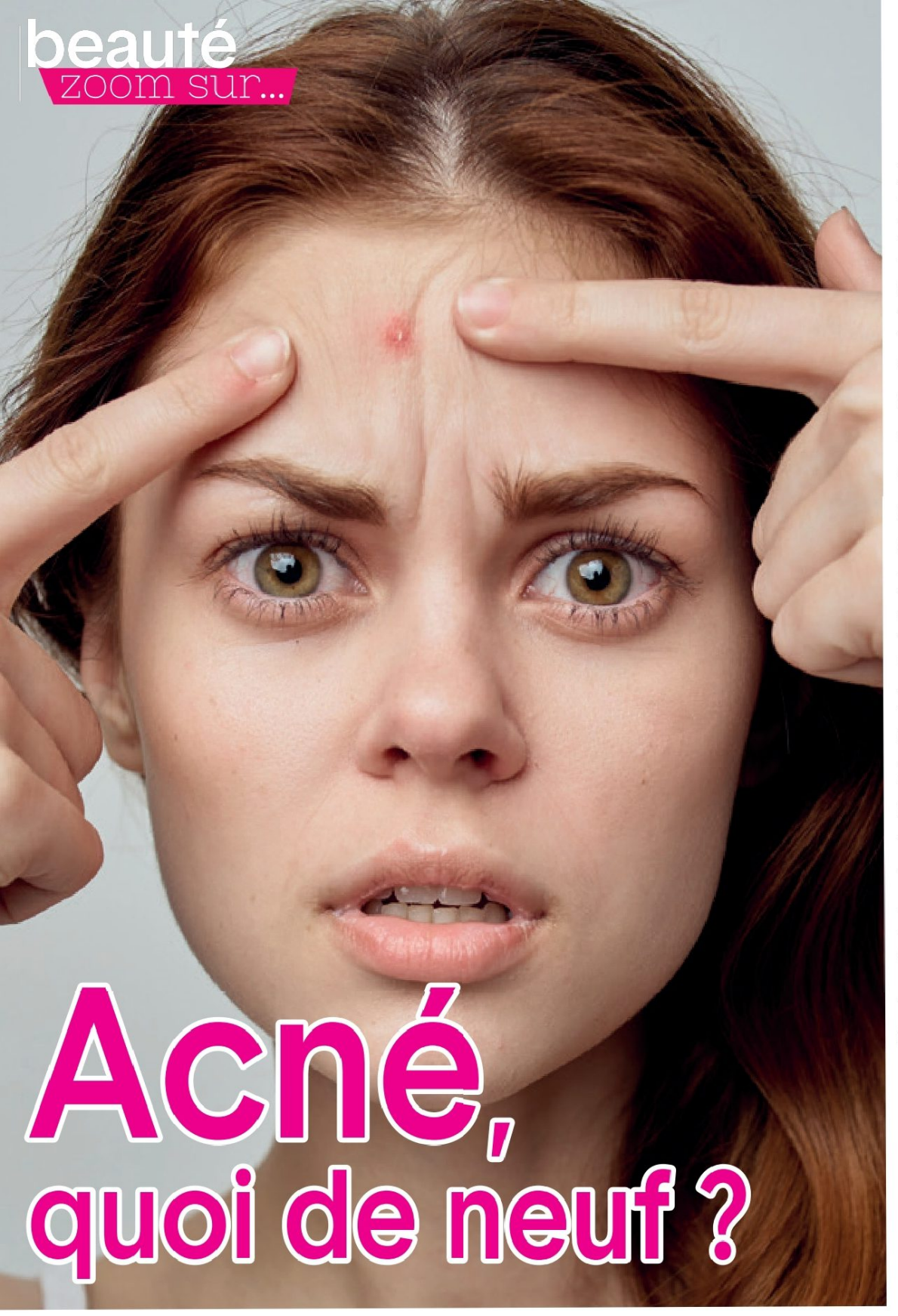
Formulée à partir d'un mélange harmonisant de rose indienne et d'huile d'amande douce, cette formule sans alcool enveloppe cheveux et corps d'un voile frais et sensoriel. Hydratante et non collante, elle offre une fragrance signature longue tenue, inspirée des rituels ayurvédiques millénaires. Un instant de sérénité olfactive à emporter partout.

Brume parfumée corps & cheveux, The Ritual of Ayurveda, Rituals. 22,90 €/50 ml. rituals.com.

HYDRATANTE

Avec sa formule fondante à 98 % d'origine naturelle et enrichie en karité, cette brume parfumée hydrate et parfume les cheveux et la peau. Elle met à l'honneur la noix de coco gorgée de jus et de lait pour une sensation fraîche, sensuelle et gourmande, associée à des notes solaires aux accents doux et boisés.

Brume Parfumée Noix de Coco, Yves Rocher, 14,99 €/100 ml. yves-rocher.fr



Acné, quoi de neuf ?

Elle vous gâche la vie ? Chez l'ado comme chez l'adulte, l'acné reste une des premières causes de consultation chez le dermatologue. On sait que l'été est une parenthèse enchantée pour les peaux sujettes aux imperfections... et la rentrée, un retour de boomerang parfois douloureux. Anticipez !

Marie Munoz et Suzy Jourdan

L'adolescence est loin derrière vous et pourtant... La guerre des boutons ne vous lâche pas ! Eh oui, si *80 % des personnes* qui souffrent d'acné ont entre 12 et 20 ans, 20 à 25 % des adultes, en particulier des femmes, doivent faire face à cette pathologie. Les traitements classiques utilisés contre cette maladie du follicule pilosébacé, comme les rétinoïdes (locaux ou oraux), l'antibiothérapie ou même l'hormonothérapie, demandent du temps avant de démontrer une certaine efficacité, ne sont pas dénués d'effets secondaires et sont souvent plus mal vécus à l'âge adulte. Heureusement, les laboratoires, la médecine esthétique et la Société française de dermatologie se sont penchés sur la question, pour, au final, vous proposer de nouvelles pistes de soins !

À l'origine de l'acné, Cutibacterium acnes

Des études récentes ont démontré que le microbiome cutané des sujets acnéiques est différent, avec la dominance d'une bactérie naturellement présente sur la peau, du nom de *Cutibacterium acnes* (anciennement connue sous le nom de *Propionibacterium acnes*), mais qui a tendance à proliférer lorsqu'elle se trouve à l'intérieur des follicules obstrués et remplis de sébum. S'ajoute la formation d'un microbiofilm qui fixe cette bactérie et lui permet de rester collée dans la glande sébacée où elle se multiplie plus vite. Résultat, boutons rouges et boutons blancs deviennent de plus en plus résistants et de plus en plus difficiles à traiter. Depuis longtemps, la dermo-cosmétique s'attaque à ce phénomène avec succès et plusieurs laboratoires ont créé des soins actifs qui réduisent l'adhésion de cette bactérie et limitent sa prolifération, luttent contre la surproduction de sébum et agissent sur le renouvellement cellulaire en éliminant les cellules mortes et en débouchant les pores. Ainsi, on retrouvera dans les formules des acides salicylique, glycolique, azélaïque, ainsi que des rétinoïdes qui ont, de plus, l'avantage d'améliorer la texture et l'éclat de la peau, tout en étant bien tolérés.

Indolores, les LED

On sait que *C. acnes* produit une molécule appelée porphyrine, une substance naturelle de l'organisme de couleur rouge, dont la particularité est d'absorber la lumière de couleur bleue à une longueur d'onde comprise entre 400 et 420 nm. Lorsque les porphyrines absorbent les photons émis par les LED, il se produit une restitution d'énergie avec production de radicaux libres qui oxydent les membranes lipidiques des bactéries et les détruisent. L'inflammation induite par le traitement est ensuite jugulée par la lumière rouge à 630 nm, anti-inflammatoire et cicatrisante. L'un des avantages de la photothérapie est d'être totalement indolore (il s'agit d'une lumière froide), elle est également dénuée d'effets secondaires et ne provoque pas les phénomènes de résistance que l'on peut rencontrer avec les antibiotiques. Pour les acnés plus sévères et inflammatoires, l'intérêt de la photothérapie dynamique a été démontré. Il s'agit d'un protocole médical basé sur l'application d'un gel photosensibilisant à base d'acide aminolévulinique (ALA) combinée à l'exposition à la lumière LED rouge de 630 nm. Ressenti parfois comme douloureux, ce traitement peut s'accompagner de rougeurs et d'œdème et est à envisager avec prudence sur les peaux foncées.

L'intérêt des lasers

« Les premiers traitements de l'acné active modérée à sévère proposés par les dermatologues sont souvent topiques ou médicamenteux, explique le docteur Séverine Lafaye, dermatologue et vénérologue. *Mais dans certains cas, ils génèrent des effets secondaires indésirables ou se heurtent à des contre-indications. À noter que la grossesse n'est pas une contre-indication au laser, contrairement à de nombreux autres traitements de l'acné comme les rétinoïdes. L'idéal ? Associer les LED au laser pour une prise en charge optimisée. Ils sont plus particulièrement utilisés pour diminuer les poussées inflammatoires, freiner la production de sébum favorisant l'acné et, bien sûr, pour traiter les marques et cicatrices séquellaires. On distingue, dans l'arsenal thérapeutique, le laser à colorant pulsé, le laser fractionné non ablatif, les lasers infrarouges. Tous ces lasers, qu'ils aient une action sur la production de sébum ou sur l'inflammation, ont essentiellement une action suspensive. C'est-à-dire que leur action s'arrête à l'interruption du traitement »,* prévient la dermatologue.

Attention à l'oxydation !

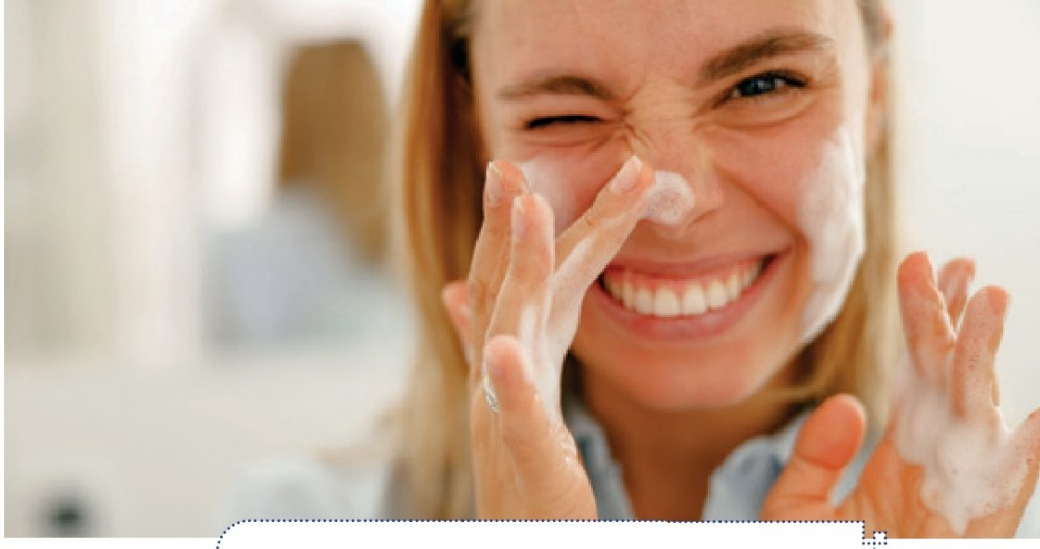
Qu'il s'agisse d'une acné qui date de l'adolescence, d'une rechute ou d'une acné apparaissant sur le tard, votre peau subit l'agression des radicaux libres au quotidien, à cause d'un environnement pollué, de la poussière, des UV, du stress, du tabac, de certains médicaments et contraceptifs, de cosmétiques mal adaptés, d'une alimentation trop sucrée... L'impact de cette agression est beaucoup plus pervers qu'on ne pourrait l'imaginer puisqu'il entraîne un *« effet domino »*. Les réactions en profondeur provoquent des conséquences en surface, immédiatement perceptibles, comme une texture de peau irrégulière, une brillance aggravée et des pores encrassés. Autant dire qu'il va falloir faire une révision générale de votre hygiène de vie : stop au tabac et aux sucres raffinés, protection solaire même en ville, nettoyage scrupuleux avec des soins adaptés et fond de teint à base de minéraux, pour voir la différence rapidement !

Une nouvelle longueur d'onde

Disponible en France depuis février 2024, un laser spécifique à 1 726 nm est utilisé pour traiter l'acné. Il s'agit d'un laser infrarouge sébosélectif, qui cible les glandes sébacées et le sébum qu'elles produisent. Sa longueur d'onde précise est fortement absorbée par le sébum, ce qui permet de chauffer et de détruire sélectivement les sébocytes des glandes sébacées par photothermolyse sans endommager significativement les autres structures cutanées. Des études montrent qu'après traitement avec ce laser, les épisodes d'éruptions de boutons sont plus courts, moins intenses et moins fréquents. Elles indiquent donc la possibilité d'une action dans le temps, et d'un traitement de fond de l'acné, précise la dermatologue. Les deux principaux dispositifs approuvés par la FDA sont : AviClear, un laser à diode, le plus utilisé en France, et Accure, un laser à fibre que l'on ne trouve pas encore dans l'hexagone pour le moment.

Gommer les cicatrices : l'union fait la force !

« L'acné peut également entraîner la formation de cicatrices, occasionnant dans les cas les plus graves un aspect grêlé du visage », note la Société française de dermatologie, d'où l'importance de les soigner à temps. Là encore, le laser entre en piste avec un effet micro-ablatif comme les lasers CO_2, Nd-Yag ou encore la radiofréquence micro-ablative. Il s'agit d'éroder une partie de l'épiderme à une profondeur contrôlée pour régénérer la peau par cicatrisation. L'inconvénient de la méthode est l'éviction sociale, qui peut durer jusqu'à une semaine en fonction de la surface traitée. On préfère aujourd'hui utiliser les lasers ou la radiofréquence dits fractionnés. Ces derniers vont cibler les



couches profondes de la peau, là où se trouvent les structures de soutien, pour provoquer un renouvellement naturel de l'épiderme tout en épargnant les couches superficielles. Au cours du processus, les tissus plus vieux et endommagés seront éliminés pour être remplacés par de nouvelles fibres de collagène et d'élastine. En surface, des cicatrices gommées et une peau lissée. Cette procédure rapide ne nécessite aucune anesthésie et est très bien tolérée. Pour de meilleurs résultats et plus rapidement, les techniques combinées laser, LED et mésothérapie sont l'avenir.

Hydrater les peaux à imperfections

En dehors des traitements, prendre soin de sa peau acnéique au quotidien avec une cosmétique appropriée est essentiel. Si, chez les adolescents, la peau est naturellement bien hydratée, chez les adultes, c'est une autre affaire, car avec le temps, elle perd son équilibre en eau. À force d'avoir été agressée pendant des années, elle peut même présenter des zones fortement déshydratées. Or, les peaux à imperfections ont un besoin impératif d'eau et d'apaisement, sous peine de produire encore plus de sébum ! Face aux médicaments et aux soins topiques desséchants proposés en dermatologie, les traitements cosmétiques offrent de nouvelles textures et des actifs réhydratants, pour garder la souplesse de l'épiderme. Et contrairement à ce que l'on pourrait penser, on peut tout à fait appliquer un sérum ou même une huile spécifique sur une peau à problème.

Vous déprimez ? C'est normal !

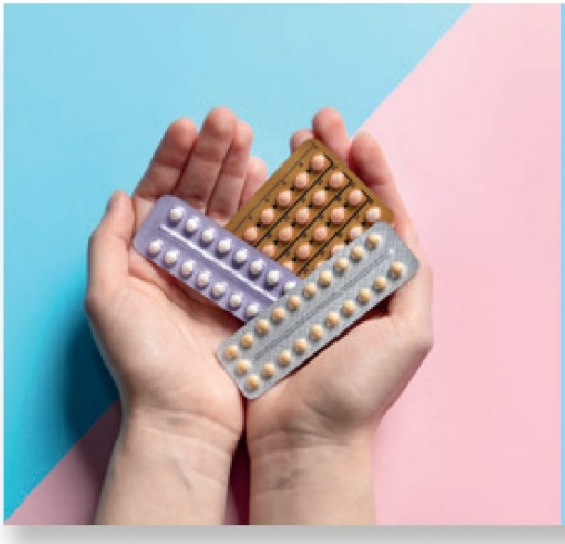
« L'acné est une maladie qui peut avoir de véritables répercussions psychologiques et altérer la qualité de vie : troubles de l'humeur, dépression, altération de l'image de soi, difficultés relationnelles », confirme la Société française de dermatologie ! Ce n'est donc pas qu'une affection superficielle et elle doit être traitée quel que soit le degré de sévérité clinique : *« Si elle a un retentissement psychosocial sur la personne, si elle porte atteinte à sa qualité de vie ou si elle interfère dans sa relation avec les autres. »* En gros, si vous sentez une baisse de régime et le moral dans les chaussettes, consultez au plus vite ! ■

La Société française de dermatologie publie des recommandations sur le *« Traitement local et général de l'acné »*. Voici quelques points à respecter dans votre routine anti-acné !

– Persévérez : un patient sur deux suit correctement son traitement. Et pourquoi ? Aucun traitement de l'acné n'est efficace immédiatement, il faut plusieurs semaines (trois mois minimum) avant de constater une amélioration ! Alors on ne lâche pas !

– Protégez votre peau : la prescription d'antibiotiques locaux doit être réservée à des situations particulières et doit toujours être associée à un autre traitement local. Dans tous les cas, on espace les applications (un jour sur deux ou sur trois par exemple) en début de traitement et on applique une crème hydratante pour éviter que la peau s'irrite !

– Attention au nettoyage trop agressif : utilisez des produits de toilette doux et qui respectent le pH de la peau. Les produits alcoolisés ou antiseptiques sont déconseillés, car inefficaces et irritants. L'application d'une crème hydratante est recommandée pour améliorer la tolérance des traitements anti-acnéiques. Enfin, une photoprotection est presque obligatoire en cas d'exposition solaire, et particulièrement chez les patients de phototype foncé qui ont un risque plus important de cicatrices pigmentées.



Qu'en est-il des pilules contraceptives ?

Les androgènes incitent la peau à produire du sébum et la rendent plus épaisse, ce qui augmente le risque d'obstruction des pores et donc le risque d'apparition de boutons. En modifiant notre taux d'hormones, certaines pilules contraceptives peuvent contribuer à aggraver l'acné chez l'adulte, quand d'autres vont plutôt améliorer la situation. Si vous prenez une pilule contraceptive, mieux vaut la choisir *« combinée »*. Attention en revanche à la minipilule, qui ne contient que de la progestérone et a tendance à rendre la peau plus grasse. Demandez conseil à votre gynécologue.

ArniPatch

SON ACTION CIBLÉE VOUS APAISE.





EFFET FRAIS, PUIS CHAUFFANT

ARNICA EXPERTISE BOIRON

Produit cosmétique

BOIRON

Votre santé mérite le plus grand respect

NO CELLULITE !

Elles promettent une peau lissée et moins de capitons. Décryptage des techniques minceur et de leurs promesses anticellulite.

Marie Munoz



La cellulite est ce qu'il y a de plus difficile à traiter. Et malgré les avancées dans le domaine, il n'y a toujours pas de baguette magique ! Pour schématiser, on divise la cellulite en trois types : aqueuse, adipeuse et fibreuse, ce qui, en principe, devrait simplifier le traitement. Mais un phénomène en entraînant un autre, on retrouve de nombreuses femmes avec des cellulites dites mixtes, qui se traitent avec des techniques combinées. Les troubles hormonaux étant un des déclencheurs principaux de la peau d'orange, avec la malbouffe, il faut donc adopter, en parallèle, une hygiène de vie saine et une pratique sportive régulière, puis choisir son traitement selon son profil.

❀ Le type fibreux

Si les capitons sont durs et douloureux, il s'agit bien d'une cellulite fibrosée. On la déteste parce qu'elle se repère facilement : c'est elle qui forme des trous sur les cuisses et les fesses, visibles même au repos. C'est la forme la plus difficile à traiter, car elle est « incrustée » depuis longtemps et implique une modification structurelle profonde des tissus.

– Le facteur principal

C'est un processus inflammatoire appelé glycation, qui serait directement provoqué par un excès de sucre dans l'alimentation. En gros, le collagène dont sont naturellement constitués les septas, ces cloisons conjonctives qui entourent les adipocytes, se dégrade, se rigidifie et se rétracte. Les lobules graisseux alors compressés forment une masse compacte qui pousse sur les cloisons, ce qui donne un aspect capitonné à la surface de la peau. Mais une mauvaise circulation veino-lymphatique.

– Comment on la traite ?

Dans l'assiette, on cuisine nature ! Les adipocytes sont très sensibles à l'insuline : attention donc aux aliments qui possèdent un index glycémique élevé. On limite, voire on élimine, toute forme d'alimentation préparée, sous vide, tous les sucres raffinés, les sodas, mais aussi les jus de fruits, même 100 % naturels, les gâteaux, les confiseries, le pain blanc et toutes les farines raffinées. Puis, on remplace toute cette artillerie industrielle par des apports en antioxydants comme le thé, les fruits de mer, les légumes, les fruits entiers, les protéines (œufs, poissons, viandes peu grasses), les farines complètes et les légumineuses, qu'on sélectionne sur le volet (bio de préférence) et qu'on prépare à la maison.

– En soin global, on chauffe les tissus

Les machines à radiofréquence sont très prisées et on ne parle que de ça dans les congrès médicaux lorsque l'on aborde le *« Body Shaping »* : en effet, elles dégomment une partie des cellules graisseuses, stimulent les fibres de collagène et améliorent l'aspect de la peau, ainsi que sa tonicité. La radiofréquence est donc tout indiquée pour lisser les capitons. En pratique, le médecin passe une pièce à main sur les cuisses, les fesses, et monte la température globale pour un remodelage maximal. En dessous de 40 degrés, on agit sur le collagène pour un effet tenseur. Au-dessus de 42 degrés, on réduit (légèrement) le volume des adipocytes. Le protocole est d'une séance par semaine pendant deux mois en moyenne.

Le soin qui s'attaque À TOUTES LES CELLULITES

En trois ans, Cellution s'est imposé comme la référence anti-cellulite en médecine esthétique. *« Avant, on choisissait son traitement en fonction du type de cellulite. Avec Cellution, on traite tout, en une seule séance »,* affirme le docteur Jean-François Colmas, médecin esthétique à Montpellier, qui utilise l'appareil de Deleo depuis son lancement. Et ses résultats parlent d'eux-mêmes. Quatre technologies travaillent en synergie : des diodes infrarouges haute intensité pour relancer la lipolyse, stimuler le collagène et raffermir la peau, un palper-rouler mécanique pour casser la fibrose et drainer en profondeur, des ondes vibratoires pour restructurer les tissus, et une huile aux actifs dermocosmétiques qui infuse pendant le soin. Résultat : une peau raffermie, décapitonnée, et une silhouette visiblement affinée. *« On agit à la fois sur la fibrose, la rétention d'eau et la circulation pour une peau reliftée en profondeur »,* confirme le spécialiste.

Comptez quatre à huit séances espacées d'une semaine, un protocole d'entretien est à définir en fonction du profil. Environ 150 € la séance.

Puis on entretient avec une séance par mois. Les résultats définitifs se constatent au bout de 3 mois (à partir de 100 € la séance par zone). Mais les protocoles peuvent varier d'une machine à l'autre.

– Seconde option : les ondes de choc

Lorsque la cellulite est associée à une peau relâchée, le praticien peut opter pour les ondes de choc. Cette thérapie agréée par la FDA, l'organisme américain qui fait référence dans l'agrément des dispositifs médicaux, utilise des ondes acoustiques pour défibroser, relancer la microcirculation, stimuler le métabolisme du tissu conjonctif et enfin entraîner la lipolyse, c'est-à-dire la destruction des adipocytes. En fonction de la nature et de l'importance du tissu cellulitique, le protocole est ajusté. Comptez toutefois entre 8 et 10 séances espacées de trois à quatre jours avant d'obtenir un résultat satisfaisant et prévoyez des séances d'entretien régulières.

– Nos conseils

La plupart des experts recommandent d'associer plusieurs techniques comme les ondes de choc, la radiofréquence et les massages pour un résultat optimal sur la cellulite fibreuse ancienne. Ne vous attendez pas à une disparition totale, l'objectif le plus réaliste est d'obtenir une nette amélioration de l'aspect et de la texture de la peau.

❀ Le type adipeux

La cellulite adipeuse se voit tout de suite par son effet boule suivi d'une zone plate. Quand on la pince, elle n'est pas douloureuse, plutôt souple, voire molle.

– Le facteur principal

La cellulite graisseuse ou adipeuse est liée à un surpoids et à un excès de stockage de graisse superficielle, conséquence d'une mauvaise alimentation et d'un manque d'activité physique.

– Comment on la traite ?

Dans l'assiette, j'équilibre mes repas. On revient à une alimentation plus équilibrée entre les légumes, les protéines et les féculents. On reprend les bases (10 à 12 % de protéines, 30 à 35 % de lipides et 50 à 55 % de glucides). Mais pas seulement : il faut éviter les matières grasses saturées présentes dans le beurre, les fromages, les charcuteries et viandes grasses, les sauces, les plats cuisinés, les pâtisseries. Puis, en pratiquant un sport à haute ou semi-intensité (comme la natation, le running, le fitness), en marchant au lieu de prendre les transports en commun, en se déplaçant à vélo, on augmente son métabolisme de base afin de dépenser plus de calories au quotidien et d'aider au désengorgement des cellules adipeuses.

– En soin global, on se fait masser

La technique du palper-rouler consiste à pétrir et faire rouler la peau et surtout les tissus sous-cutanés afin d'aider la lipolyse, c'est-à-dire l'élimination de la graisse par les cellules graisseuses, mais surtout d'activer la circulation veineuse et lymphatique. Ça fonctionne si l'on est assidue et qu'après avoir respecté le protocole de 10 séances en moyenne sur deux mois, on adopte le rythme d'une séance par mois pour maintenir les résultats. Le palper-rouler manuel peut être pratiqué par une esthéticienne ou un kinésithérapeute. Avec la machine Cellu M6 de LPG, optez pour le kiné.

– En traitement ciblé, on adopte les HIFU

Les HIFU ou ultrasons focalisés envoient de l'énergie sur la zone ciblée, sans diffusion de chaleur aux tissus environnants. Cette énergie délivrée en profondeur, jusqu'à 13 mm environ, détruit les adipocytes, leur contenu étant éliminé ensuite progressivement par l'organisme. Résultat, les graisses sont détruites mécaniquement. Il suffit ensuite de régler la machine pour agir à des niveaux supérieurs, sous-cutanés, et ainsi obtenir un effet tenseur et liftant sur la peau. On a donc plusieurs niveaux de traitement pour un résultat global à la fois sur le volume graisseux et sur le relâchement de la peau. Les premiers résultats sont visibles au bout de 15 jours, mais il faudra attendre 3 mois pour observer les gains définitifs du traitement. Une seconde séance peut être reprogrammée, ce délai une fois écoulé.

– Nos conseils

Si les capitons sont visibles au niveau de bourrelets, sans surpoids associé, il peut être intéressant d'éliminer ces amas graisseux localisés avec une séance de cryolipolyse. En effet, cette technologie qui détruit les adipocytes par le froid permet de venir à bout de ces zones résistantes aux régimes et au sport.

Le type aqueux

Fesses, cuisses, ventre, mollets, chevilles, bras... Ce type de cellulite peut apparaître sur de nombreuses zones du corps ! Elle donne la sensation de jambes molles, lourdes et gonflées et, au toucher, elle est souple.

– Le facteur principal

La cellulite aqueuse, ou infiltrée, est liée à des problèmes de circulation, à un mauvais fonctionnement du retour sanguin, lymphatique et veineux, et à la rétention d'eau. Elle touche fréquemment les femmes minces ou avec des troubles

Graisse et cellulite, quelle est la différence ?

Le stockage des graisses chez la femme est principalement localisé sur les hanches, les cuisses, l'intérieur des genoux et le ventre, sans forcément modifier l'aspect de la peau. Lorsque le volume graisseux augmente, sous l'influence des hormones ou si des problèmes de circulation s'en mêlent, la cellulite apparaît et elle touche plus de 80 % des femmes de tout âge et de tout poids. La cellulite est une réelle altération des adipocytes et de la microcirculation locale, avec rétention d'eau. Les vaisseaux sanguins sont comprimés et l'épiderme est modifié, avec un aspect capitonné et une baisse de température dans les tissus. La cellulite n'a aucun impact sur la santé, mais représente surtout un inconvénient esthétique.

circulatoires. C'est généralement la forme la plus « réactive » aux traitements, car elle n'implique pas, ou peu, de fibrose profonde ni d'excès graisseux majeur.

– Comment on la traite

Dans l'assiette, on évite le sel ! Comme pour les autres cellulites, on adopte une alimentation saine, en restant particulièrement vigilant sur ce condiment. La marche, la natation, et surtout l'aquabiking, qui provoque un drainage efficace grâce à l'action de l'eau sur la peau lors du pédalage, ont pour effet d'améliorer la circulation et de lutter contre la peau d'orange. On marche le long de la mer, et on prend des cours de yoga, de stretching ou de Pilates, qui travaillent sur le retour veineux !

– En soin global, on draine

On fait appel au Cellu M6 chez un kinésithérapeute, cet appareil de palper-rouler fonctionnant sur les trois types de cellulite (aqueuse, adipeuse et fibreuse). À noter que la cellulite aqueuse est la plus facile à traiter.

– En traitement ciblé, on draine aussi !

En réalisant des drainages lymphatiques. C'est un type de massage très doux, qui réactive la circulation de la lymphe et favorise l'élimination des toxines grâce à de petites pressions ou des mouvements circulaires lents et réguliers.

– Nos conseils

Éviter la station debout ou assise prolongée, qui nuit à la circulation, est primordial et constitue l'un des piliers les plus importants. Souvent rapides et visibles, les résultats obtenus avec une prise en charge adaptée nécessitent un entretien régulier, car la cellulite aqueuse peut réapparaître avec la sédentarité ou les variations hormonales. ■




cellution.
BY DELEO
LA TECHNOLOGIE ULTIME POUR
LE TRAITEMENT DE LA CELLULITE
REMISE EN TENSION
CUTANÉE
AFFINEMENT
DE LA SILHOUETTE
RÉDUCTION
DE LA CELLULITE
SANS DOULEUR
SANS ÉVICTION SOCIALE
www.cellution.fr
by Deleo
CRÉATEUR EN
FABRICANT
FRANÇAIS



Je prends soin DE MES LÈVRES

Avec elles, on mange, on parle, on sourit, on embrasse... Les lèvres sont constamment sollicitées. En été, les UV, le vent, l'air marin les assèchent. Découvrez les bons gestes pour conserver des lèvres souples, confortables et naturellement pulpeuses.

Élisabeth de La Morandière

Non seulement les lèvres sont en mouvement quasi permanent, mais elles subissent aussi toutes sortes d'agressions mécaniques (mouvements musculaires, micro-morsures, léchage, appareillage dentaire), environnementales (froid, vent, humidité) ou médicamenteuses. Or, la zone du vermillon, celle qui désigne la partie charnue des lèvres, a une couche cornée très réduite et une barrière cutanée fragile, avec une perte insensible en eau plus élevée que d'autres zones du visage. Leur peau plus fragile et moins protégée, nécessite donc une attention particulière au quotidien. Avec le temps, la production de collagène et d'élastine diminue également. Elles perdent en volume, leur contour devient moins net et de fines ridules apparaissent. Hydratation, nutrition, réparation, exfoliation... toute l'année.

Nourrissez et protégez

Les lèvres ont besoin d'être nourries plusieurs fois par jour afin de limiter l'évaporation de l'eau et renforcer leur barrière protectrice. C'est une zone délicate. Pas de sébum protecteur, pas de glandes sudoripares hydratantes, pas de protection physique. Les lèvres sont sans défense contre les gerçures, les desquamations. Il convient de les hydrater avec des produits contenant dans leur grande majorité des agents humectants, hydratants et nutritifs tels que des huiles d'argan et de jojoba, de la cire d'abeille blanche, du beurre de karité, de l'aloé vera, de la vitamine E. Ces ingrédients apportent nutrition, confort et protection contre les agressions extérieures.

- Les bons gestes

Appliquez généreusement sur vos lèvres et leur contour, plusieurs fois par jour, et avant votre rouge à lèvres, une couche épaisse d'un soin riche en corps gras (karité, huile d'olive) aux vertus émollientes mais aussi en agents occlusifs afin de former un film protecteur isolant (cire d'abeille, acide hyaluronique). Renouvelez l'application après les repas, avant de sortir et le soir au coucher. Évitez de vous passer la langue sur les lèvres pour les réhydrater. Vous ne feriez que renforcer la sécheresse et les gerçures. En montagne comme à la plage, les UV fragilisent fortement les lèvres et peuvent réactiver les boutons de fièvre. Utilisez systématiquement un soin lèvres avec protection solaire SPF élevée. Prévoyez au moins quatre sticks afin d'en avoir toujours un sous la main : dans votre sac, dans la poche de votre manteau, dans la salle de bain, dans le tiroir de votre bureau.

Gommez tout doux

Un gommage doux permet d'éliminer les petites peaux mortes, de lisser la surface des lèvres et d'optimiser la pénétration des soins hydratants. C'est également une excellente préparation avant l'application du maquillage. Une exfoliation par semaine suffit largement.

L'œil de l'experte

DOCTEUR CATHERINE KOSOWSKI, MÉDECIN ANTI-ÂGE ET MORPHOLOGUE.

« Si vous êtes en quête de naturel et de fraîcheur, l'injection d'acide hyaluronique permet de corriger subtilement des lèvres fines, asymétriques et de repulper et rajeunir des lèvres froissées et/ou affaissées et d'atténuer des rides péribuccales. Il s'agit d'un produit totalement résorbable dont la durée de vie varie de 6 à 12 mois et qui a également un pouvoir hydratant et lissant. Le résultat est parfaitement maîtrisé puisqu'on travaille à la goutte près, qu'il est immédiatement visible et permet donc un contrôle instantané de la dose injectée. Il n'y a donc pas de mauvaise surprise. Et il ne reste plus qu'à choisir un joli gloss pour l'été pour sublimer le résultat ! »

- Les bons gestes

Privilégiez les micro-grains de sucre, les exfoliants huileux, les formules enrichies en huiles végétales nourrissantes. Sur la pulpe du doigt, déposez une petite quantité de gommage puis massez délicatement les lèvres et leur contour en mouvements circulaires. L'utilisation d'une brosse à dents à poils très souples peut également convenir pour un massage exfoliant léger. Puis rincez à l'aide d'un coton imbibé d'eau tiède.

Réparez les lèvres gercées et abîmées

Rien de plus vilain et de plus douloureux que des lèvres gercées, fendillées ou crevassées.

- Les bons gestes

Pour accélérer la cicatrisation des fissures, appliquez après chaque repas et le soir au coucher, en masque, votre soin. Privilégiez des ingrédients reconnus pour réparer les lèvres comme l'acide hyaluronique, l'huile essentielle d'arbre à thé, la glycérine, la vitamine B5, le calendula. Le sucralfate est également un agent reconnu pour restaurer l'épiderme fragilisé des lèvres, l'eau thermale a, quant à elle, une action apaisante. C'est tentant, mais surtout n'arrachez pas les peaux mortes en cas lèvres abîmées car le risque est de favoriser l'infection et de retarder la guérison. En revanche, buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour car l'hydratation est la première mesure d'urgence.

Repulpez

Avec l'âge, les lèvres ont tendance à s'affiner et à perdre leur définition naturelle. À cela s'ajoute le vieillissement naturel qui vient flouter le contour des lèvres et creuser des ridules communément nommées rides du *« code-barres »*. Certains soins permettent de soutenir la fermeté et de redonner visuellement du volume.

– Les bons gestes

Optez pour un baume aux actifs raffermissants qui doperont la synthèse de collagène et augmenteront le volume des lèvres. Certains produits proposent, au moyen d'actifs redensifiants, de lutter contre la perte de volume et de stimuler la production de collagène et d'élastine. Sphères d'acide hyaluronique au pouvoir hydratant et repulpant, extrait d'anemarrhena qui capte et retient les acides gras dans la pulpe des lèvres, vitamine E, *centella asiatica*, cires végétales de jojoba... autant d'ingrédients pour lutter contre les signes de l'âge. Le soir, appliquez votre baume réparateur en couche épaisse comme un masque de nuit. Au réveil, les lèvres sont plus souples, repulpées et regonflées à bloc. ■

8 soins lèvres incontournables

1. Restructurant Lèvres Anti-Âge, Mediceutics®

Tout en protégeant les lèvres des agressions extérieures, ce soin permet de restituer confort et douceur pour des lèvres visiblement embellies. Sa texture cireuse et généreuse soulage les lèvres et dépose un voile protecteur au fini brillant.

28 € en pharmacies.

2. Filmogel® Fissures Lèvres, Urgo.

Enrichi en acide hyaluronique et huile essentielle d'arbre à thé, ce gel s'applique en fine couche, uniquement sur la fissure grâce à l'embout de précision dont est doté son tube. Laissez sécher quelques secondes en gardant la bouche entrouverte.

9,90 € en pharmacies.

3. Anthelios, Stick Solaire Vitaminé SPF50+, La Roche-Posay.

Une très haute protection pour ce stick enrichi en vitamine E et astaxanthine. Résistant à la transpiration et à l'eau, sa texture glisse facilement tout en laissant un éclat transparent.

20,40 € en pharmacies.

4. Smile Patch, Talika.

Ce patch recouvre lèvres et contour pour un effet 3D en quelques minutes. Au cœur de sa formule, l'acide hyaluronique, l'extrait d'anemarrhena (effet lipofilling) ou bien encore le peptide palmitoyle tripeptide-5 qui stimule la synthèse de collagène.

4,95 € le patch, en pharmacies, talika.fr



5. Ultra Stick SPF50, Avène.

L'association d'un système filtrant optimisé à un antioxydant puissant assure une protection large spectre contre les effets néfastes des UVB et des UVA. Sa texture 100 % invisible sans fini gras ni collant s'applique d'un seul geste.

14,90 €, en pharmacies.

6. Plumping Lip Balm, Lavera.

Un baume lèvres *« all inclusive »* qui combine des peptides favorisant la formation naturelle de collagène et de l'extrait de pivoine protecteur. À la clé, des lèvres plus lisses, plus pulpeuses et teintées d'un rose nude.

4,40 € en magasins bio, lavera.fr

7. Gloss Balm, Baume à lèvres teinté, Sephora Collection.

La brillance d'un gloss, le confort d'un baume. Hydratation longue durée boostée au beurre de karité, texture fondante et légère, lèvres lissées et brillance maxi.

9,99 €, exclusivité Sephora, sephora.fr

8. Glimmer Lip Treat Balm + Mask™, Revlon.

Enrichi en peptides hydratants pour repulper les lèvres, de squalane pour hydrater et lisser, de beurres de karité et de jojoba pour restaurer, ce produit *« deux en un »* est un baume le jour pour devenir masque la nuit.

11,99 € en GMS, Monoprix. revlon.com

UNE VAGUE DE FRAÎCHEUR POUR VOTRE PEAU



- A l'eau de Source de nos Jardins, en Corrèze
- Booste l'hydratation de la peau
- Crèmes visage en format rechargeables !

BERNARD CASSIERE
AURIAC-PARIS

Disponible sur
www.bcparis.com
et en institut
de beauté partenaire

FABRIQUÉ EN FRANCE

Bernard Cassière I SFC
8, rue Régnard, 19100 BRIVE
mail : hello@bcparis.net
téléphone : 05 55 17 45 44
BCParis I @bc_paris

5 MAILLOTS DE BAIN AU TOP !

Matières aux prouesses techniques, lignes épurées, allure sculpturale, maintien galbant..., les maillots de bain se jettent à l'eau pour la saison 2026. Sélection.

A.-L. G.

1. Menstruel

Grâce à une zone absorbante technique intégrée, composée de coton bio et d'un tissu antifuite 100 % polyester imperméable et respirant (membrane), cette ligne de maillot de bain une pièce en jacquard noir combine confort, style et protection menstruelle discrète, conçue pour retenir le flux léger à modéré sans gonfler dans l'eau. On adore sa coupe triangle sans armatures qui épouse la poitrine, et sa brassière intégrée garantissant un maintien protecteur et adapté à toutes les morphologies.

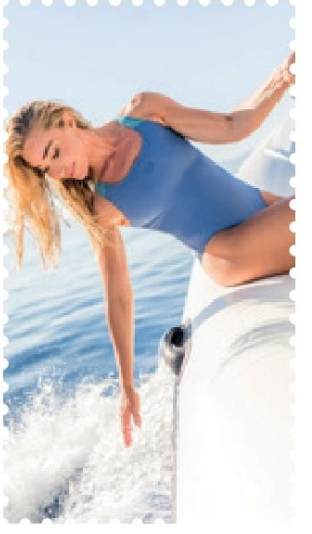
Maillot de bain Ondine, Elia, 95 €, elia-lingerie.com



2. Durable

Arena lance la première collection de maillots de bain avec la fibre Lycra® Ecomade Bio-Based. Le tissu Vita Life renferme ainsi un élasthanne Lycra® innovant composé à 70 % de matériaux d'origine végétale, de maïs, une ressource renouvelable récoltée chaque année. Cette nouvelle fibre est une alternative durable aux matières premières fossiles et très résistante à la dégradation causée par le chlore, les rayons UV et même les crèmes solaires.

Maillot de bain, Film-Stone blu, Arena, 64,99 €, arenasport.com





3. Drainant

Conçu dans un tissu haut de gamme certifié Oeko-Tex®, sourcé en France, ce maillot garantit respirabilité, maintien et légèreté avec une sensation seconde peau, même en pleine chaleur. Doté de la technologie MicroPerle®, il renferme des micro-billes positionnées le long des voies lymphatiques, notamment au niveau de l'abdomen : elles exercent un micro-massage mécanique doux qui draine, réduit la rétention d'eau et favorise une sensation de ventre plus léger et dégonflé. Intégrée dans la fibre, sa protection SPF50 protège la peau. On craque pour ce maillot-soin actif.

Maillot de bain, Elastique Athletics, 230 €, elastiqueathletics.com

4. Anti-UV

Issu de la collection réalisée en collaboration avec l'artiste plasticienne, Lola Mathé, et conçu à partir de matériaux recyclés, ce maillot de bain intègre une protection UV brevetée (Smart Swimwear) qui permet de bronzer avec un effet gainant, tout en protégeant la peau et en préservant les océans. On craque pour cette collection innovante et durable, inspirée de la flore sous-marine.

Maillot de bain une pièce à manches longues, dos fermé, coloris Sea Silk, RoDa Smart Swimwear, 269 €, smartswimwear.com



5. Seconde peau

En matière doublée à l'opacité totale, douce et seconde peau (Vita de Carvico), ce maillot de bain de la collection Sissy Mua est résistant au chlore et aux UV. Avec sa coupe corbeille enveloppante et soutenante pour la poitrine, ses bretelles fines et ajustables et son dos réglable, le haut de bikini offre un galbe naturel. Sans couture sur les bords pour plus de confort, la coupe taille haute du bas de bikini, assure une couvrance moyenne, tandis que sa bande sur la taille garantit un maintien. Une pièce sculptante et sublimante pour une silhouette élégante.

Haut de bikini Cherry – Coral Pop, 43 €, Bas de bikini Grace – Coral Pop, 33 €, Rore Active, roreactive.com



Formules clean, textures sensorielles, formats éco-conçus... Les nouveaux déodorants s'adaptent à nos besoins et modes de vie. Sélection. A.-L. G.

LE SHOW DES DÉOS



1 .Polyvalent

À base de miel de lavande bio au parfum délicat, il est doté d'une texture onctueuse qui procure confort et fraîcheur sans laisser de traces. Son plus : il convient à toutes les zones du corps exposées à la transpiration : aisselles, plis des bras ou sous la poitrine.

Déo crème antitranspirant, Alvadiem, 12,50 €/ 50 ml. alvadiem.fr

2 .Deux en un

Adaptée aux transpirations normales à excessives, cette base lavante ultra-douce sans savon, neutralise les mauvaises odeurs grâce aux vertus antibactériennes du génépi blanc bio. Une formule qui nettoie, hydrate et protège les peaux sensibles du dessèchement et des irritations, tout en rééquilibrant leur microbiote.

Déo-douche dermo-actif 24 heures Deoliane, Noreva, 9,90 €/200 ml. noreva-laboratoires.com

3 .Écolo

Avec son concentré d'actifs ciblés (citrate de triéthyle antiodeur et antibactérien, magnésium et amidon de tapioca, antihumidité...), sa formule vegan 100 % d'origine naturelle au fini invisible a une efficacité de 48 heures. On craque pour son parfum solaire au monoï et son tube zéro plastique en carton 100 % recyclable.

Déodorant Monoï 48 heures Les Petits Prodiges, 10,90 €/40 g. lespetitsprodiges.com

4 .Puissant

Antiodeurs grâce au complexe d'actifs antibactériens et antienzymes et antitranspirant avec une efficacité de 24 heures, il est adapté aux transpirations excessives et agit en limitant les traces blanches, jaunes et l'effet carton sur les vêtements. Le must : il est enrichi en Eau Thermale d'Uriage et en actifs apaisants.

Déodorant Puissance 3 Uriage, 9,50 €/50 ml. uriage.fr

5 .Spécial grossesse

Compatible avec la grossesse et l'allaitement, ce déodorant accompagne ces changements hormonaux en offrant une protection de 48 heures. Enrichi en Aloe Vera, il apaise et hydrate vos aisselles, même les plus sensibles. On aime sa texture aqueuse fraîche qui glisse sur la peau sans laisser de résidus et apporte un confort immédiat et durable. Mention spéciale pour son parfum délicat.

Déodorant Parfum Fleur de coton, Joone, 10,90 €/50 g. joone.fr

6 .Hydratant

Sans sels d'aluminium et doté à 99 % d'ingrédients d'origine naturelle (poudre de diatomée, zinc), ce premier déodorant soin en crème est dédié aux peaux sensibles avec une efficacité jusqu'à 24 heures. Sa texture légère, facile à appliquer, hydrate la peau, et son parfum apporte une sensation de fraîcheur.

Déodorant soin 24 heures Fleurs blanches, Energie Fruit, 7,29 €/50 ml. energie-fruit.com

7 .Apaisant

Sa formule soin sans alcool revendique 72 heures de protection. À base d'acide hyaluronique et de pro-vitamine B5, sa formule protège la peau contre les irritations, notamment celles dues au rasage, tout en soulageant les démangeaisons. Hydrate en profondeur et apaise les peaux sensibles.

Déodorant Derma Control Defend Bille, Nivea, 3,90 €/50 ml. nivea.fr



Cheveux : mes soins d'été

Garder de beaux cheveux en été malgré les UV, le sel et le chlore, c'est possible à condition d'en prendre soin. Quelques conseils de David Lucas, coiffeur-coloriste.

Élisabeth de La Morandière

Vous avez les cheveux secs : hydratez-les

La surdose d'UV, l'action conjuguée du sel et de vents parfois violents les endommagent fortement et pour peu qu'ils soient de nature sèche, vos cheveux deviennent cassants et rêches au toucher, comme à la vue.

- LEURS BESOINS

Il leur faut un traitement capillaire qui les réhydrate et les protège du dessèchement car ils manquent de sébum.

- LES BONS GESTES

Avant le départ à la plage, appliquez un peu d'huile capillaire protectrice enrichie en coco, karité et n'hésitez pas à en remettre après chaque bain. Au retour de la plage, optez pour un shampooing constitué d'une base lavante très douce à laquelle seront ajoutés des agents surgraissants comme le jojoba, l'avocat, des protéines, des vitamines et des agents gainants, véritables pansements des fibres de kératine abîmées. Appliquez un masque, une à deux fois par semaine, pendant un mois. Ultra riche et réparateur, il entre au cœur de la fibre pour agir à la source et rendre par ailleurs les écailles plus lisses et plus brillantes. Après le shampooing, déposez une noix de produit sur l'ensemble de la chevelure essorée. Laissez poser 5 à 8 minutes, selon la fragilité du cheveu. Démêlez et rincez abondamment.

Vous avez les cheveux gras : neutralisez le sébum

Certes, la cure de bains de mer purifie et tonifie votre cuir chevelu gras et la première impression est d'avoir une chevelure plus saine et plus légère. Mais pour anticiper l'effet rebond du retour de vacances (comme pour les peaux acnéiques, les cheveux gras subissent un excès de sébum quelques semaines après la rentrée), pensez à utiliser les soins adaptés.

✔Le masque : un soin essentiel en été

Ce soin, hautement concentré en actifs réparateurs, nourrit le cheveu en profondeur car il passe la barrière de la cuticule pour aller directement au cœur de la fibre, sous les écailles, gorger le cheveu d'éléments nutritifs et reconstituants. Appliquez le soin sur les longueurs et les pointes. Démêlez avec un peigne puis respectez le temps de pose. Pour finir, rincez abondamment à l'eau tiède puis froide pour bien refermer les écailles.

Bon à savoir

Avant de partir en vacances, prenez rendez-vous chez le coiffeur pour alléger les pointes et vous faire faire une coupe impeccable. Vos cheveux seront ainsi plus faciles à démêler et à coiffer et se remettront plus vite en place après une journée passée sous le soleil et dans l'eau. Faites une cure de compléments alimentaires fortifiants pendant trois semaines pour assainir le cuir chevelu.

- LEURS BESOINS

Il faut régulariser et diminuer la sécrétion sébacée.

- LES BONS GESTES

Lavez vos cheveux deux fois par semaine avec un shampooing traitant spécial *« cheveux gras »* (ortie blanche, argile douce, gluconate de zinc, eucalyptus...) en alternant avec un shampooing doux. Évitez les démêlants et autres shampoings *« deux en un »* qui alourdissent et graissent rapidement les cheveux. Appliquez une fois par semaine un masque *« cheveux gras »* qui absorbe l'excès de sébum et dont les propriétés calmantes et cicatrisantes régueront les glandes sébacées. Enfin, évitez le rinçage à l'eau trop chaude qui stimule la production de sébum tout comme le séchoir brûlant et les peignes à dents trop serrées qui favorisent sa migration le long de la tige pilaire.

Vos cheveux sont colorés : gardez l'intensité de la couleur

Bien que les produits colorants soient plus performants que par le passé, la coloration reste cependant très agressive pour les cheveux. Pendant les vacances, au soleil, certaines teintures virent. Les roux, les acajous et les cuivrés prennent des reflets orange, les bruns roussissent, les blonds, sous l'effet du chlore, prennent des couleurs verdâtres.

- LEURS BESOINS

Il faut rétablir l'équilibre de la fibre capillaire et rattraper la coloration d'origine.

- LES BONS GESTES

La parade, c'est l'utilisation de shampooings pour *« cheveux colorés »*, formulés avec des antioxydants pour renforcer la tenue des pigments et donner de l'éclat à la couleur. Alternez avec des shampooings végétaux sans sulfate ni parabènes (miel, aloe vera, goji, huile de tournesol) pour rétablir l'équilibre de la fibre capillaire et redonner de la lumière. Vous pouvez aussi utiliser un soin repigmentant sous forme de masque ou de shampooing. Le but est de déposer des pigments à la surface de la fibre pour redonner de l'intensité à la couleur et booster les reflets.

Vous avez un balayage ou les cheveux gris : neutralisez les vilains reflets jaunes

Dépourvus de mélanine, les cheveux cendrés et les cheveux méchés sont particulièrement vulnérables au soleil mais aussi à l'eau salée ou chlorée qui, non seulement les assèchent considérablement mais favorisent l'apparition de reflets jaunes et orangés dans la chevelure.

- LEURS BESOINS

Il faut leur redonner de la lumière et lutter contre l'aspect *« paille »*.

- LES BONS GESTES

Après chaque baignade, rincez vos cheveux à l'eau claire. Deux fois par semaine, lavez vos cheveux avec un soin aux actifs *« déjaunisseurs »*. Adoptez un produit sans oxydants ni ammoniaque, à base d'extrait d'algue bleue, de mauve, de vitamines B5 ou E. Appliquez le soin en cataplasme sur vos cheveux mouillés et laissez poser deux à trois minutes, ou le temps indiqué sur le flacon. Plus ils seront dorés en racine, plus vous appliquerez de produit. Émulsionnez puis rincez. N'hésitez pas à traiter aussi votre *lighting*, cet éclaircissement partiel réalisé sur les racines après le balayage, pour éviter les démarcations trop prononcées au moment de la repousse.

Vos cheveux sont frisés ou ondulés : redessinez les boucles

Par nature souvent secs, très fragiles et difficiles à discipliner, les écailles de ce type de cheveux sont très vite endommagées par le vent, le sel, le chlore et le soleil.

- LEURS BESOINS

Il faut les nourrir pour leur *« redonner du peps »*.

- LES BONS GESTES

Posez des masques nourrissants (vitamine E, huile d'avocat, beurre de karité) pour les hydrater et restaurer leur souplesse et leur soyeux. Séchez vos cheveux avec un diffuseur ou naturellement à l'air libre. ■

Shopping



• **TripleBright™ Shampooing Violet Défense Anti-Oxydation, K18.** Grâce à sa technologie *« Précision Violet »*, il élimine les dépôts responsables du ternissement, neutralise les reflets jaunes indésirables. *43 €/125 ml, magasins Sephora, sephora.com, k18haircare.fr*



• **Fluide d'été Protecteur KPF50, Furterer.** Une formule associant l'huile de sésame photoprotectrice, la vitamine E et un filtre UV pour préserver les cheveux des agressions du soleil. *17,50 €/100 ml, points de vente sur renefurterer.com*



• **GoldenOil Aloe Vera PureChebe, ChebHair.** Une fusion bienfaisante d'Aloe Vera et de Chebe, offrant une hydratation intense et une fortification exceptionnelle pour les cheveux texturés et crépus. *17,95 €/100 ml. chebhair.com*



• **Masque Nutrition, Jean Louis David.** Ce masque redonne de la douceur à vos cheveux et aide à réparer les cheveux abîmés et sensibilisés par les UV et l'eau de mer et de piscine. *Environ 23 €/200 ml, jeanlouisdavid.com*



Les brumes de l'été, ON LES ADOPTE

La brume parfumée est en été une alternative fraîche et légère pour laisser de côté votre parfum habituel, trop lourd à porter quand les températures grimpent. Pourquoi on les aime !

Élisabeth de La Morandière

Ça fleure bon la **rose, le jasmin, la fleur d'oranger ou de cerisier, la vanille**... En été, ces brumes parfumées (également appelées body mists) offrent une sensation de fraîcheur immédiate et permettent de parfumer généreusement, tout au long de la journée, non seulement le corps, mais aussi les cheveux et les vêtements, sans que cela soit trop fort et trop lourd à porter. Leur pulvérisation diffuse leur confère cette sensation de légèreté et de fugacité, mais n'allez pas pour autant penser qu'elles n'ont ni corps, ni tenue.

Des atouts avérés

La particularité des brumes parfumées repose notamment sur une faible concentration en alcool. Elles sont en effet souvent plus aqueuses et moins alcoolisées. Certaines en sont même totalement dépourvues. Ainsi les risques d'allergie sont minimisés, surtout pour les peaux sensibles et réactives. Avec l'arrivée des beaux jours, vous n'avez qu'une envie, c'est de laisser de côté votre parfum un brin entêtant porté tout l'hiver. Dans le flacon d'une brume parfumée, vous trouverez ainsi un concentré en ingrédients odorants moins élevé que dans une eau de parfum. L'odeur est plus douce et moins entêtante et son sillage moins prépondérant se fait plus discret et plus léger, donc plus facile à porter. Ce qui n'est pas négligeable lorsque les températures grimpent. Même si leur persistance sur la peau est plus fugace que celle d'un parfum, la plupart tiennent jusqu'à trois heures. Et avec la brume parfumée, un simple pschitt suffit, ce qui la rend à la fois pratique à transporter et utilisable à tout moment de la journée, que ce soit pour compléter votre routine de soins matinale après la douche, en journée après le sport, pour une retouche avant un rendez-vous ou pour vous rafraîchir tout simplement. Enfin, comparée à une eau de parfum, une brume parfumée est moins coûteuse, ce qui vous permettra d'en posséder plusieurs afin de varier les plaisirs ou de les mixer selon l'humeur ou l'occasion.

Les bons gestes

Utilisez la brume à environ 20 à 30 cm de votre peau afin d'obtenir une diffusion homogène. Pensez aussi à l'utiliser sur une peau bien hydratée, car cela permet à la fragrance de mieux tenir. Et pour prolonger sa tenue et sa fragrance, utilisez, après la douche, une crème hydratante. Appliquez d'abord la lotion pour le corps puis vaporisez votre brume parfumée. L'astuce peut aussi être de déposer une grosse noix de crème hydratante neutre dans le creux de la main que vous vaporiserez généreusement de votre brume parfumée. Ce mélange effectué, appliquez-le sur votre corps. Le sillage tiendra longtemps sur votre peau. Vous pouvez également parfumer vos vêtements d'été, les foulards, les draps ou encore le linge de maison pour une touche parfumée subtile. C'est aussi très pratique pour rafraîchir une chevelure empreinte des odeurs du quotidien (cigarette, trajets de métro, pollution). Dans ce cas, pulvérisez légèrement la brume sur votre brosse avant le coiffage. En cas d'exposition au soleil, évitez d'appliquer directement la brume sur la peau afin de prévenir les risques de taches ou de réactions cutanées. ■

Body mist ou eau fraîche ?

L'eau fraîche est un terme classique en parfumerie française désignant des fragrances très allégées en alcool. Elles se distinguent par des fragrances aériennes, souvent à base de notes citrus, aquatiques ou florales légères. Quand on parle de brume corporelle ou body mist, il s'agit du même concept, mais présenté de façon plus contemporaine et accessible. Les marques anglo-saxonnes et de plus en plus les françaises ont adopté ce nom pour des produits dont le système de diffusion est très fin, d'où le nom de brume, et peuvent ainsi être pulvérisés sur tout le corps après la douche. Certaines sont d'ailleurs adaptées à la fibre capillaire et possèdent même des ingrédients spécifiques capables de préserver du dessèchement et des décolorations les cheveux colorés ou méchés (voir notre sélection en page 12).

Shopping

Brume Fleur d'Oranger, Fragonard. La fleur d'oranger se fait ici vaporeuse avec cette brume légère et aérienne qui laisse sur la peau, en notes de fond, un élégant et addictif sillage à la fleur d'oranger. Envoûtant.
26 €, 250 ml, fragonard.com

Eau Vitaminée Impulsion Citron, Biotherm. Une eau parfumée qui offre un contraste étonnant entre les agrumes vibrants et les notes florales de freesia et de jasmin pour une composition d'agrumes portée par une énergie éclatante. Mythique.
39 €, 100 ml, Nocibé, Marionnaud, pharmacies partenaires.

Brume rafraîchissante, collection Sakura, Paul & Joe Beauté. Cette brume dévoile un cœur floral de fleur de cerisier, muguet, magnolia qui se prolonge dans la douceur chaleureuse du musc et de l'ambre.
32 €, 80 ml, points de vente sur paul-joe-beaute.com

Body Spray Dad's Garden Lemon Tree, Lush. Cette brume rafraîchissante mêle citron et bergamote à une touche de lavande. Ce produit n'est pas un déodorant et ne doit pas être appliqué sur les aisselles.
27 €, 200 ml, en boutique et lush.com/fr





Eaux florales : les alliées fraîcheur de l'été

Légères, fraîches et naturelles, les eaux florales, aussi appelées « *hydrolats* », sont obtenues lors de la distillation des plantes destinées à produire des huiles essentielles. Contrairement à ces dernières, très concentrées, elles renferment une plus faible proportion d'actifs hydrosolubles, ce qui a l'avantage de les rendre particulièrement douces et bien tolérées, même par les peaux les plus sensibles. Pour autant, elles n'en demeurent pas moins très efficaces : elles contiennent des composés aromatiques, des flavonoïdes, des acides phénoliques ou encore des traces d'huiles essentielles, autant de molécules actives capables d'agir sur la peau. En été, elles deviennent de véritables réflexes beauté ! Sous l'effet du soleil, de la chaleur, du sel ou du chlore, la peau est mise à rude épreuve : elle peut rougir, briller, tirailler ou perdre de son éclat. Les eaux florales offrent alors une réponse simple et naturelle à ces petits désagréments. Utilisées en brume, en lotion, en compresse ou même intégrées à des soins maison, elles s'adaptent à toutes les routines. À chaque problème, son hydrolat ciblé !

Coup de soleil : l'eau florale de lavande vraie

Après une exposition prolongée, la peau chauffe, rougit et devient inconfortable. L'eau florale de lavande vraie est une alliée de choix dans cette situation. Elle doit ses propriétés à la présence de linalol et d'acétate de linalyle, deux molécules reconnues pour leurs effets anti-inflammatoires, apaisants et légèrement cicatrisants. Ces actifs aident à calmer la sensation de brûlure, à limiter les rougeurs et à soutenir la régénération de l'épiderme fragilisé.

- COMMENT L'UTILISER ?

Vaporisez-la généreusement sur la zone concernée, plusieurs fois par jour, sans essuyer pour laisser la peau absorber les actifs. Pour un effet encore plus apaisant, appliquez des compresses imbibées pendant 10 à 15 minutes. Placée au réfrigérateur, elle procure un effet frais immédiat particulièrement agréable.

- LA RECETTE MAISON

Préparez un gel après-soleil maison en mélangeant deux cuillères à soupe de gel d'aloe vera avec une cuillère à soupe d'eau florale de lavande. Ce soin express hydrate, apaise et accélère la réparation cutanée, tout en laissant une sensation de fraîcheur durable.



Apaisantes, purifiantes, anti-âge..., ces brumes végétales naturelles répondent à tous les petits soucis de peau quand les températures grimpent.

Ingrid Haberfeld

Peau qui brille : l'eau florale de romarin

En été, la chaleur stimule les glandes sébacées, entraînant brillances et imperfections. L'eau florale de romarin est particulièrement adaptée aux peaux mixtes à grasses. Elle contient de l'acide rosmarinique, aux propriétés antioxydantes, ainsi que des composés terpéniques purifiants qui aident à assainir la peau. Son action astringente permet de resserrer les pores pour un teint plus net.

- COMMENT L'UTILISER ?

Appliquez-la matin et soir comme une lotion tonique, à l'aide d'un coton ou en vaporisation directe sur le visage. Elle peut également être utilisée en retouche dans la journée pour rafraîchir et matifier le teint au besoin.

- LA RECETTE MAISON

Réalisez un tonique rééquilibrant en mélangeant à parts égales eau florale de romarin et eau florale de sauge. À utiliser le matin et le soir sur un coton bien imbibé pour une peau plus nette.

Vieillissement cutané : l'eau florale de rose

Sous l'action des UV, combinée à la pollution et à la déshydratation, la peau peut prendre *« un coup de vieux »* ! L'eau florale de rose est un incontournable pour redonner de l'éclat : elle renferme des flavonoïdes et des tanins, aux propriétés antioxydantes, ainsi que du géraniol, une molécule tonifiante. Ces actifs agissent en synergie pour lutter contre les radicaux libres, responsables du vieillissement prématuré, tout en améliorant la tonicité de la peau.

- COMMENT L'UTILISER ?

En brume rafraîchissante avant votre soin ou en lotion tonique matin et soir. Elle prépare la peau à recevoir les actifs de votre crème tout en apportant une première dose d'hydratation.

- LA RECETTE MAISON

Imbibez des cotons d'eau florale de rose, placez-les quelques minutes au réfrigérateur, puis appliquez-les sur le visage. Résultat : un effet coup d'éclat immédiat, idéal pour réveiller un teint fatigué ou avant un événement.

Peau sensible ou échauffée : l'eau florale de camomille

Entre le soleil, le vent, le sel ou le chlore, la peau peut devenir particulièrement réactive en été. L'eau florale de camomille est alors une alliée précieuse. Elle est riche en bisabolol et en azulènes, deux actifs aux propriétés anti-inflammatoires et apaisantes reconnues. Ils aident à réduire les rougeurs, à calmer les irritations et à restaurer le confort cutané.

- COMMENT L'UTILISER ?

Vaporisez-la sur le visage ou appliquez-la en compresses sur les zones sensibilisées. Elle peut être utilisée le soir, après le nettoyage, pour aider la peau à récupérer des agressions de la journée.

- LA RECETTE MAISON

Glissez de l'eau florale de camomille dans un petit flacon-bille pour créer un roll-on apaisant à emporter partout. Idéal pour calmer rapidement une zone irritée.

✔NATURELLES mais pas anodines

Si les eaux florales sont réputées pour leur douceur, elles n'en restent pas moins actives. Certaines, comme celles de menthe poivrée ou de romarin, peuvent être trop stimulantes pour les peaux très sensibles ou déconseillées chez les femmes enceintes et les jeunes enfants. Il est recommandé d'effectuer un test cutané avant la première utilisation. Privilégiez des hydrolats bio, sans conservateurs, et conservés dans des flacons opaques. Une fois ouverts, gardez-les au réfrigérateur et utilisez-les dans les trois mois pour préserver leur qualité. Bien utilisées, les eaux florales deviennent de véritables gestes beauté plaisir, à la fois simples, naturels et efficaces.

Jambes lourdes : l'eau florale de menthe poivrée

La chaleur estivale favorise la dilatation des vaisseaux sanguins, entraînant une sensation de jambes lourdes. L'eau florale de menthe poivrée contient du menthol, une molécule reconnue pour son effet rafraîchissant et stimulant. Elle active la microcirculation et procure une sensation immédiate de légèreté.

- COMMENT L'UTILISER ?

Vaporisez-la sur les jambes, puis massez de bas en haut pour stimuler le retour veineux. Utilisée froide, elle renforce l'effet tonifiant.

- LA RECETTE MAISON

Mélangez-la avec du gel d'aloe vera pour créer un gel fraîcheur express à appliquer après une journée chaude. ■

Shopping

- Eau Florale de Lavande Bio, Melvita. Une eau florale bio idéale pour apaiser la peau et la purifier. 12,50 €, 200 ml. En magasins bio.

- Eau florale de Rose de Damas, Fleurance Nature. Reconnue pour ses propriétés tonifiantes et antirides, elle favorise la régénération cutanée et nous aide à garder une belle peau. 9,60 €, 200 ml. fleurancenature.fr

- Eau Florale de Camomille Romaine Bio, Distillerie Saint-Hilaire Auvergne. Apaisante et anti-inflammatoire, elle apaise efficacement les échauffements et calme les irritations. 6,90 €, 200 ml. sainthilairebio.com





CANCERS ORL : les soigner avec un CHEWING GUM !

Une innovation prometteuse venue de l'Université de Pennsylvanie pourrait révolutionner la prévention et le soutien dans les cancers ORL (cancers de la tête et du cou, ou HNSCC). Des chercheurs, menés par le professeur Henry Daniell, ont développé un chewing-gum bio-ingénieré à base de gomme de haricot (lablab bean) enrichi en protéines antivirales et antimicrobiennes. Le principe ? Piéger et neutraliser trois micro-organismes fortement associés à ces cancers : le papillomavirus humain (HPV), les bactéries Porphyromonas gingivalis et Fusobacterium nucleatum. Ces pathogènes favorisent en effet l'inflammation, la progression tumorale et un moins bon pronostic. Dans une étude réalisée sur des échantillons salivaires et publiée en 2026 dans Scientific Reports, des extraits du chewing-gum ont réduit de 93 % le HPV. En ajoutant le peptide antimicrobien protegrin-1, plus de 99 % des bactéries des bactéries incriminées étaient éliminées, tout en préservant la flore buccale bénéfique. Abordable, simple d'usage, local et sans perturbation majeure du microbiote. Il pourrait servir en prévention (surtout chez les porteurs de HPV) ou en complément des traitements classiques. Des essais cliniques in vivo sont nécessaires pour confirmer l'efficacité, la tolérance et l'impact réel sur la survenue ou l'évolution des cancers. Mais cette approche ouvre la voie à des thérapies accessibles et innovantes contre les cancers ORL, dont l'incidence augmente avec le HPV.

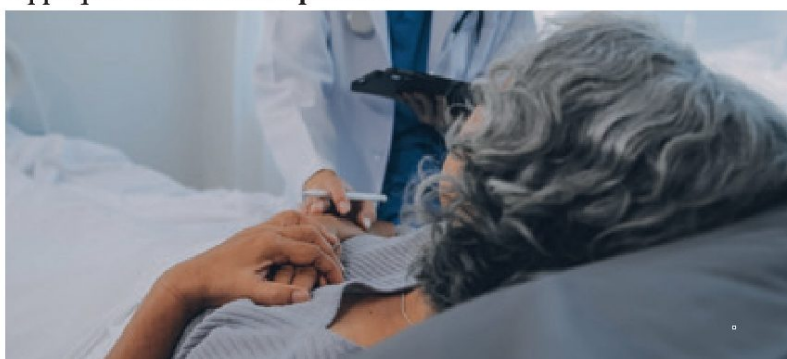
40 MILLIONS

C'est chaque jour le nombre d'utilisateurs réguliers de ChatGPT qui l'interrogent sur des questions de santé. Mais l'IA est-elle fiable lorsqu'il s'agit de poser un diagnostic ? Une étude scientifique qui a été mise en place pour répondre à cette interrogation, montre les limites et les biais d'un échange entre l'humain et l'agent conversationnel. Des médecins ont établi des scénarios de pathologies et en ont communiqué les symptômes à 1 300 participants qui devaient ensuite tenter d'obtenir un diagnostic en dialoguant avec l'IA. Seuls 37 % d'entre eux ont obtenu une bonne réponse. Étonnamment, l'IA était bien plus performante lorsqu'on lui soumettait la liste brute des symptômes, sans dialogue avec le malade supposé, pour atteindre plus de 95 % de diagnostics corrects. L'humain serait-il le maillon faible dans l'histoire ?



Couverture lestée : une alternative aux antipsychotiques ?

Chez les patients hospitalisés atteints de démence, l'agitation est une manifestation fréquente et difficile à gérer pour le personnel soignant. Elle est le plus souvent traitée par des antipsychotiques, malgré l'absence de preuves suffisantes d'efficacité et des effets indésirables non négligeables. Les couvertures lestées, qui miment la sensation d'une étreinte ou d'un massage et activent le système nerveux parasympathique en moins de cinq minutes, pourraient constituer une alternative prometteuse. Une précédente étude en avait évalué l'usage à domicile avec des résultats encourageants, mais aucune donnée n'existait en milieu hospitalier. Un essai randomisé contrôlé a donc été mené entre mai 2023 et janvier 2024 dans une unité de gériatrie aiguë d'un hôpital australien. Des couvertures, d'un poids de 5,5 à 7,7 kg ont été utilisées le soir au moment du coucher chez 80 patients avec des résultats encourageants sur l'agitation avec une baisse du besoin de recourir aux médicaments. Une étude de plus grande envergure est bien sûr nécessaire pour confirmer ces résultats, et surtout pour définir un protocole facile à appliquer en milieu hospitalier.



LES FEMMES ASTRONAUTES PLUS FRAGILES que les hommes ?

En février dernier quatre astronautes dont Sophie Adenot ont décollé pour rejoindre la Station spatiale internationale. Avec Jessica Meir, elles sont donc aujourd'hui deux femmes soumises aux radiations cosmiques et à l'apesanteur, avec quelles conséquences sur leur santé ? Avec moins de 15 % de représentations féminines chez les astronautes, il est évidemment difficile de connaître précisément si leur organisme réagit différemment de celui des hommes. Mais les recherches avancent et révèlent que les femmes seraient peut-être plus sujettes à souffrir du mal de l'espace que leurs homologues masculins. Elles seraient également plus touchées par l'intolérance orthostatique de retour sur terre qui se manifeste par une impossibilité à se tenir debout et des troubles cardio-vasculaires, des effets qui ne durent que quelques jours. De plus elles seraient plus sensibles aux rayonnements ionisants. Enfin, étant plus sujettes à l'ostéoporose après la ménopause, on peut imaginer qu'elles souffriront davantage, à long terme, de la perte osseuse due à une longue mission dans l'espace.



Côté pharma…

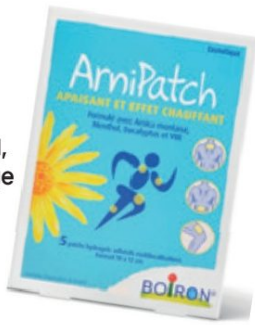
• Ristabil, Laboratoires Leurquin



Ce reconstituant naturel buvable à base d'éleuthérocoque, de gelée royale, de vitamine C et de vitamines du groupe B, réduit la fatigue, favorise la récupération et stimule le système immunitaire. L'éleuthérocoque, également appelé ginseng de Sibérie, contribue à la circulation normale du sang associée à la performance du cerveau. Cette plante possède ainsi des propriétés anti-stress et anti-fatigue, utiles pour renforcer les capacités mentales et physiques en cas de faiblesse, de baisse du tonus, ainsi que pendant la convalescence et les activités sportives soutenues.

14,80 €/ boîte de 10 flacons. En pharmacies.

• Arnipatch Boiron



Ce patch hydrogel apaisant à effet chauffant associe des actifs cosmétiques reconnus dont l'extrait d'Arnica montana, du menthol, de l'eucalyptus et du Vanillyl Butyl Ether à l'effet chauffant. Il soulage les tensions musculaires accumulées au quotidien ou après une activité physique en procurant un confort localisé par la diffusion d'une sensation fraîche puis chauffante. Parfait pour un bien-être rapide et ciblé après effort ou stress postural.

13,50 € la boîte de cinq patchs hydrogels adhésifs découpables (10×12 cm).

L'ALIMENT, un vrai médicament ?

« Que l'alimentation soit ta première médecine », affirmait déjà Hippocrate, père de la médecine occidentale. Depuis, l'idée a fait son chemin et la nutrition est au cœur de la prévention en termes de santé. Une étude américaine publiée dans Nature Medicine, révèle que prescrire un régime alimentaire spécifique aux malades, en fonction de leur pathologie peut être aussi efficace qu'un médicament. Pendant près de sept mois, des participants en situation de précarité ont reçu dix repas par semaine, conçus par des diététiciens selon quinze plans alimentaires différents ajustés à leur pathologie (diabète, insuffisance cardiaque, maladie rénale, dépression...) ». Résultat, 31 % d'hospitalisations en moins, 20 % de passages aux urgences évités, des économies substantielles et des bénéfices significatifs sur certaines pathologies comme l'insuffisance rénale ou les maladies cardiovasculaires. Bon appétit !



Mon bronzage de rêve



Parce qu'il nous met de bonne humeur, colore joliment notre peau et nous aide à synthétiser la vitamine D, le soleil fait partie des plaisirs de l'été... à condition de s'y exposer avec modération et en adoptant de bons réflexes. Suivez notre guide de la bonne conduite au soleil !

Ingrid Haberfeld

Ça y est ! Ce sont enfin les vacances ! À vous les belles journées de farniente au soleil et les déjeuners en terrasse... Mais si le soleil est un allié essentiel pour synthétiser la vitamine D, mettre notre moral au beau fixe et traiter certains problèmes de peau comme l'acné ou l'eczéma, à hautes doses ou lors d'expositions à des horaires plus à risque, il peut devenir votre meilleur ennemi. Les risques ? Les UV sont responsables de nombreux maux comme les coups de soleil, le vieillissement prématuré, l'apparition de taches cutanées et surtout, ils sont à l'origine du développement du cancer de la peau. Pour bronzer en toute sécurité, suivez les conseils du docteur Nina Roos, dermatologue à Paris.

Je veux bronzer sans virer écrevisse

Votre objectif ? Revenir de vacances avec un joli teint couleur pain d'épice. Pour cela, rien de mieux que de s'exposer aux rayons du soleil. Mais attention : 25 minutes d'exposition suffisent pour attraper un coup de soleil, une réaction inflammatoire causée par les UVB. *« Ils pénètrent dans l'épiderme et endommagent les cellules de la peau que sont les kératinocytes »,* explique le docteur Nina Roos. Résultat, en quelques heures, la peau rougit, devient douloureuse et sensible. *« Or, un coup de soleil est loin d'être bénin : chacun d'eux augmente les risques de développer des lésions cancéreuses de type mélanomes, surtout s'ils sont attrapés avant 18 ans »,* ajoute le docteur Roos. Sans compter que la peau qui pèle ensuite n'a rien de très esthétique...

✻La bonne parade

Un beau bronzage, ça se prépare. Trois semaines à un mois avant votre départ, commencez une cure de gélules solaires. Celles-ci contiennent des antioxydants, des caroténoïdes ou des précurseurs de mélanine, le pigment à l'origine de notre hâle, qui peuvent aider la peau à mieux se préparer à l'exposition solaire et favoriser un bronzage plus homogène. Attention, ils ne remplacent pas une protection solaire ni les vêtements couvrants. Sur place, fuyez le soleil entre 12 heures et 16 heures, ce créneau horaire étant le plus chargé en UVB : vous risquez plus de griller que de bronzer. Un doute ? Regardez votre ombre portée au sol : si elle est plus petite que vous, c'est que ce n'est pas le moment de vous exposer. Pensez également à bien vous protéger en appliquant généreusement un soin solaire indice 50+ à large spectre UVA et UVB, en renouvelant l'opération toutes les deux heures et, au besoin, en couvrant votre tête d'un chapeau à larges bords pour mettre aussi bien votre visage que votre nuque à l'abri. Protégez vos yeux par des lunettes enveloppantes de catégorie 3 ou 4 et, si vous devez rester plus longtemps au soleil en cas de pratique sportive outdoor par exemple, privilégiez le port de vêtements couvrants plutôt clairs et amples. Enfin, ne vous fiez pas à vos impressions : à moins que le ciel soit très sombre, un temps voilé n'autorise pas à être moins vigilante par rapport au soleil, les nuages laissant passer la grande majorité des UV. La protection est donc de mise.

✔Vrai/faux sur le soleil

– Les produits solaires pour adultes ne conviennent pas aux enfants. La formulation de certains soins solaires destinés aux adultes peut contenir des substances potentiellement allergisantes pour les enfants. Mais mieux vaut un produit pour adulte que pas de produit du tout ! Donc si vous n'avez rien d'autre sous la main, protégez malgré tout les enfants du rayonnement UV. **Vrai**

– Les indices élevés protègent autant que les vêtements. Même avec un SPF 50+, la peau reçoit une partie des UV et peut bronzer. Les vêtements couvrants, les chapeaux et l'ombre restent les protections les plus efficaces contre le rayonnement solaire. **Faux**

– Pas besoin de mettre cher dans un soin solaire. Tous les produits solaires disponibles sur le marché français sont fabriqués en Europe et répondent à la législation, quel que soit le circuit de distribution. L'avantage de prendre un soin peu onéreux ? On n'hésite pas à en mettre plus. **Vrai**

– Les laits sont plus protecteurs que les brumes. La texture n'a aucun impact quant à la protection. Le choix de la galénique est juste une question de préférence personnelle. **Faux**

– On brûle davantage sur le sable que sur la pelouse. La réverbération est de 15 % sur le sable, 20 % sur l'eau et seulement 2 % sur l'herbe. Voilà pourquoi on bronze plus à la plage que dans son jardin..., mais on y risque aussi plus de coups de soleil ! **Vrai**

– Il faut jeter les produits entamés l'année dernière. Un produit solaire entamé l'année précédente peut avoir perdu en efficacité, surtout s'il a été exposé à la chaleur. Vérifiez toujours la date de péremption et le symbole PAO (Période après ouverture) indiqué sur l'emballage. **Vrai**

– Plus on s'expose, plus on bronze. L'épiderme a un pic de bronzage, c'est-à-dire une coloration au-delà de laquelle il ne peut pas aller. Cela intervient aux alentours du 10e jour d'exposition. **Faux**



Notre sélection

I Crème Solaire Invisible Hydratation, SPF50, Ultra Sheer, Neutrogena. 16,99 €/50 ml. En pharmacies et parapharmacies.

I Stick Visage SPF50, Nivea Sun. 12,90 €/15 g. En GMS.



✔Tuto : bien appliquer son huile capillaire solaire

Pour protéger nos cheveux du bombardement d'UV, notre meilleur allié est l'huile solaire protectrice. Step by step, découvrez comment l'appliquer dans les règles de l'art avec Olivier Lebrun, coiffeur créateur Garnier Fructis.

- Brossez vos cheveux secs ou légèrement humides vers l'arrière. Prélevez une noisette d'huile solaire dans le creux de votre main et chauffez-la un peu pour faciliter son application. *« Déposez-la ensuite mèche par mèche, en commençant par les pointes,* conseille Olivier Lebrun. *Écrasez bien les mèches entre votre pouce et votre index pour imbiber parfaitement la fibre capillaire. »* À chaque application, reprenez une noisette d'huile solaire.
- Répétez ce geste jusqu'à vos racines. *« Commencer aux pointes pour finir aux racines permet d'éviter le trop-plein de produit au niveau du cuir chevelu, un excès qui risque de plomber votre chevelure et d'être difficile à éliminer le soir venu »,* précise l'expert capillaire. Au final, vos cheveux doivent être parfaitement imprégnés de ce soin protecteur et sublimateur.
- Toutes les deux heures et après chaque baignade, il est nécessaire d'appliquer à nouveau l'huile capillaire pour conserver une bonne protection. Inutile de défaire votre coiffure ! Les raccords se feront facilement avec un produit en version spray à vaporiser à 20 cm de votre tête.
- Le soir venu, lavez bien vos cheveux avec un shampooing nourrissant qui éliminera facilement tout résidu d'huile. Une astuce : si vos cheveux crissent sous vos mains, c'est qu'ils sont parfaitement débarrassés de tout corps gras.

Je veux bronzer sans prendre une ride

C'est maintenant une chose connue : les UV sont les plus grands responsables du vieillissement cutané prématuré. À eux seuls, ils occasionnent un épaississement de l'épiderme, une perte d'élasticité ainsi que l'apparition de rides et de ridules. La raison ? *« Les UVA et les infrarouges s'attaquent aux fibres de collagène et d'élastine, deux fibres de soutien essentielles à la fermeté de notre peau, ce qui entraîne l'apparition de rides précoces et un affaissement prématuré »,* indique la dermatologue. Un phénomène aggravé sur les peaux claires, chez les personnes fumeuses ou régulièrement exposées à l'air pollué.

*La bonne parade

Le seul moyen ? Mettre sa peau à l'abri des UV en optant pour des soins 50+ à large spectre et dotés de complexes antioxydants : vitamine E, polyphénols, bêta-carotène, zinc... Ces derniers vont contrer in situ les radicaux libres générés par l'exposition aux UV. Pensez bien à renouveler l'application toutes les deux heures ainsi qu'après chaque baignade, au risque que votre soin protecteur ne vous soit plus d'aucune utilité. Attention, les UV ne frappent pas que sur le sable ! *« Ils sont partout : en terrasse des restaurants et des cafés, sur le trajet qui vous mène à la plage, en promenade l'après-midi »,* explique notre experte. Même bronzée, la peau continue de subir les UV : le bronzage est une réaction de défense de la peau, mais ne permet pas de se priver d'une protection solaire. Le soir, après la douche, appliquez sur votre visage, votre cou et votre décolleté un après-solaire antioxydant pour réparer les dégâts causés par le soleil et, une fois par semaine, un masque réparateur gorgé d'actifs antioxydants. Idéalement, vous pouvez même le garder toute la nuit.

Notre sélection



Photo-Aging Control, Fluide 50+, Eucerin.
19,15 €/50 ml.
En pharmacies.

Soleil Protect Stick Solaire SPF50+, Roc.
14,90 €/50 g.
En pharmacies.

Fluide Hydratant Protecteur 50 PA++++, Substance Of Light.
42 €/40 ml.
substanceoflight.fr

✔Pour un bronzage qui dure...

Bien exposée, bien protégée, votre peau arbore désormais une couleur caramel du plus bel effet. Pas question qu'elle disparaisse en quelques semaines. Pour conserver longtemps votre hâle de l'été, misez sur les après-solaires prolongateurs de bronzage. Leur secret ? Leur texture fondante est très riche en actifs hydratants pour restaurer le niveau d'eau de l'épiderme (les rayons UV ont tendance à assécher la peau) et en acide glycyrhétinique, une substance qui stimule la synthèse de la mélanine de la peau, le pigment naturel à l'origine du bronzage. Appliqués chaque soir après la plage ainsi qu'à la fin des vacances, ces soins subliment votre peau en la nourrissant intensément et font monter la couleur de votre hâle tout en douceur.

Je veux bronzer
sans avoir de nouvelles taches

L'hyperpigmentation cutanée résulte d'un *« trop-plein de soleil »* : des expositions excessives et mal protégées ont peu à peu provoqué un dérèglement de la production de mélanine et l'apparition de taches sur votre visage, votre décolleté et vos mains. Maintenant que le processus est lancé, toute nouvelle exposition va multiplier ces marques de soleil. Si l'âge est un facteur de risque (les taches brunes apparaissent et foncent avec le temps), les plus jeunes ne sont pas à l'abri : certaines peuvent survenir à la suite d'un dérèglement hormonal comme la grossesse, avec l'apparition du mélasma ou masque de grossesse, ou aussi d'une brûlure ou de l'acné. La clé pour garder un teint net ? La protection, bien sûr !

✳La bonne parade

Certains soins solaires ont la capacité de protéger de l'apparition de nouvelles taches, tout en traitant celles déjà en place. Leur secret de formulation ? En plus des filtres UV, ils contiennent des actifs dépigmentants ou antioxydants capables de limiter la production excessive de mélanine et de prévenir son oxydation. Ces soins sont particulièrement intéressants pour les personnes sujettes au mélasma ou aux lentigos solaires, notamment sur le visage, le décolleté et les mains. Ils doivent toutefois être associés à une protection quotidienne : chapeau, lunettes et limitation des expositions solaires, en particulier aux heures les plus chaudes. Préférez les expositions courtes en début de matinée, lorsque les UV sont bien moins intenses.



Notre sélection

- **Photo Reverse, Fluide Invisible Protecteur Anti-Taches Éclaircissant Visage SPF50+, Institut Esthederm.** 69 €/40 ml. En instituts et sur esthederm.fr
- **Soin anti-pigmentation SPF50+, Avène.** 24,90 €/40 ml. En pharmacies et parapharmacies.
- **Crème Invisible Anti-Taches SPF50+, Nuhanciam.** 25 €/50 ml. nuhanciam.com

Shopping
Un corps sous haute protection !

- Brume Solaire Corps, SPF30, Lovea.
Cette brume contient des filtres solaires respectueux des fonds marins, une formule enrichie en monoï hydratant et une texture aérienne qui protège en un geste.
9,99 €/150 ml. En GMS.

- Brume Corps Sun Beauty, SPF50, Lancaster.
Une formule protectrice qui prévient le photo-vieillissement et booste le bronzage dans une texture légère et rafraîchissante au parfum inimitable.
52 €/200 ml. Chez Sephora.

- Eau Solaire Biphase Visage-Corps-Cheveux SPF50, Alphanova.
Un soin solaire « all-over » enrichi en huiles de jojoba et de framboise bio qui peut même s'appliquer sur le maquillage !
23,90 €/125 ml. En pharmacies.

- Eau Solaire Adaptasun Soleil Fort, visage, corps et cheveux, Institut Esthederm.
À la fois hydratante et protectrice, sa formule biphasée favorise le bronzage naturel, prévient le photo-vieillissement, les lésions cellulaires et le stress oxydatif induit par l'exposition au soleil.
55 €/150 ml. En instituts et sur esthederm.fr

- Lait Protecteur Invisible 50+, Yves Rocher.
Une formule qui associe le complexe UV-Protect à une microalgue rouge pour prévenir le vieillissement cutané et maintenir l'hydratation de la peau.
16,99 €/150 ml. En boutique et sur yves-rocher.fr



✳La bonne parade

« Un mois avant votre départ en vacances, faites une cure de compléments alimentaires solaires en doublant les doses : si la posologie indiquée sur votre boîte est d'une gélule, prenez-en deux ; si elle est de deux, passez à quatre, recommande la dermatologue. Cette dose renforcée permettra de saturer la peau en éléments protecteurs et de vous assurer une meilleure tolérance face aux UVA, responsables de l'apparition de la lucite. » Arrivée sur votre lieu de villégiature, reprenez la dose normale et poursuivez la prise 15 jours après votre retour. Sur place, exposez-vous progressivement, sans dépasser 10 minutes de soleil les tout premiers jours. Ceci afin d'habituer progressivement l'épiderme aux bombardements des UV. Côté protection, optez pour une crème solaire indice 50 et protectrice face aux UVA longs. Adoptez ce soin pendant 10 bons jours afin d'aider votre peau à s'habituer sans risque aux UV, en veillant bien à en appliquer à nouveau toutes les deux heures. ■

Je veux bronzer
sans risquer la moindre allergie

20 % des adultes sont touchés chaque année par la lucite estivale, une allergie solaire. Les femmes entre 15 et 35 ans sont les plus vulnérables. Quarante-huit heures environ après la seconde exposition au soleil, des petits boutons rouges et des plaques font leur apparition sur les bras, les épaules et le décolleté. Une caractéristique qui la distingue d'une allergie à votre crème solaire qui, elle, s'exprimera partout où vous l'avez appliquée. Si la lucite disparaît spontanément en une, voire deux semaines, elle est inesthétique et surtout, elle démange énormément. De plus, elle vous condamnera à rester à l'ombre pendant une bonne semaine ! Heureusement, il est possible de la prévenir.



Notre sélection

- **Fotoultra 100 Solar Allergy Protect SPF50+, Isdin.** 27,88 €/50 ml. En pharmacies.
- **Anthelios UVmune 400 Crème Solaire Fluide Invisible Sans Parfum, La Roche-Posay.** 10,40 €/50 ml. En pharmacies.
- **Fluide Protecteur Extrême Bariesun 100, Uriage.** 20 €/50 ml. En pharmacies.



Sécheresse oculaire, OUVREZ L'ŒIL !

Picotements, démangeaisons, brûlures des yeux, autant de signes qui doivent alerter sur une possible sécheresse oculaire, car un diagnostic précoce est la clef pour obtenir un traitement efficace.

Laura Houeix

Les yeux sont mis à rude épreuve chaque jour et le film lacrymal qui les protège permet de conserver un taux d'humidité optimal. Mais parfois les larmes ne sont plus produites en quantité ou en qualité suffisante, entraînant un inconfort oculaire qui peut finir par troubler la qualité de votre vision. Les facteurs de sécheresse oculaire sont nombreux. Heureusement, des solutions existent pour retrouver vos larmes en un clin d'œil.

Dépister précocement

Les yeux qui picotent et qui fatiguent, irritations, rougeurs, brûlures, sensation d'avoir un grain de sable dans l'œil

qui ne veut pas partir... Les symptômes de la sécheresse oculaire se distillent discrètement pour vous mettre sur la voie du diagnostic. La douleur est un signal à prendre en compte pour éviter que la pathologie ne devienne chronique. *« Le risque majeur d'une sécheresse oculaire non traitée est la kératite (inflammation de la cornée),* précise le docteur Anne-Laure Fisch, ophtalmologiste. *Plus l'on attend, plus un cercle vicieux s'installe, les glandes qui produisent les larmes se bouchent et deviennent plus difficile à drainer. »* Alors, il est important de ne pas attendre que la gêne s'installe plus bruyamment avant d'aller consulter un ophtalmologiste qui confirmera l'origine de votre inconfort oculaire pour vous prescrire un traitement adapté.

À quoi servent les larmes ?

Les larmes jouent un rôle dans le confort visuel. Elles assurent en effet la lubrification permanente de la surface de l'œil. Une couche lipidique s'interpose entre la paupière et l'œil, garantissant ainsi le maintien de son hygrométrie. Et cette couche de lipides en plus, ralentit l'évaporation des larmes. Ce sont les glandes lacrymales situées sous les paupières, qui produisent les larmes. Chacun l'a noté, elles sont sécrétées en plusieurs occasions : sous le coup d'une émotion, en présence d'un corps étranger, sous l'effet du vent ou du froid... Les larmes c'est 98 % d'eau, du chlorure de sodium, des lipides, du glucose, des sels minéraux, de l'urée et aussi plusieurs substances protectrices pour les yeux, dont des protéines comme les lysosymes, des lactotransferrines, des albumines ou des globulines. Le pouvoir antiseptique des deux premières protège l'œil des attaques microbiennes. Mais dans les larmes émotionnelles, on constate une concentration plus importante de protéines et l'ajout d'hormones, notamment de la prolactine et de la leucine encéphalique, qui agit sur la douleur.

Un éventail de causes

La source d'une sécheresse oculaire est multiple. Un déséquilibre hormonal peut en être la raison avec des périodes à risque comme la ménopause, la grossesse et les règles. Un manque de larmes peut également être provoqué par certaines maladies où le système immunitaire est au centre du mécanisme, comme le diabète. Les allergies peuvent évidemment avoir un impact sur la qualité lacrymale, tout comme une blépharite (une inflammation des paupières). Méfiez-vous aussi des effets secondaires de certains médicaments, comme les antihistaminiques, les contraceptifs, les traitements contre l'acné ou les antidépresseurs, susceptibles d'accentuer le problème. Un dysfonctionnement des glandes lacrymales peut être mise en cause, notamment à cause de facteurs naturels comme le vieillissement et la ménopause chez les femmes.

L'agression oculaire vient de l'extérieur...

L'environnement n'est pas tendre avec vos yeux... Entre la pollution atmosphérique, l'air trop sec d'un climat aride, le vent qui assèche vos larmes, votre vision va en voir de toutes les couleurs. Si vous avez bien du mal à vous soustraire à ces désagréments, vous pourrez en revanche agir sur une pollution d'intérieur. Fuyez les endroits enfumés et ayez le réflexe d'aérer votre maison tous les jours pour renouveler l'air. Nos modes de vie sont également en cause face au développement de la sécheresse oculaire, qui est la deuxième cause de consultation ophtalmologique en France. *« L'exposition régulière aux écrans est un facteur de risque car nous oublions très souvent de cligner des yeux face aux écrans,* note le docteur Fisch. *Ainsi la production de larme se fait moindre et l'œil s'assèche. Il existe d'ailleurs des rééducations du clignement afin de penser à cligner des yeux face aux écrans. »*

En un clin d'œil !

Le clignement des paupières est essentiel. Son rôle ? Protéger contre les blessures et permettre la sécrétion, l'étalement et le drainage des larmes. Une fréquence normale des clignements est environ de 15 clignements par minute, soit un clignement toutes les quatre secondes.

Cas particulier : les porteurs de lentilles

La sécheresse oculaire peut toucher tout le monde mais il est vrai que les porteurs de lentilles sont particulièrement visés. Quelques précautions sont à prendre pour ne pas vous priver du bonheur d'y voir clair sans lunettes. Vous apporterez un soin tout particulier au nettoyage de vos lentilles. Quand vous les mettez, n'oubliez pas de les rincer au sérum physiologique après les avoir sorties de leur produit de décontamination qui a tendance à irriter les yeux. Si vous sentez la moindre gêne en les posant, ne faites pas le forcing avec vos yeux pour qu'ils les supportent. Pour celles qui travaillent devant l'écran toute la journée, ayez toujours vos lunettes à portée de main quand vous percevez une fatigue oculaire trop importante. Côté voyage, mieux vaut éviter de porter ses lentilles en avion pour ne pas assécher les yeux davantage.

Votre assiette vous fait de l'œil

L'alimentation a un rôle à jouer dans la santé de vos yeux ! Une vision nutritionnelle plus globale est nécessaire pour une santé visuelle optimale qui englobe non seulement la sécrétion lacrymale mais aussi les muscles oculaires et la pigmentation de la rétine. Des compléments alimentaires à base d'huile de bourrache, d'oméga 3, de zinc peuvent aider à conserver votre capital vision. À côté des larmes artificielles, pensez à rajouter dans votre panier des aliments riches en oméga 3 qui jouent la carte de la prévention contre l'apparition de la sécheresse oculaire. Misez aussi sur les fruits et légumes, gorgés d'antioxydants, car un déficit en vitamine A peut également accentuer cet inconfort oculaire.

Côté traitements

La priorité de l'ophtalmologiste restera de déterminer la cause de la sécheresse oculaire pour ne pas soigner uniquement le symptôme mais s'attaquer au problème en profondeur. Pour une sécheresse oculaire récurrente, il pourra vous prescrire des larmes artificielles, de préférence sans conservateur, pour ne pas abîmer l'œil à la longue. *« En première intention, on conseille également de masser les paupières,* explique l'ophtalmologiste. *Ainsi les glandes peuvent être désobstruées. »* Mais une sécheresse oculaire ne se manifeste pas seulement par un manque de production de larmes. *« Cela peut sembler étonnant mais un des symptômes de la sécheresse oculaire peut être des yeux larmoyants. Dans ce cas, ce qui fait défaut n'est pas la production de larmes*



La sécheresse oculaire peut toucher tout le monde, mais il est vrai que les porteurs de lentilles sont particulièrement concernés.

mais leur qualité. En effet, les larmes sont composées à majoritairement d'eau mais aussi de lipides, si ceux-ci manquent, un phénomène d'hyper-évaporation se produit. »

La chaleur aggrave la sécheresse oculaire

Si la sécheresse oculaire est une pathologie du quotidien, nous apprend le docteur Hervé Chenal, ophtalmologiste et oculoplasticien, *il faut savoir que les circonstances environnementales peuvent les aggraver, comme la chaleur et une hygrométrie basse. De nouveaux traitements comme l'IPL* (« Intense Pulsed Light » ou, en français, lumière intense pulsée), *indolores, émergent et permettent de compléter l'arsenal des traitements actuels. La technologie IPL est un traitement pour la sécheresse oculaire liée à un dysfonctionnement des glandes de Meibomius (DGM) en relation avec les vaisseaux sanguins qui entravent le bon fonctionnement de ces glandes,* explique le spécialiste.

Zoom sur la lumière !

La Lumière Pulsée Intense ou IPL est une technologie initialement développée en dermatologie, mais adaptée depuis une dizaine d'années pour traiter les troubles oculaires, notamment la sécheresse oculaire. *Envision (InMode) est une plateforme complète qui dispose de Lumecca, une Lumière Intense Pulsée qui utilise la photothermolyse pour traiter les états inflammatoires oculaires de manière confortable, précise et ciblée,* précise le docteur Chenal. *L'IPL a été approuvée cliniquement pour traiter les dysfonctionnements des glandes de Meibomius (DGM), qui sont responsables de la production des lipides protégeant le film lacrymal contre l'évaporation excessive. Cette procédure est non invasive, indolore et réalisée en cabinet médical par un ophtalmologiste ou un spécialiste formé. Dans la plupart des cas, on constate une amélioration progressive et des résultats optimum en termes de soulagement des symptômes après quatre séances.*

Zoom sur la radiofréquence

Envision dispose également d'une technologie de radio-fréquence (RF) bipolaire, Forma I. Cette technologie innovante dont l'introduction est récente en ophtalmologie, gagne en popularité, notamment dans les centres équipés pour la sécheresse oculaire avancée. Elle est destinée à être utilisée dans la zone périorbitaire ainsi que dans celle des paupières, afin de soulager l'inflammation des glandes de Meibomius et l'irritation des yeux. En émettant de la chaleur dans les tissus, la RF bipolaire fluidifie le meibum obstrué tout en stimulant le métabolisme des glandes. Quoi qu'il en soit, le traitement de la sécheresse oculaire repose sur un diagnostic précis, explique le docteur Chenal. Il s'agit d'une prise en charge personnalisée. IPL et radio-fréquence sont des procédures non-invasives qui peuvent être utilisées en association pour optimiser les résultats. Elles améliorent la qualité de vie des patients, en association avec les règles hygiéno-diététiques. Ces nouveaux axes de traitement ne sont pas remboursés par l'Assurance maladie, mais offrent de nouvelles options très prometteuses, sans effets secondaires. ■

✔Les bons réflexes

À côté des larmes artificielles, vous pouvez améliorer les sensations désagréables de sécheresse oculaire par des gestes de prévention très simples.
- Si vous restez de longues heures derrière votre ordinateur, n'oubliez pas de cligner des yeux (l'écran a tendance à fixer le regard) et à faire des pauses.
- Posez une compresse d'eau tiède sur vos yeux plusieurs fois par jour pendant 5 à 10 minutes pour stimuler la production de larmes.
- Portez des lunettes fumées pour vous protéger de l'effet du soleil et du vent sur vos yeux.
- Utilisez un humidificateur d'air pour hydrater les pièces de votre maison.

Je surfe sur...

- masecheresseoculaire.fr
- acos-france.org

Association des Centres de l'Oeil Sec
Pour trouver un centre spécialisé près de chez vous.

APAISER
HYDRATER
RÉVÉLER



ENVISION

LE NOUVEAU REGARD SUR LE CONFORT OCULAIRE

Grâce à ses technologies avancées de radiofréquence et de lumière intense pulsée, Envision propose des traitements personnalisés destinés aux zones délicates du contour des yeux.

Cette approche non chirurgicale contribue à améliorer le confort oculaire, à soutenir la fonction des glandes de Meibomius responsables de la qualité du film lacrymal et à améliorer l'aspect de la peau périoculaire.

Les traitements sont réalisés au cabinet médical, sans chirurgie, avec une reprise rapide des activités quotidiennes.

INMODEMD.FR

INMODE

Dispositif médical. Les traitements Envision doivent être réalisés par un professionnel de santé qualifié. Les indications et résultats varient selon les patients. Demandez conseil à votre praticien.



Cet été, BOOSTEZ VOTRE CERVEAU !

Et si on prenait soin de son cerveau comme d'une peau au soleil ? On pense aussi à alléger son assiette, à ralentir le rythme, mais le cerveau, lui, reste souvent en pilote automatique. Et si c'était la saison idéale pour lui offrir une véritable cure de vitalité ?

Nathalie Desanti



Prendre soin de son cerveau, ce n'est pas faire plus, c'est faire autrement, avec curiosité, lenteur et joie. Le stimuler, c'est lui offrir ce qu'il préfère : de la nouveauté, du mouvement et du sens. Et peut-être qu'ainsi, quelque chose de nouveau se mettra doucement en place. Comme si l'esprit aussi prenait des vacances pour mieux revenir à l'essentiel. Bonne nouvelle, la science est formelle : certaines activités, simples et joyeuses, ont un impact direct sur la mémoire, la concentration, l'humeur et même sur la prévention du déclin cognitif. Mieux encore, elles sont parfaitement compatibles avec un transat ! Voici comment réveiller ses neurones en douceur et avec plaisir.

Marcher... autrement

On connaît les bienfaits de la marche. Mais ce que l'on sait moins, c'est que marcher dans un environnement naturel comme la forêt, le bord de mer, la montagne, stimule directement l'hippocampe, cette zone clé de la mémoire. Des études ont montré que 30 minutes de marche en pleine nature diminuent le stress, améliorent la créativité et renforcent les capacités d'attention. Marcher sans objectif précis, flâner, se perdre un peu. Ce lâcher-prise active ce que les neuroscientifiques appellent le mode par défaut du cerveau, celui des idées nouvelles et des prises de recul.

Apprendre quelque chose de nouveau

Le cerveau adore être surpris. Apprendre quelques mots d'une langue étrangère (avec les applications Duolingo ou Babbel), s'initier à la danse ou au yoga (Yoslan Manes, adyam.webnode.fr), assister à une conférence sur l'astronomie (Christophe Galfard, christophegalfard.com)... Chaque nouvel apprentissage crée de nouvelles connexions neuronales. C'est ce qu'on appelle la neuroplasticité. Plus une activité est nouvelle, plus elle sollicite intensément le cerveau. Et ce, à tout âge. Le secret : choisir quelque chose d'inutile, donc essentiel, juste pour le plaisir.

S'offrir des contraires

Quitter la mer pour la verticalité d'un paysage de montagne, laisser les sommets pour retrouver l'horizon ouvert, passer du calme de la campagne à l'énergie d'une ville, opter pour des lieux qui nourrissent : un musée ou une cathédrale habitée de silence, un quartier vibrant. Car ce que l'on vient chercher, ce n'est pas le bruit, c'est le contraste. Mais il y a plus subtil encore. Aller vers l'opposé de son quotidien, c'est aussi rééquilibrer ses états intérieurs, apporter du calme là où tout allait trop vite et, inversement, du mouvement là où tout était figé est déjà une forme d'écologie intérieure. Les environnements nouveaux et contrastés stimulent cette fameuse neuroplasticité, améliorent la mémoire et renforcent la capacité d'adaptation. Le cerveau aime être *« dérangé »*.

Changer ses routines

Prendre un autre chemin, manger avec la main non dominante, inverser l'ordre de ses gestes du matin... Ces micro-changements stimulent le cortex préfrontal, impliqué dans la prise de décision et la flexibilité mentale. Ce sont de véritables *« mini-séances de gym cérébrale »*. À tester cet été : écrire une carte postale à la main, cuisiner une recette sans suivre les instructions à la lettre, laisser son téléphone de côté et observer.

Lire...

C'est l'un des exercices les plus complets pour le cerveau : mémoire, concentration, imagination, vocabulaire, tout y passe. Cet été, pourquoi ne pas lire à voix haute (excellent pour la mémoire et l'attention), lire dans un lieu inhabituel, relire un livre aimé (ce qui renforce les circuits de la mémoire autobiographique) ? Une autre manière d'habiter les mots.



✔Méditer avec les mains

C'est démontré, les activités manuelles qui combinent concentration, mouvements répétitifs et créativité, constituent une forme de méditation active bénéfique pour les neurones. Ces gestuelles activent en effet le système nerveux parasympathique, ce qui a pour conséquence d'abaisser le taux de cortisol et d'augmenter la production de sérotonine et dopamine, ces fameuses hormones du bien-être. Le crochet et le tricot par exemple, figurent parmi les activités les plus étudiées, et révèlent des impacts étonnants sur le cerveau, notamment sur la protection contre le déclin cognitif ! Il faut savoir que jouer de l'aiguille stimule plusieurs zones du cerveau : le lobe frontal, les lobes pariétaux, occipitaux, temporaux et bien sûr le cervelet pour la coordination. En créant de nouvelles voies neuronales, tricoter ou crocheter votre écharpe pour l'hiver prochain, permet donc de constituer une réserve cognitive, qui aide le cerveau à mieux résister au vieillissement. Ce que l'on prend pour des loisirs de grand-mère, sont en fait des activités neuroprotectrices et thérapeutiques, qu'il est facile de pratiquer n'importe où. Ils combinent les avantages de la pleine conscience, de l'exercice cognitif et du mouvement fin.

Rire !

Le rire est une gymnastique cérébrale insoupçonnée. Il active plusieurs zones du cerveau simultanément, améliore la circulation sanguine cérébrale et renforce les liens sociaux, un facteur clé de longévité cognitive. Le cerveau ne fait pas vraiment la différence entre un rire *« spontané »* et un rire un peu provoqué. Alors on regarde une comédie, on s'entoure de gens qui ont de l'humour ou le rire facile !

S'ennuyer (oui, vraiment)

C'est peut-être le conseil le plus contre-intuitif et le plus puissant. Dans un monde saturé de stimulations, laisser son esprit vagabonder est devenu rare. Pourtant, ces moments d'ennui sont essentiels. Ils permettent au cerveau de consolider les souvenirs, d'organiser les pensées et de faire émerger des idées nouvelles. Alors, on ne fait rien, on résiste à la tentation de remplir le vide, c'est le luxe ultime.

Philosopher, élargir l'horizon intérieur

Les vacances offrent du temps. Et parfois, quelques minutes suffisent pour se poser de grandes questions. C'est quoi le bonheur ? Qu'est-ce que la liberté, l'ennui, la vie ? Philosopher n'est pas réservé aux penseurs, c'est prendre le temps de regarder son existence avec un peu plus de hauteur (avec Marie Robert, philosophyissexy.fr, ou avec lesmardisdelaphilo.com). Une promenade, un carnet à la main, une conversation qui s'étire peuvent devenir de véritables exercices de réflexion. Les recherches en psychologie cognitive montrent que la réflexion personnelle et les questionnements de sens activent les réseaux neuronaux liés à la conscience de soi, à la prise de recul et à la régulation émotionnelle. Cette capacité à *« penser sa vie »* favorise également une meilleure résilience face au stress. Noter chaque soir une question que l'on se pose, sans chercher immédiatement la réponse.

Méditer la nuit

Méditer favorise la régulation émotionnelle, renforce l'attention, réduit le stress et améliore les fonctions cognitives, offrant ainsi un véritable coup de boost cérébral. Mais la nuit, c'est encore une autre façon de méditer. C'est pendant le sommeil que le cerveau consolide les apprentissages, trie les souvenirs et se régénère. Alors, on s'endort avec les mots apaisants d'une méditation guidée et la déconnexion commence. Pour être vraiment dans sa bulle, et sans déranger son conjoint ni subir l'inconfort des écouteurs dans les oreilles, on adopte le super bandeau SleepPhones (SleepPhones wireless à partir de 99 €, sleepphones.com ou sur Amazon), avec des écouteurs ultra-plats glissés dans un bandeau tout doux. Et là, on écoute des méditations nocturnes (sans pub !) sur YouTube comme la chaîne *« Cinquième saison Retour à la source »* ou *« Le Marchand de sable contes nocturnes »*. Et au petit matin, on commence sa journée avec les méditations en anglais de Louise Hay (*« Hay Infinitive »* et *« Towards Light »* sur YouTube).

Manger différemment

On profite de cette période pour explorer une autre façon de manger avec, par exemple, une cure d'alimentation végétale (à La Pensée Sauvage, lapenseesauvage.com). On change ses habitudes alimentaires, on apprend à cuisiner autrement, à lâcher ses routines (et au passage, à se désenchaîner du sucre, du sel en excès). L'alimentation joue un rôle majeur dans la santé cérébrale. Les fruits, les légumes, les légumineuses, les noix et les aliments riches en antioxydants contribuent à réduire l'inflammation et le stress oxydatif, deux mécanismes impliqués dans le vieillissement cérébral. Une alimentation végétale est associée à une meilleure mémoire, une humeur plus stable et une diminution du risque de déclin cognitif. En règle générale, prenez le temps de nourrir votre cerveau avec ces expériences riches et variées. En conjuguant plaisir, apprentissage et (dé)connexion, vous tisserez les fils d'un esprit vif et joyeux. Le cerveau aime défricher de nouveaux terrains, apprendre sans cesse. Offrez-lui ce cadeau, il vous le rendra au centuple ! ■

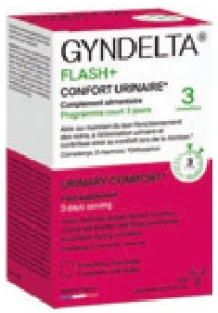
GYNDELTA®

Confort urinaire*

*Lié à Gyndelta® Flash+ et Gyndelta® Microbiota.

PROGRAMME COURT

GYNDELTA® Flash+



Aide au maintien du bon fonctionnement des reins, à l'élimination urinaire et contribue ainsi au confort lors de la miction[1]

Complément alimentaire à base d'extrait de canneberge, de D-Mannose et d'extrait d'[1]orthosiphon

2 SACHETS/JOUR, pendant 3 jours

PROGRAMME CIBLÉ

GYNDELTA® Microbiota



Contribue à la fonction de la vessie et à la fonction rénale[2]

Favorise le transit[3]

Complément alimentaire à base d'extrait de canneberge, d'extrait de [2]cynorrhodon, d'extrait de [3]tamarin et de postbiotiques

2 GÉLULES/JOUR, 15 jours par mois, pendant au moins 3 mois

PROGRAMME QUOTIDIEN

GYNDELTA®



400 mg d'extrait de canneberge dosé à 9% en PACs** (soit 36 mg)

Fabriqué à partir du totum de la plante (peau, pulpe et jus)

Complément alimentaire à base d'extrait de canneberge

1 GÉLULE/JOUR

**Proanthocyanidines. Compléments alimentaires réservés à l'adulte. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Tenir hors de portée des jeunes enfants. Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne pas être utilisés comme substituts d'un régime alimentaire varié et équilibré. GYNDELTA® Flash+ est déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes, en cas de lithiase rénale, d'insuffisance cardiaque ou rénale oedémateuse, d'allergie aux constituants, particulièrement au clou de girofle, à la cannelle, au baume du Pérou, aux plantes de la famille des Lamiacées ou aux fruits rouges. En cas de traitement par antidiabétique, demandez l'avis de votre médecin avant de prendre ce produit. GYNDELTA® Microbiota et GYNDELTA® conviennent aux femmes enceintes et allaitantes, il est recommandé de demander l'avis d'un professionnel de santé avant toute complémentation durant la grossesse et l'allaitement. GYNDELTA® Microbiota est déconseillé en cas de lithiase rénale. Ces compléments alimentaires ne sont pas des médicaments et ne sont pas destinés à remplacer un traitement médicamenteux.

CCD

Laboratoire CCD
36, rue Brunel
75017 PARIS
FRANCE

Tél. : 01 44 95 14 95
N° Vert : 08 00 35 80 00
Courriel : infomed@ccdlab.com
www.laboratoire-ccd.fr

Fabriqué en France

Laboratoire CCD - S.A.S au capital de 314 000 € - RCS Paris n°642 038 368 - APE 2120Z - TVA FR84642038368 VR9216 Rev.01 09/2025



Les dangers qui guettent votre VESSIE

Incontinence, hyperactivité vésicale, cystites... La vessie des femmes fait souvent des siennes. Des symptômes aux traitements, mieux connaître ces troubles permet de réagir vite et de façon efficace.

Suzy Jourdan

Cinq à six millions de femmes en France seraient concernées par au moins un trouble significatif touchant la vessie, avec une forte augmentation après 50-60 ans. En tête, les fuites urinaires, avec une prévalence de 25 à 45 % en fonction de l'âge. Mais selon certaines études, un nombre important de femmes ne consulteraient pas, considérant ces troubles comme « *normaux* » avec l'âge, la maternité ou la ménopause. Quant aux cystites, elles représentent à elles seules des millions de consultations par an, sans que l'on connaisse le chiffre exact. La prévalence réelle des troubles de la vessie chez les femmes est donc probablement plus élevée que les chiffres déclarés.

Anatomie d'une vessie

Logée au niveau de la cavité pelvienne, la vessie, chargée de collecter les urines produites par les reins, n'est pas juste un réservoir, mais un organe « *actif* ». En effet, sa paroi est constituée de trois couches : la muqueuse, la sous-muqueuse et la principale, formée par un muscle, le détrusor. L'originalité de ce muscle lisse réside dans son organisation en trois plans de fibres qui s'entrecroisent de façon complexe, un peu comme un treillis. Cette disposition spécifique permet à la vessie de se distendre énormément lors du remplissage et de se contracter efficacement lors de la miction sans aucune intervention volontaire de votre part, puisque c'est le système nerveux autonome qui gère tout. En revanche, c'est



Une femme sur trois est ou sera victime de fuites urinaires dans sa vie, et ce, à tout âge. Parce que ce sujet reste encore tabou pour une majorité d'entre elles, la prise en charge par un professionnel de santé est souvent tardive, voire absente...

bien votre cerveau qui envoie le signal à la vessie de se vider, lorsque les circonstances sont favorables, ou, au contraire, de retenir l'urine en contractant les muscles du sphincter, ce qui a pour effet de comprimer l'urètre. Mais parfois, cette belle mécanique dysfonctionne, avec pour conséquence des troubles de la continence et de la vidange.

Oups, une fuite !

Une femme sur trois est ou sera victime de fuites urinaires dans sa vie, et ce, à tout âge. Parce que ce sujet reste encore tabou pour une majorité d'entre elles, la prise en charge par un professionnel de santé est souvent tardive, voire absente... Contrairement aux idées reçues, l'incontinence urinaire ne touche pas que les femmes vieillissantes. Les pertes involontaires d'urine lors d'un effort en sont la preuve, puisqu'elles touchent indistinctement des femmes actives, jeunes, en bonne santé et souvent sportives. Malheureusement, c'est cette association ancrée dans l'*inconscient collectif entre la pathologie et* le grand âge qui rend le sujet difficile à aborder avec son médecin. Les principales causes de l'incontinence urinaire d'effort peuvent être génétiques et traumatiques (suites d'intervention chirurgicale, par exemple). Mais certains événements de la vie d'une femme peuvent aussi fragiliser les tissus de soutien de la zone urétrale, comme la grossesse, l'accouchement, la carence hormonale de la ménopause. L'obésité, le tabac, le diabète sont également présentés comme des facteurs de risque.

L'incontinence urinaire par urgenturie

Elle entre dans le cadre d'une hyperactivité vésicale, qui se traduit par des contractions involontaires des muscles de la vessie, créant ainsi une envie pressante d'uriner, que la vessie soit pleine ou non. Si la vessie contient de l'urine, une certaine partie peut en être expulsée quand ces spasmes surviennent. On doit rechercher les causes de cette hyperactivité vésicale afin de la traiter efficacement. Une infection urinaire, un calcul de vessie, une tumeur peuvent être diagnostiqués. À savoir que l'hyperactivité vésicale peut également être associée à une pathologie neurologique comme la sclérose en plaques ou la maladie de Parkinson.

Vous avez dit périnée ?

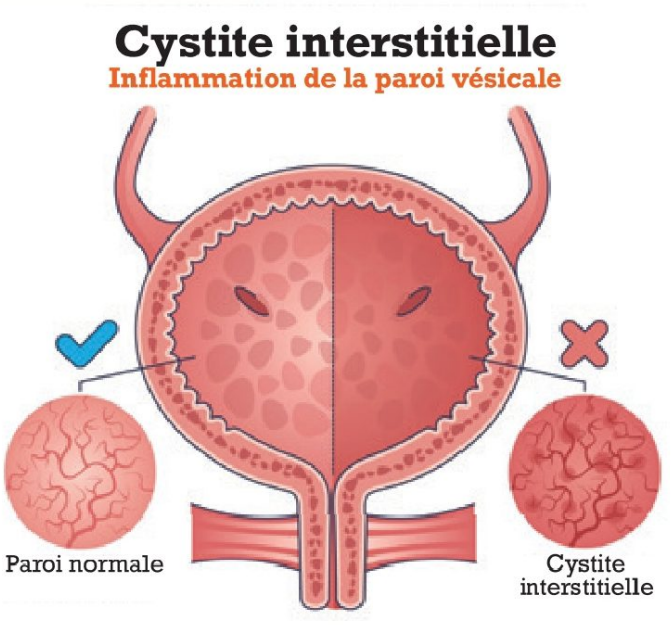
Chaque type d'incontinence urinaire recevra un traitement adapté en relation avec ses causes. Mais dans tous les cas, il est indispensable de consolider la structure sur laquelle reposent les organes pelviens : le périnée, aussi appelé plancher pelvien. Le périnée est en réalité un ensemble de muscles empilés sur trois niveaux qui relie la face postérieure du pubis jusqu'au coccyx. Non seulement un périnée tonique soutient la vessie, l'utérus et le rectum, mais il assure également le contrôle des sphincters qui gèrent l'ouverture et la fermeture de ces organes. On comprend aisément la relation entre relâchement du plancher pelvien et incontinence urinaire. L'avantage d'une structure musculaire est qu'il est possible de l'entraîner. Tonifier un périnée qui a perdu de sa tonicité est donc possible, et c'est le rôle de la rééducation périnéale.

Comment muscler son périnée

Toute jeune accouchée s'est vu prescrire des séances de rééducation périnéale. Non obligatoires, elles sont néanmoins fortement conseillées à titre préventif. Remboursées par la Sécurité sociale, elles sont généralement effectuées au cabinet de la sage-femme ou du kinésithérapeute. Les séances consistent à effectuer un travail de musculation du périnée en réalisant des séries d'exercices, les exercices de Kegel. Ce travail peut aussi être effectué manuellement, par électrostimulation ou par biofeedback par l'intermédiaire de sondes intravaginales. Ces dispositifs médicaux munis de capteurs de pression et d'une connexion bluetooth permettent de visualiser les progrès obtenus via une application sur smartphone.

✔Comment savoir si on a besoin d'une rééducation périnéale ?

- Difficultés à se retenir quand l'envie de pipi se manifeste.
- Besoins fréquents d'uriner.
- Fuites urinaires lors d'un effort.
- Cystites à répétition.
- Impression d'avoir la vessie encore pleine, après être allée aux toilettes.



La cystite interstitielle (CI), aussi appelée syndrome de la vessie douloureuse est une affection chronique inflammatoire de la paroi de la vessie. Elle provoque des douleurs pelviennes et des troubles urinaires importants, sans infection bactérienne, contrairement à une cystite classique.

Qu'est-ce qu'une cystite ?

Ce que l'on appelle aussi pudiquement inconfort urinaire est provoqué par la présence et la prolifération d'une bactérie dans la vessie. Le plus souvent, il s'agit d'une bactérie intestinale de type *Escherichia coli* qui parvient à remonter l'urètre, plus accessible et très court chez la femme. On parle alors de cystite quand l'affection reste localisée dans la partie basse du système urinaire. Lorsqu'il s'agit d'un événement isolé, on parle de cystite ponctuelle ; si elle se reproduit à moins de trois mois d'intervalle ou avec une fréquence de quatre épisodes par an, la cystite est alors appelée récidivante. Enfin, il y a la cystite que l'on rencontre fréquemment chez la femme enceinte.

Des symptômes qui ne trompent pas

Les symptômes d'une cystite se manifestent le plus souvent de façon brutale. Envie impétueuse d'uriner, brûlures ou picotements dans le bas-ventre en fin de miction, sensation de pression, de lourdeur, fièvre, urines troubles dégageant une odeur désagréable, voire parfois teintées de sang, laissent peu de doutes sur le diagnostic. La question est : comment les bactéries parviennent-elles jusque dans la vessie ? Dans 95 % des cas, la contamination se fait par voie ascendante. En effet, chez la femme, l'urètre, le vagin et l'anus étant proches, les bactéries présentes peuvent facilement remonter l'urètre, plus court que chez l'homme, jusqu'à la vessie. Tout obstacle à l'écoulement de l'urine, une malformation de l'appareil urinaire ou gynécologique, un dysfonctionnement de la vessie peuvent également être à l'origine d'affections récidivantes.

Les gestes préventifs

Boire suffisamment, s'essuyer de l'avant vers l'arrière après être passée aux toilettes, uriner après chaque rapport sexuel pour évacuer les bactéries entrées dans l'urètre sont des réflexes préventifs efficaces. La présence d'une flore vaginale en bonne santé diminue le risque de contamination par proximité. Exit les produits d'hygiène agressifs susceptibles de modifier le pH des muqueuses et privilégiez la lingerie avec un fond en coton, moins irritant. Évitez autant que possible de vous retenir d'uriner et, bien sûr, lavez-vous les mains avant et après être passée aux toilettes. Sachez que la constipation (matières fécales stockées = source de prolifération bactérienne), le stress et la fatigue sont des éléments favorisants. Côté alimentation, certaines denrées sont suspectées de favoriser le déclenchement des cystites chez les femmes qui y sont prédisposées, comme le champagne, le vin blanc ou les mets épicés. On conseille également de réduire les viandes grasses, les laitages, les sucreries, mais aussi certains végétaux comme les poireaux, les asperges, le cresson, l'oseille, riches en oxalates.

Que faire en cas de symptômes ?

L'organisme développe en général ses propres défenses afin de lutter contre les gênes urinaires. La miction régulière, par exemple, permet une vidange de la vessie, ce qui facilite l'évacuation des bactéries. Dès les premiers symptômes, buvez donc beaucoup d'eau et misez, en toute première intention, sur des solutions naturelles. Certaines plantes sont reconnues pour lutter efficacement contre la gêne urinaire, comme la célèbre canneberge ou cranberry. Petite baie rouge, la canneberge est un remède traditionnel contre les cystites, bien connu des Indiens d'Amérique du Nord où elle est cultivée. En empêchant l'adhésion des bactéries aux parois vésicales, les proanthocyanidines de type A ou PAC qu'elle contient facilitent l'élimination des germes dans les urines. Autre option, qui peut être complémentaire, le D-mannose, un sucre simple proche du glucose. Le D-mannose ingéré est en grande partie éliminé dans les urines (environ 1/3 de la dose). Une fois dans la vessie, il agit comme un leurre qui attire les bactéries et les fixe. Les bactéries ainsi piégées sont alors simplement éliminées lors de la miction, sans pouvoir ni adhérer ni envahir la muqueuse. Cela réduit le risque d'infection et la formation de biofilm.

Restaurer la paroi de la vessie

Lorsque la couche protectrice de la paroi de la vessie est altérée, elle laisse passer les bactéries, les substantes irritantes et les toxines, ce qui peut favoriser les cystites d'origines diverses et créer un terrain inflammatoire chronique. Ialuril® Prefill (Ibsa Pharma) est une solution d'acide hyaluronique, de chondroïtine sulfate et de chlorure de calcium indiquée dans le traitement de tous les types de cystites. Sa formulation unique vise à restaurer la barrière naturelle de la vessie face aux infections pour réduire l'inflammation, la douleur et la récurrence des cystites infectieuses. Ce dispositif médical se présente sous forme de seringue préremplie prête à l'instillation intravésicale, une procédure simple, mais qui doit être réalisée par un médecin ou un professionnel de santé formé.

Quand consulter ?

Lorsque les symptômes perdurent plus de trois jours malgré la mise en place des mesures simples, il est recommandé de prendre rendez-vous chez votre généraliste, qui vous prescrira un examen cytobactériologique des urines (ECBU) le cas échéant. Ce test permet d'identifier la bactérie responsable et de prescrire l'antibiotique adapté. Idem, en cas d'épisodes récurrents, malgré le respect des mesures de prévention. En revanche, en cas de sang dans les urines, de fièvre accompagnée de frissons, de douleurs lombaires, de nausées, de vomissements, il s'agit d'une situation d'urgence. En effet, parfois, en l'absence de traitement, les bactéries peuvent remonter et gagner les reins, provoquant alors une pyélonéphrite, une infection haute beaucoup plus grave qui nécessite une prise en charge au plus vite. ■

ialuril® Prefill

RESTAURE LA BARRIÈRE NATURELLE DE LA VESSIE FACE AUX INFECTIONS URINAIRES, POUR PLUS DE CONFORT ET DE BIEN-ÊTRE.

1 femme sur 2 sera confrontée à une **infection urinaire** au cours de sa vie.

Près de 30 à 40% d'entre elles présenteront des **infections urinaires récidivantes**.[1,2]

Vous n'êtes pas seule



THE ART OF FEELING

LET INNOVATION RELEASE THE JOYS OF LIFE*



À découvrir sur ibsa-urogyneco.fr

*L'art de ressentir
Laissez l'innovation libérer les plaisirs de la vie

1. Kwok M, et al. Guideline of guidelines: management of recurrent urinary tract infections in women. BJU Int. 2022;130:11-22.
2. Advani SD, et al. State-of-the-Art Review: Recurrent uncomplicated urinary tract infections in women. Clin Infect Dis. 2025;80(3):e31-e42.

ialuril® Prefill est indiqué pour restaurer les couches de glycosaminoglycanes (GAG) du tissu vésical urothélial dans les cas où leur perte peut provoquer des troubles fréquents et récurrents (comme par exemple des cystites d'étiologies diverses). ialuril® Prefill est également indiqué dans les cas où la perte des couches de glycosaminoglycanes (GAG) est associée à des formes d'inflammation chronique, dans le cadre desquelles la composition et l'intégrité de ces couches sont compromises de diverses façons. Fabricant : IBSA Farmaceutici Italia Srl. Lire attentivement la notice avant utilisation. Demandez conseil à votre médecin spécialisé. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE (CE0477). Avril 2026

IBSA
Caring Innovation

IAL3D77 - Mai 2026



L'EAU (THERMALE) À LA BOUCHE

Douloureuses, parfois chroniques, les affections des muqueuses bucco-linguales restent mal connues. Pourtant, gingivites, aphtoses, maladies parodontales ou mucites peuvent altérer la qualité de vie. Face à ces troubles, la médecine thermale offre une approche complémentaire, douce et globale. Anne-Sophie Moussault – directrice des activités médicales des Thermes de Saint-Gervais – répond à nos questions sur le sujet.

Hélia Hakimi-Prévot

Que sont les muqueuses bucco-linguales ?

Elles désignent l'ensemble des tissus mous qui tapissent l'intérieur de la bouche : gencives, face interne des joues, palais et langue. *« Fragiles et très vascularisées, elles jouent un rôle essentiel dans la protection contre les agressions extérieures (bactéries, irritants, aliments acides...) et participent à des fonctions clés comme la mastication, la déglutition, la digestion ou la parole. Lorsqu'elles sont altérées, ces muqueuses deviennent le siège d'inflammations, de lésions ou d'infections, souvent douloureuses et handicapantes au quotidien »*, souligne Anne-Sophie Moussault.

Quelles sont les pathologies concernées ?

Souvent réduites à de simples petits *« bobos »*, les atteintes des muqueuses bucco-linguales recouvrent en réalité un ensemble de pathologies complexes. Gencives inflammées, aphtes à répétition, infections fongiques telles que les mycoses, douleurs diffuses ou sécheresse buccale : ces troubles peuvent rapidement altérer le confort de vie. Ils peuvent avoir des origines multiples : mauvaise hygiène bucco-dentaire, stress, déséquilibres immunitaires, maladies dermatologiques, traitements médicamenteux lourds tels que la radiothérapie ou la chimiothérapie. Dans ces cas, les muqueuses peuvent être particulièrement altérées, douloureuses, difficiles à soulager durablement, provoquant brûlures, lésions ou sécheresse buccale importante. *« Longtemps prises en charge de manière fragmentée, ces pathologies bénéficient aujourd'hui d'approches plus globales, associant soins dentaires, suivi médical classique et, dans certains cas, médecine thermale. Celle-ci s'intéresse à la capacité des eaux minérales à apaiser l'inflammation*

et à favoriser la réparation des tissus fragilisés », indique la spécialiste.

Comment la médecine thermale agit-elle pour soulager ces muqueuses ?

L'originalité de la médecine thermale repose sur une double action : chimique et mécanique. L'eau thermale, naturellement riche en minéraux, agit directement sur les tissus. *« Très concentrée en soufre, calcium, magnésium, manganèse, cuivre et silicium, elle est reconnue par l'Académie nationale de médecine pour ses propriétés apaisantes, cicatrisantes, anti-inflammatoires et décongestionnantes »*, souligne Anne-Sophie Moussault. Ses caractéristiques en font une alliée pour calmer les irritations et favoriser la réparation des muqueuses. De plus, les soins thermaux apportent une stimulation mécanique. *« Les gestes réalisés permettent une meilleure diffusion des minéraux et stimulent la microcirculation, ce qui contribue à renforcer les tissus »*, explique-t-elle. Résultat : une action globale qui assainit, apaise et favorise la cicatrisation.

En quoi consistent les soins thermaux dédiés à la sphère buccale ?

Les cures dédiées aux muqueuses bucco-linguales reposent sur l'utilisation d'eau thermale, appliquée selon différentes techniques :

✔ Les gargarismes, qui assurent un lavage doux de la cavité buccale et préparent les muqueuses aux autres soins.

✔ La pulvérisation buccale ou pharyngée, réalisée à l'aide d'un dispositif diffusant l'eau en jets fins, pour nettoyer et assainir en profondeur.

✔ La douche gingivale, qui exerce un massage mécanique des gencives, stimulant la salivation et la microcirculation des muqueuses.

✔ La pulvérisation nasale (diffusion d'eau thermale dans les fosses nasales), utile lorsque les troubles concernent aussi les voies ORL, pour hydrater et apaiser l'ensemble des muqueuses irritées ou brûlées, par exemple après des traitements de radiothérapie.

« Tous les soins reposent sur une combinaison entre l'action de l'eau et celle du geste. C'est cette synergie qui permet d'obtenir des effets intéressants sur l'inflammation et le confort des patients », insiste la spécialiste.

Dans quel cadre ces soins sont-ils prodigués ?

« Pendant des années, les atteintes des muqueuses de la bouche et/ou de la langue étaient associées à des cures en dermatologie ou en voies respiratoires. Les patients venaient pour soigner leur peau ou leurs problèmes ORL et ils bénéficiaient, en plus, de soins dédiés aux muqueuses buccales », explique Anne-Sophie Moussault. Aujourd'hui, ces indications gagnent en reconnaissance. *« On accueille désormais des patients spécifiquement pour des problématiques bucco-linguales »*, précise-t-elle. Certaines situations post-cancer peuvent également bénéficier de cette prise en charge. *« La cure ne traite pas la cause initiale, mais elle peut soulager les symptômes résiduels, comme la sécheresse buccale ou l'inflammation, qui impactent fortement l'alimentation et le confort de vie »*, précise-t-elle. En France, d'autres stations thermales, telles que les Thermes des Fumades (à Allègre-les-Fumades, Occitanie), proposent des cures dédiées aux affections bucco-linguales.

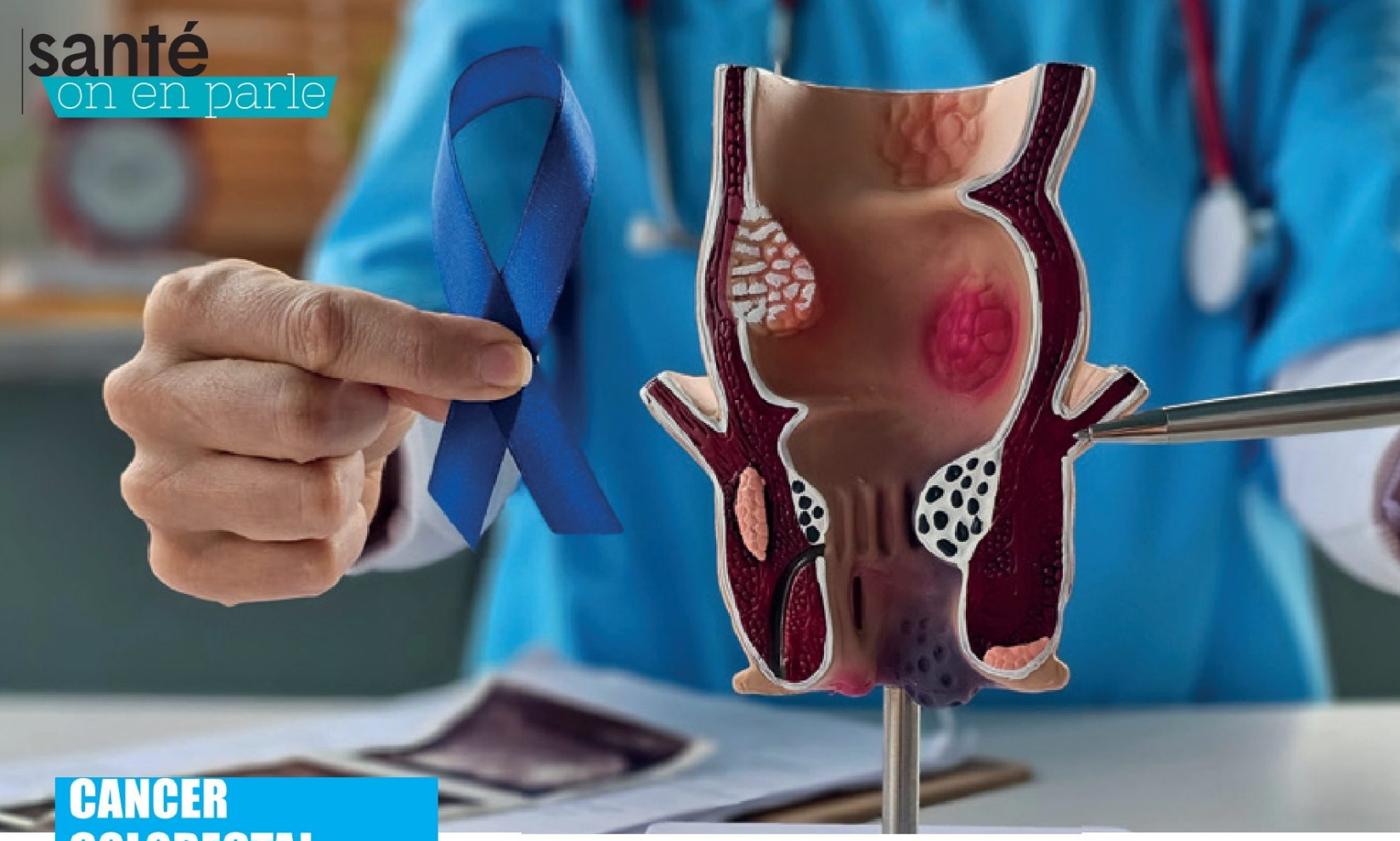
Quels sont les principaux bénéfices de la cure thermale ?

Les patients décrivent une diminution des douleurs, une meilleure tolérance alimentaire et une sensation globale d'apaisement. Pour certains, notamment après des traitements lourds, il s'agit avant tout de retrouver un confort de vie. La cure thermale est généralement prescrite sur trois semaines dans un cadre conventionné (remboursée par l'Assurance maladie). Mais elle peut aussi se décliner en formats plus courts. *« Nous proposons des mini-cures ou des programmes ciblés sur plusieurs jours, adaptés aux besoins de chacun »*, précise Anne-Sophie Moussault. Sans se substituer aux traitements classiques, la médecine thermale s'inscrit ainsi comme une approche complémentaire pertinente. En agissant à la fois sur l'inflammation, la cicatrisation et le confort, elle redonne aux muqueuses bucco-linguales les conditions nécessaires pour se réparer durablement. ■

✔Témoignage Albane, curiste à Saint-Gervais


© Pascal Deloche/Thermes de Saint-Gervais Mont-Blanc

« Grâce à la cure thermale, mes gencives sont moins inflammées et douloureuses. Je suis atteinte d'une parodontite, un problème des gencives qui provoque leur inflammation et, à terme, le déchaussement des dents. Après plusieurs années de suivi dentaire et un surfaçage douloureux (nettoyage sous la gencive et sur les racines des dents effectué par un dentiste), j'ai commencé à chercher des solutions plus douces et naturelles pour mieux vivre avec cette pathologie chronique. J'ai réalisé deux cures aux Thermes de Saint-Gervais, la première en 2022 et la seconde en 2024, dans le cadre d'un programme dédié aux muqueuses bucco-linguales. Chaque cure durait trois semaines, avec des soins quotidiens d'environ une heure, prescrits par un médecin thermal. Le protocole comprenait plusieurs soins à base d'eau thermale : cure de boisson, gargarismes, douches gingivales, pulvérisations et inhalations. Ces soins doux visaient à apaiser les muqueuses, réduire l'inflammation et favoriser la cicatrisation. À l'issue des cures, j'ai constaté une nette diminution des saignements gingivaux, une sensation de gencives moins inflammées et plus "solides", ainsi qu'un apaisement global de la douleur. Même si la pathologie n'a pas disparu, ces cures m'ont permis d'espacer les récidives et d'améliorer mon confort au quotidien. »



CANCER COLORECTAL : LES JEUNES DE PLUS EN PLUS TOUCHÉS

L'incidence des cancers colorectaux (CCR) survenant avant l'âge de 50 ans a doublé ces 20 dernières années. Hormis les antécédents familiaux de CCR et certains syndromes de prédisposition génétique au cancer, les facteurs de risque de CCR de survenue précoce ne sont pas connus. Alors que l'âge médian lors du diagnostic reste élevé, l'incidence des formes dites à début précoce, survenant avant 50 ans, augmente de façon continue dans de nombreux pays industrialisés, en Europe comme en Amérique du Nord. Cette tendance concerne à la fois le côlon et le rectum, et soulève un enjeu majeur de santé publique en raison d'un fréquent retard au diagnostic, les symptômes étant souvent initialement attribués à des causes bénignes.

Médicaments contre l'obésité : *LA COURSE À LA MOLÉCULE !*



Après le sémaglutide et le tirzépatide… Voici le retatrutide ! Ce nouveau médicament contre l'obésité est un triple agoniste injectable, actuellement en étude de phase III et promis à un bel avenir. Il apparaît en effet, bien plus puissant sur la perte de poids que les molécules précédentes. On parle d'une perte supérieure à 30 % chez 45 % des personnes participant à l'étude, soit des résultats pouvant approcher ceux obtenus avec la chirurgie bariatrique. Ces effets très positifs pourraient amener à une approbation d'ici fin 2026 ou en 2027. À noter que depuis le 15 juin dernier, les médicaments amaigrissants Wegovy (sémaglutide) et Mounjaro (tirzépatide) sont pris en charge à 65 % pour les personnes atteintes d'obésité massive sans comorbidité ou d'obésité sévère avec comorbidité, dans un cadre de prise en charge spécialisée.

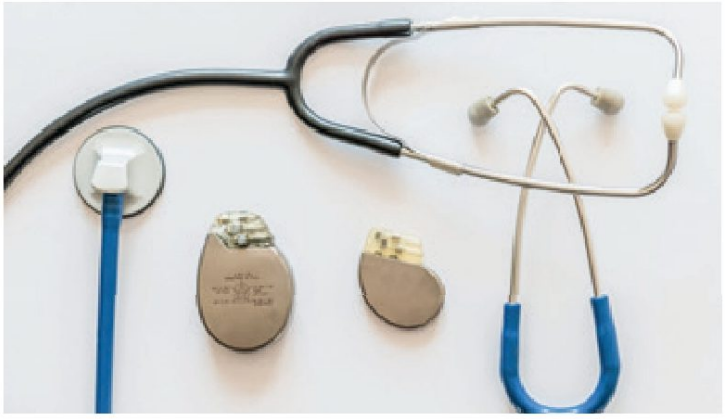
LE BONE SMASHING : la pratique d'automutilation qui buzze chez les jeunes



Inspirée d'une mauvaise interprétation de la loi de Wolff qui explique la capacité des os à s'adapter à la charge mécanique, les adeptes du Bone Smashing pensent que des micro-fractures vont faire «pousser» les os plus fort ou dans une forme désirée pendant la guérison. La pratique consiste à se frapper volontairement le visage, plus spécifiquement la mâchoire, les pommettes ou le menton avec un objet dur, comme un marteau, une bouteille ou le poing afin d'obtenir une mâchoire plus carrée, des pommettes saillantes et un visage plus *« viril »* ou attractif. C'est bien entendu sur Tik Tok, le réseau de toutes les outrances, que cette pratique liée au mouvement looksmaxxing, très populaire chez les jeunes hommes, fait le buzz... Face à ce phénomène viral, la Fédération Française d'Orthodontie (FFO) tire la sonnette d'alarme. *« Loin de dessiner le visage, cette méthode d'automutilation présente des risques graves et souvent irréversibles : fractures asymétriques, troubles de l'occlusion, lésions nerveuses et douleurs articulaires »*, affirme-t-elle. Ce qui apparaît évident, n'arrive visiblement pas aux cerveau de certains...

DES PACEMAKERS encore plus petits !

Les pacemakers sans sonde, testés dès 2013, ont été miniaturisés pour résoudre les principaux problèmes des modèles classiques. Aujourd'hui de la taille d'une grosse gélule, ils cumulent de nombreux atouts. Avec un poids plume de 1,8 g, ils sont implantés par voie veineuse fémorale, enregistrent une réduction de plus de 70 % des complications et la quasi-absence de risque d'infection. Les patients ayant remplacé un ancien appareil infecté apprécient les suites opératoires minimes, l'absence d'hospitalisation, le confort et la discrétion.
Cependant, les modèles traditionnels restent encore majoritaires. Sur 70 000 pacemakers implantés par an en France, 6 000 seulement appartiennent à cette nouvelle génération sans sonde. Ils sont généralement réservés aux centres autorisés et sont bien plus coûteux, de l'ordre de 6 500 € contre 2 500 €. Le professeur Pasca. Defaye (CHU de Grenoble) rappelle également que ces nouveaux dispositifs, souvent monocavitaires, ne conviennent pas à tous les patients nécessitant une synchronisation complète. Mais l'innovation continue et l'avenir promet des dispositifs encore plus petits. En effet, des travaux publiés dans Nature évoquent un pacemaker biorésorbable de 3,5 mm, actuellement testé chez l'animal !



Hydratation : mieux que de l'eau ?



L'eau représente 50 à 60 % du poids corporel d'un adulte et participe à pratiquement toutes les fonctions biologiques essentielles. L'eau est généralement suffisante pour maintenir une hydratation optimum, encore faut-il en boire... Mais lors de pertes hydriques intenses, activités sportives ou encore grosses chaleurs avec sudation importante, un appoint en électrolytes peut être nécessaire. Le Booster Hydratation de Sküma Water est un stick liquide à diluer dans un verre d'eau. Il combine des électrolytes et un extrait de mélisse pour un goût agréable. Un nouvel essentiel bien-être, facile à glisser dans son sac, qui s'intègre parfaitement dans une routine hydratation moderne et nomade.
20 €/14 sticks. skumawater.com

Côté pharma

• Gyndelta®, Laboratoire CCD

La gamme Gyndelta® propose trois compléments alimentaires destinés au confort urinaire féminin : Gyndelta® 30/90, à base de canneberge 100 % naturelle riche en PACs pour un usage quotidien en prévention des troubles urinaires, Gyndelta® FLASH+ à base de D-mannose en cure intensive de trois jours pour agir dès les premiers signes d'inconfort et Gyndelta® Microbiota, formulé à partir d'extraits de canneberge, de tamarin, de cynorrhodon et de lactobacilles tyndallisés associant confort urinaire et équilibre du microbiote pour une approche de fond chez les femmes confrontées à des épisodes d'inconfort urinaire fréquents.





ÉMERGENCE DE LA CARDIOGYNÉCOLOGIE

Cette surspécialité de la cardiologie permet de renforcer le lien entre les problématiques gynécologiques et les maladies cardiovasculaires des femmes. Décryptage avec la professeure Claire Mounier-Véhier, cardiologue et cofondatrice d'Agir pour le cœur des femmes, et la professeure Martine Gilard, cardiologue interventionnelle, du Conseil national professionnel cardiovasculaire (CNPCV).

Nathalie Giraud

En France, Claire Mounier-Véhier fait figure de pionnière en matière de cardiogynécologie, que l'on nomme aussi gynécardiologie. La célèbre cardiologue a mis en place, il y a cinq ans au CHU de Lille, le premier parcours de cardiogynécologie *« Cœur Artères Femmes »*, autour d'une médecine transversale qui associe des cardiologues et des gynécologues avec des obstétriciens, des généralistes et des paramédicaux. Un modèle exemplaire qui permet de prévenir les maladies cardiovasculaires chez les femmes dès les premiers facteurs de risque à la puberté. *« Les femmes multiplient leur risque de développer une maladie cardiovasculaire sous l'influence des hormones,* explique la cardiologue Claire Mounier-Véhier. *L'accès aux soins et au dépistage doit évoluer car elles sont de plus en plus exposées*

aux maladies cardiovasculaires, et près de 80 % de ces maladies pourraient être évitées. » En effet, le dépistage est loin d'être suffisant au regard des chiffres : les pathologies cardiovasculaires sont l'une des premières causes de décès chez les femmes. Et depuis 2008, les infarctus augmentent de plus de 5 % par an chez les femmes de moins de 65 ans.

Pluridisciplinarité

« *Aux États-Unis, les premières recommandations qui font le lien entre gynécologie et cardiologie sont apparues en 2011 avec le programme* Go RED for Women *pour la santé cardiovasculaire des femmes,* rappelle la professeure Claire Mounier-Véhier. *Elles mettent en relief les problématiques gynécologiques comme la ménopause. En France, en 2018, l'hypertension et les hormones ont été une porte d'entrée du risque cardiovasculaire chez les femmes à partir de la ménopause, et cela fait consensus.* » Aujourd'hui, de nombreux spécialistes travaillent ensemble pour signaler les facteurs de risque le plus tôt possible dans la vie des femmes. « *Grâce aux 200 ambassadeurs et experts d'Agir pour le Cœur des femmes et au Bus du Cœur, des parcours de soins sont mis en place,* souligne Claire Mounier-Véhier. *Dans le Bus du Cœur, qui propose 70 dates en 2026 à travers la France, les femmes rencontrent gratuitement les professionnels de santé de toutes disciplines, avec des entretiens médicaux sur place, un électrocardiogramme, des bilans biologiques et un écho-doppler artériel. Au détour de l'étape, des parcours de soins cardiogynécologiques se mettent en place avec des rendez-vous de suivi proposés à celles dont les risques ont été détectés.* »

Tu as vu ton cardio ? Tu as vu ton gynéco ?

Si les femmes ont l'habitude de prendre rendez-vous avec les gynécologues tout au long de leur vie, il est très rare de voir un cardiologue en prévention, sauf problème cardiaque avéré. Pour faire le lien, les gynécologues-obstétriciens pourraient jouer un rôle clé dans l'identification des facteurs de risque cardiovasculaire et le suivi des patientes. Pour sensibiliser le grand public et les professionnels de santé, la campagne 2026 de la Fondation Cœur & Recherche a été baptisée « *Tu as vu ton cardio ? Tu as vu ton gynéco ?* », titre du clip qui conseille aux femmes de consulter un gynécologue et un cardiologue pour un suivi régulier (à visionner sur YouTube et sur les sites de cardiologie comme sfcardio.fr).

Une prévention très attendue

« *Le Conseil national professionnel cardiovasculaire (CNPCV) a présenté cette année un texte de référence sur la prévention cardiovasculaire,* annonce Martine Gilard, médecin cardiologue. *À ce titre, un poster de sensibilisation sera affiché dans les salles d'attente pour pallier ce manque de communication. Nous voulons également mettre en place une éducation dans les écoles et les collèges pour sensibiliser les jeunes.* » Enseigner les facteurs de risque est l'un des messages de la prévention. « *Grâce à la complémentarité des deux disciplines, gynécologues et cardiologues peuvent évaluer les risques cardiovasculaires et prendre en compte les situations hormonales émergentes des femmes à risque,* indique Claire Mounier-Véhier. *Les femmes concernées pourraient être suivies depuis leur contraception avec œstrogènes de synthèse, si elles développent une endométriose, un syndrome des ovaires polykystiques, si elles présentent un nombre de grossesses supérieur à trois, une ménopause précoce, un traitement hormonal de la ménopause, ou encore une atteinte rénale de la prééclampsie…* » Parmi les symptômes pouvant alerter, les douleurs dans la poitrine ne doivent pas être prises à la légère, parlez-en à votre médecin.

Facteurs de risque

« *Les facteurs de risque féminins de développer une maladie cardiovasculaire peuvent être observés dès la puberté,* note la professeure Gilard. *Les professionnels de santé doivent prendre en compte les règles précoces, le surpoids, le tabac et la contraception. Les jeunes femmes seront ensuite suivies pendant leur grossesse pour surveiller les variations hormonales, l'hypertension gravidique (élévation de la pression artérielle pendant la grossesse) ou encore le diabète gestationnel, et bien sûr les fausses couches. L'étape de la ménopause est à examiner avec la disparition des œstrogènes, ces hormones protectrices.* » Les parcours de soins doivent se structurer et se généraliser. « *Le but pour les gynécologues notamment,* insiste Claire Mounier-Véhier, *c'est de faire des bilans lipidiques, de mesurer la pression artérielle et d'interroger les femmes sur les symptômes d'alerte cardiovasculaire, dont l'essoufflement à l'effort et les maux de tête causés par l'hypertension.* » ■

✔L'ÉTÉ, LE CŒUR À SURVEILLER

« *Les excès de chaleur peuvent entraîner une tachycardie sans avoir fait d'effort et des anomalies du cœur jusqu'à l'insuffisance cardiaque* », alerte la cardiologue Martine Gilard. Il est donc conseillé de consulter quand le problème survient, surtout quand il est chronique. En médecine traditionnelle chinoise, le cœur est l'organe particulièrement sollicité en été (la saison « *Feu* ») : on le nomme « *l'Empereur* » (autant physiologique que psychologique), mais aussi « *le Maître du sang* » car il gouverne l'appareil circulatoire, les veines, les artères et la circulation du sang. C'est le moment d'équilibrer ses émotions avec des relaxations et des respirations apaisantes quand elles sont en excès, et de profiter des activités aquatiques qui rafraîchissent le feu estival.

Bon à savoir

- **Journées du Cœur des femmes : le 4 septembre à Saint-Cyr-sur-Mer et le 5 septembre à Arignac.**
- **Le Bus du Cœur des femmes reprend à la rentrée du 15 au 17 septembre à Auxerre, toutes les villes et les dates sur agirpourlecoeurdesfemmes.com**

SOS un tigre !



Tout petit, environ un demi-centimètre, avec ses rayures blanches sur l'abdomen et les pattes, franchement, il ne paie pas de mine ! Cette bestiole, originaire d'Asie, qui s'est installée aujourd'hui dans quasiment tout l'Hexagone depuis son arrivée en 2004, est responsable de la menace qui plane actuellement sur nos têtes.

Près de l'homme

Véritable moustique urbain, le moustique tigre piste l'humain à la recherche d'un peu de sang. *Il a élu domicile* chez vous et ne va pas aller au-delà de 500 mètres. À partir du moment où il a une source de sang et une source d'eau, il n'a besoin de rien d'autre. Celui qui vous pique est sûrement né chez vous... Une nuisance qui énerve beaucoup : la piqûre est plus que désagréable, elle fait mal, ce qui impacte la qualité de vie. *Aedes albopictus* pique uniquement dans la journée, au lever du jour et en fin d'après-midi, de 17 heures à 22 heures. On entend peu l'Aedes, le jour étant plus bruyant que la nuit... *« Bien entendu, il y a un risque sanitaire associé à ce moustique, excellent vecteur de toute une kyrielle de virus »*, explique Frédéric Simard. Sa piqûre se transforme en une grosse cloque qui vire au rouge et qui démange jusqu'au sang. *« Parce que, lorsqu'il pompe du sang, il vous injecte en même temps, avec sa salive, un mélange d'anticoagulants pour fluidifier votre sang afin de mieux le pomper et un anesthésiant pour que vous ne vous rendiez pas compte qu'il est en train de vous vampiriser... Et la réaction quasi allergique à la piqûre donne ce gros bouton. »* Une allergie qui va s'atténuer dans le temps, lorsque l'on aura pris l'habitude d'être piqué...

Des risques pour la santé ?

Le moustique *Aedes albopictus* inquiète par sa facilité à transmettre des maladies tropicales très proches de Zika, comme la dengue, la fièvre jaune et le chikungunya, et peut être ainsi à l'ori-



Les moustiques, on connaît. Mais, depuis quelques années, un petit nouveau, à la silhouette noire et fine, s'est installé un peu partout dans le monde et, bien sûr, en France : *Aedes albopictus*, dit *« moustique tigre »*. Avec des risques pour la santé. Le point avec Frédéric Simard, entomologiste et directeur de recherche à l'Institut de recherche pour le développement (IRD), basé à Montpellier.

Patricia Riveccio

gine d'épidémies. Parmi les complications de Zika, le syndrome de Guillain-Barré (SGB), une affection rare qui se caractérise par une faiblesse, voire une paralysie progressive des nerfs périphériques. *« Ce syndrome nécessite une prise en charge très lourde, que l'on fait très bien en France. On ne risque pas la mort avec Zika. En dehors du danger qu'il représente pour les femmes qui sont dans le premier trimestre de leur grossesse, elles ont, avec Zika, un risque d'avoir un bébé microcéphale multiplié par cinquante, ce virus est moins dangereux que la grippe, qui fait 3 000 morts en France chaque année »*, précise Frédéric Simard.

Faut-il s'inquiéter ?

Il est conseillé aux personnes qui ont eu un peu de fièvre de consulter, surtout si elles rentrent de voyage en provenance de régions tropicales d'endémie ou lorsqu'il y a eu une piqûre dans le jardin. Il ne faut pas hésiter. Ces virus ne sont pas mortels dans nos environnements, mais on peut éviter ainsi de les répandre. En France métropolitaine, la situation du virus Zika est calme : aucun cas autochtone, c'est-à-dire avec transmission locale par moustique, n'a été rapporté récemment, avec seulement quelques cas importés par des voyageurs. En revanche, en 2025, l'année a été marquée par une forte activité de dengue, avec 30 cas autochtones, et surtout de chikungunya, avec 809 cas autochtones dans de nombreux épisodes de transmission, rapporte Santé publique France. La surveillance renforcée du 1er mai au 30 novembre est active en 2026 en raison de l'expansion du moustique tigre, présent dans plus de 80 départements. Elle cible donc la dengue, le chikungunya et Zika, bien que très peu actif localement. Un foyer limité de transmission autochtone avait eu lieu en 2019 dans le Var, avec 3 cas, mais rien de comparable depuis.

Une menace potentielle

« Le tigre est l'affaire de tout le monde, des gens qui s'occupent de la ville, de l'aspect sanitaire mais aussi de la communication envers le public. » La capacité des moustiques à résister aux insecticides représente une menace sérieuse pour la prévention de maladies telles que celles véhiculées par Aedes. Selon Frédéric Simard : « La recherche sur les vecteurs doit permettre de développer des stratégies alternatives et de nouveaux outils pour améliorer le contrôle et la surveillance des populations de vecteurs. »

Les premiers réflexes

Avec un moustique *« normal »*, bien de chez nous, il suffit de se couvrir, de porter des vêtements, un pantalon et un tee-shirt à manches longues. Avec le tigre, cela ne suffit pas puisqu'il pique à travers les vêtements ! Il faut privilégier les vêtements larges sans oublier de les resserrer aux chevilles. Avec une préférence pour les couleurs claires, qu'il semble ne pas aimer. Bien sûr, dans les jardins, sur les balcons et terrasses, évitez l'eau stagnante : bassins, soucoupes, arrosoir (couvrez-le s'il est plein d'eau) et tout autre récipient. Un conseil d'un vendeur chez Truffaut : *« Mettez du sable de rivière au fond des soucoupes des plantes. »* Surveillez vos gouttières, qu'elles n'aient pas de trous, et l'évacuation d'eau. Vous pouvez



toujours y mettre un peu de larvicide. *« Ces précautions ne fonctionnent pas à 100 %, mais elles limitent la nuisance. Il faut savoir qu'on est relativement démunis,* précise Frédéric Simard. *Les gîtes larvaires du tigre sont extrêmement petits et peuvent passer inaperçus. Ce peut être une coquille d'escargot, une boîte de conserve, une bouteille cassée, une terrasse sous plot... »*

✔Stop aux moustiques dans le jardin !

Quelques marques françaises proposent des innovations pour se débarrasser des tigres au jardin : Qista et sa borne Qista One (à partir de 988,69 €), qui repose sur une technologie brevetée de biomimétisme. En simulant la présence humaine, la borne anti-moustique attire la femelle moustique en quête de proie et la piège à l'intérieur de la borne. Et K.Pro, dont le piège anti-ponte (pack de 2 pièges + 10recharges, 54,95 €) cible les moustiques femelles avant qu'elles ne pondent. Piéger une seule femelle évite jusqu'à 1 000 nouveaux moustiques. L'appareil fonctionne sans insecticide, sans électricité, simplement avec de l'eau stagnante, une grille qui empêche son accès alors qu'un puissant adhésif capture le moustique en vol. Pratique, facile à installer dans le jardin, sur le balcon, sur la terrasse. Attention, il faut entretenir l'appareil correctement, le placer à l'abri du vent et du soleil.

Quels produits utiliser ?

« Évitez d'utiliser des insecticides, il faut vraiment maîtriser le sujet parce que l'on risque de sélectionner ainsi des résistances », conseille Frédéric Simard. Préférez l'utilisation des répulsifs. En dehors de la classique moustiquaire, très efficace, il y a quatre molécules qui fonctionnent :

✔ Le DEET : cette molécule anti-moustiques est très répandue dans le commerce depuis longtemps et est désormais recommandée par le ministère de la Santé, entre 24 mois et 12 ans et chez la femme enceinte dans les zones à risque de transmission de maladie vectorielle.

✔ L'IR3535 : l'Ethyl Butylacetylaminopropionate est elle aussi une molécule anti-moustiques très efficace, souvent vendue diluée dans des produits anti-moustiques du commerce.

✔ Le PMD ou huile essentielle d'eucalyptus citronné, qui contient du citriodiol, une molécule naturelle efficace contre les moustiques et dont la durée de protection est souvent comparable aux autres molécules, à bonne concentration.

✔ L'icaridine (KBR3023), une molécule de référence contre le paludisme, recommandée par l'OMS. Elle est très efficace contre les moustiques et contre un grand nombre d'arthropodes. Aussi appelée methylpropylester ou KBR 3023, elle a été utilisée pour éradiquer les épidémies de chikungunya en 2006. *« S'il n'y a pas une de ces quatre molécules dans le produit, ça ne marche pas,* affirme Frédéric Simard. *Tous ces produits répulsifs ont une durée moyenne de protection de quelques heures (pas plus de quatre heures). Comme les produits solaires, appliquez de nouveau le produit dès que vous vous sentez menacé... D'ailleurs, en parlant de produit solaire, sachez qu'ils peuvent réduire l'efficacité des répulsifs. Appliquez d'abord le produit répulsif et attendez 20 à 30 minutes avant d'appliquer la protection solaire. »* ■

Et en intérieur ?

« Oubliez les bougies à la citronnelle, contre l'Aedes, elles sont inefficaces, tout comme les appareils à ultrasons et les bracelets. Il en faut beaucoup plus que ça pour empêcher les femelles Aedes de venir pomper votre sang ! Tout le monde utilise l'argument anti-tigre sans que les produits aient été testés de manière objective. Les essences naturelles de plantes ont un effet, mais elles sont très volatiles. Le temps qu'on les applique, l'effet disparaît. Restent les stores moustiquaires, imparables et faciles à mettre en place ! »

Shopping



• Stick Anti-Moustiques Weleda
Cette nouveauté vient s'ajouter à Urtigel, le gel après-piqûres emblématique de la marque. Compact et nomade, ce stick offre une protection efficace, y compris contre le moustique tigre, grâce à un actif 100 % d'origine végétale reconnu, issu de l'huile essentielle d'Eucalyptus citronné. Adapté aux enfants dès 6 mois et aux femmes enceintes ou allaitantes.
11,90 €, en pharmacies. weleda.fr



• Anti-Moustiques Bébé, Mustela
Cette émulsion répulsive en spray éloigne les moustiques, moustiques tigre et tiques. Grâce à l'actif IR3535®, sa formule offre une protection longue durée, jusqu'à 8 heures en zone tempérée. Sans parfum et sans alcool, elle convient à tous les types de peau et au bébé à partir de deux mois. Ne traiter que les parties découvertes du corps.
10,90 €/100 ml.



• Répulsif Moustiques Liquide au beurre de Murumuru, Comme Avant
Présenté dans un flacon spray en verre entièrement recyclable, sa formule bio associe huile de noisette, beurre de murumuru et PMD, un actif répulsif d'origine naturelle reconnu. Subtilement parfumé, il dévoile une fragrance fraîche aux notes citronnées, agréable à l'application.
19,90 €/90 ml. comme-avant.com

WELEDA

Avant ou après piqûres, l'efficacité des plantes

POUR TOUTE LA FAMILLE

NOUVEAU

STICK ANTI-MOUSTIQUES[1]

Efficace aussi contre les moustiques tigres.

DÈS 6 MOIS · ACTIF 100% D'ORIGINE VÉGÉTALE · FABRIQUÉ EN FRANCE

EFFICACITÉ 6h*



URTIGEL[2]

Soin après-piqûres

Apaise et soulage les piqûres d'insectes et de végétaux. Effet froid immédiat.

DÈS 1 AN · INGRÉDIENTS 100% D'ORIGINE NATURELLE

Disponibles en pharmacies, parapharmacies, magasins bio et sur weleda.fr

1. Biocide TP19. Utilisez les produits biocides avec précaution.
Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit.
2. Produit cosmétique

Prendre soin de sa santé VAGINALE



Quelles sont les infections les plus courantes ? Quels sont les signes qui doivent alerter ? Les bons réflexes à adopter pour limiter ces désagréments et prendre soin de sa santé vaginale.

Anne-Laure Guiot

Règles, rapports sexuels, maternité, ménopause... chaque étape de la vie d'une femme engendre des modifications de son corps. D'où la nécessité de prendre soin de sa zone intime et fragile. *« Le vagin, comme tous les orifices, se défend très bien tout seul, grâce aux sécrétions et à la flore naturelle qui y vit »*, indique Martin Winckler, médecin généraliste et auteur de C'est mon corps. La flore vaginale abrite des bactéries, les lactobacilles, qui produisent de l'acide lactique, régulent le niveau d'acidité (le pH) du vagin entre 3,5 et 4,5 et permettent de le préserver des bactéries et des virus extérieurs. La vaginose bactérienne se traduit par un déséquilibre de la flore vaginale normale qui apparaît lorsque les lactobacilles ne sécrètent plus suffisamment d'acide lactique et que d'autres bactéries (gardnerella, mycoplasmes...) colonisent le milieu vaginal à leur place. Elle se caractérise par des symptômes de vaginite (inflammation vaginale) : des pertes vaginales plus importantes que d'ordinaire (parfois colorées ou non), une mauvaise odeur, une irritation de l'intérieur du vagin ou de la peau autour de la vulve.

La vaginose bactérienne

De nombreuses femmes sont atteintes de vaginose bactérienne. Les facteurs liés à l'origine de ce déséquilibre sont divers : recours aux spermicides, douches vaginales, tabagisme, prise prolongée d'antibiotiques, règles très abondantes pendant plusieurs semaines... *« Il semble que la prise d'une pilule* "combinée" *(contenant des œstrogènes) ait un effet protecteur, car les œstrogènes contribueraient au développement des lactobacilles, souligne Martin Winckler. La vaginose n'est pas en soi une maladie grave, mais elle fragilise la muqueuse vaginale et la rend plus vulnérable aux infections sexuellement transmissibles (IST). Il est donc important de la traiter au plus vite. »* Cette pathologie est diagnostiquée par prélèvement vaginal, analysé en laboratoire. Elle se soigne par antibiotiques et antiparasitaires (métronidazole, clindamycine). Si elle survient à nouveau, le médecin prescrit un traitement prolongé de quatre à six mois.

Écologie vaginale : le rôle des probiotiques

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), les probiotiques sont des *« micro-organismes vivants qui, lorsqu'ils sont ingérés ou administrés en quantité suffisante, exercent des effets positifs sur la santé, au-delà des effets nutritionnels traditionnels »*. Les probiotiques destinés au microbiote vaginal contiennent des lactobacilles qui contribuent au développement et au renforcement de la flore vaginale existante. Les femmes au microbiote fragile, à la flore vaginale déséquilibrée (irritations et inconfort lors des rapports sexuels), confirmée par prélèvement biologique, peuvent suivre une courte cure de probiotiques à raison d'une semaine par mois pendant trois ou quatre mois, et ce, deux fois par an. *« Le nombre de bactéries minimum requis pour être efficace au niveau vaginal ne doit pas être inférieur à 10 millions par gélule, capsule vaginale ou ovule »*, note le docteur Jean-Marc Bohbot, andrologue, spécialiste des infections uro-génitales et coauteur de Prenez soin de votre microbiote vaginal. À la fin de la prise des lactobacilles, il est possible de contrôler le rééquilibrage de la flore par un nouveau prélèvement.

Une mycose vaginale

La mycose vaginale est une infection superficielle de la peau ou des muqueuses (tissus humides de la paroi vaginale), liée à la présence permanente de champignons microscopiques dans les plis de la peau (sur la vulve, au coin des lèvres). Les mycoses vulvaires ou vulvo-vaginales entraînent une inflammation et de fortes démangeaisons des grandes et petites lèvres. Dans la plupart des cas, elles sont bénignes, mais tendent à récidiver et se traitent avec des médicaments *« antifongiques »*. Aux traitements successifs apaisants succèdent de nouvelles brûlures et démangeaisons. Or, ces symptômes sont parfois auto-entretenus par les traitements répétés. L'explication est simple : les mycoses vaginales sont souvent soignées par des *« traitements-minute »*, constitués d'un seul ovule, ou de trois ovules à insérer trois jours de suite dans le vagin.

Une infection récidivante...

« Mais même quand les champignons ont été traités, la zone enflammée le reste forcément pendant quelques jours », précise Martin Winckler. Le moindre frottement ou une irritation peut relancer la douleur même en l'absence de récidive de l'infection. Face à une résurgence des symptômes, les médecins conseillent alors de soigner la zone enflammée de la peau autour de la vulve avec une pommade contenant une pâte à l'eau à base d'oxyde de zinc, en complément de l'ovule-médicament à insérer dans le vagin. Cette crème protectrice permet d'apaiser les irritations cutanées, d'empêcher leur propagation et d'éviter les douleurs. Il suffit de l'appliquer plusieurs jours après la fin du traitement jusqu'à la guérison de l'infection. Les mycoses ne sont pas des IST et ne sont pas contagieuses. En l'absence de symptômes, ce n'est donc pas la peine de demander à votre partenaire de suivre le même traitement que vous.

Les douleurs vulvaires chroniques

Les brûlures et démangeaisons ne sont pas forcément liées aux IST ou à une infection. Elles peuvent être le symptôme d'une vulvodynie, douleur neuropathique de la vulve, d'une vestibulodynie, douleur du vestibule à l'entrée du vagin, ou d'une clitoridodynie, douleur au niveau du clitoris. Produites par le système nerveux, parfois quelques mois après une blessure ou une lésion traumatique (intervention chirurgicale, incision de la vulve aux ciseaux lors de l'accouchement...), ces douleurs vulvaires chroniques (brûlures ou sensations de *« chocs électriques »*) sont ravivées par le moindre contact (insertion d'un tampon, examen gynécologique, rapport sexuel). La vulve étant une partie très sensible, la moindre irritation peut être déclenchée par des produits d'hygiène, les spermicides des préservatifs, les substances issues des tampons et serviettes hygiéniques, un déodorant, une épilation.

Sécheresse, des solutions douces

Une sécheresse vaginale peut arriver ponctuellement, notamment en post-partum. Lorsqu'elle se prolonge dans le temps c'est une réelle source d'inconfort qui peut nuire considérablement à la santé vaginale et à la vie sexuelle en général. De nouvelles solutions ont émergé pour rééquilibrer



La vulve étant une partie très sensible, la moindre irritation peut être déclenchée par des produits d'hygiène, les spermicides des préservatifs, les substances issues des tampons et serviettes hygiéniques, un déodorant, une épilation.

la sphère intime, comme la photobiomodulation, c'est-à-dire l'utilisation de LEDs intravaginales, généralement de couleur bleue ou rouge. Depuis quelques années, on utilise également des gels injectables à l'acide hyaluronique spécifiques de la sphère intime, comme Désirial® (Laboratoire Vivacy). L'acide hyaluronique étant particulièrement hydrophile, il va attirer l'eau et contribuer à la réhydratation au niveau de la zone injectée. En stimulant les fibroblastes, il va également provoquer une régénération de la muqueuse et donc une amélioration de la qualité des tissus. On obtient ainsi une action globale et significative qui résout les inconforts liés à la sécheresse, avec une restauration de la flore vaginale protectrice, pour une durée de douze mois environ.

Une vulve aux petits soins

Côté hygiène intime, misez sur un soin lavant doux sans savon, à rincer à l'eau claire après la toilette intime avant de bien sécher la zone. Irritations, démangeaisons, pertes blanches, mauvaises odeurs, sécheresse intime… en cas d'inconfort ou de désagréments liés à une hygiène intime inadaptée, demandez conseil à votre médecin traitant. Et pour éviter le *« syndrome du choc toxique (SCT) »*, reconnu comme principal risque sanitaire lié à l'utilisation des tampons et coupes menstruelles dans un rapport de janvier 2020 de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), il convient de changer les premiers toutes les trois à six heures maximum et les secondes toutes les huit heures. Seule une petite proportion de staphylocoques dorés peut produire des toxines nocives à l'origine du SCT. ■

✔Mon hygiène intime

– Soin hygiène intime neutre Centifolia
Ce soin permet un nettoyage en douceur tout en respectant la sensibilité de la zone intime. Il hydrate et apaise la muqueuse immédiatement et durablement. Grâce à son pH physiologique, il aide à préserver jour après jour l'équilibre naturel de la flore.
6,90 €/200 ml. centifoliabio.fr



– Triple Protection, Saugella
Ce soin lavant aide à apaiser les désagréments intimes que sont les mauvaises odeurs, les brûlures, les démangeaisons…plus fréquentes pendant et après la grossesse, les règles, après une séance de sport, pendant un voyage ou une période de stress.
7,76 €/250 ml. En pharmacies.



– Toilette Intime Soin Lavant Extra-Doux, Coslys
Sa formule végétale respectueuse de la flore naturelle nettoie tout en douceur. Enrichi en aloe vera et mauve bio d'Anjou, il hydrate et apaise les peaux sensibles. Sans sulfates, parfum, savon ni huiles essentielles. Fabriqué en France.
8,99 €/500 ml. coslys.fr



– Brume Nettoyante Hygiène Intime Gyn-Phy, Uriage
Sa formule à l'acide lactique et à l'eau thermale d'Uriage, associés au complexe Glyco-Gyn nettoie délicatement et respecte l'équilibre physiologique des muqueuses. Sa texture brume sans rinçage offre une sensation de confort et de fraîcheur à tout moment.
6 €/50 ml. En pharmacies.



– Ovules Bactigyn® Équilibre Intime, Laboratoire CCD
Ce dispositif médical est indiqué dans le traitement des vaginoses bactériennes, mais aussi dans la prévention des infections vaginales (vaginoses, vaginites, mycoses) et de leur récidive. À base de Lactobacillus rhamnosus tyndallisé, d'acide lactique, d'hyaluronate de sodium, et d'huiles essentielles. Ces ovules aident à prévenir la sécheresse vaginale, ainsi que les irritations, les démangeaisons pour un confort ultime.
9,28 €/7 ovules. En pharmacies.



GAMME BACTIGYN®

les solutions par voies vaginale et orale



LE PLUS PRESCRIT EN FRANCE*

VOIE VAGINALE

1 OVULE/JOUR PENDANT 7 JOURS

Dispositif médical à base de postbiotiques pour le traitement et la prévention des infections vaginales (mycoses et vaginoses bactériennes) et de leurs récidives.

Boîte de 7 ovules vaginaux

EAN 3700111400351



VOIE ORALE

1 À 2 GÉLULES/JOUR

Complément alimentaire à base de 4 souches probiotiques de lactobacilles dosées à 2.10^9 UFC** pour 2 gélules.
Pour l'équilibre de la flore intestinale.

Boîte de 30 gélules

EAN 3700111400375

→ Retrouvez le replay de notre webinar sur les dysbioses et infections vaginales (mycoses/vaginoses) en flashant le QR code

→ Pour en savoir plus sur les produits, flashez le QR code :

* Source : OpenHealth en cumul annuel fixe décembre 2025 marché des dispositifs médicaux dans le traitement des infections vaginales. ** Unités formant colonies.

Bactigyn® Oral est un complément alimentaire, il ne peut se substituer à un régime alimentaire varié, équilibré et à un mode de vie sain. Respecter la dose journalière recommandée. Tenir hors de portée des jeunes enfants. Réservé à l'adulte.

Bactigyn® Ovules est un dispositif médical de classe IIa fabriqué par ROELMI. C'est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de la réglementation, le marquage CE 0477. Veuillez lire attentivement la notice. Consultez votre médecin ou votre pharmacien pour plus d'information.

Pour toute question concernant un produit ou une réclamation qualité, merci d'adresser votre message à infomed@ccdlab.com

Laboratoire CCD — 36, rue Brunel, 75017 Paris — France
Tél. : 01 44 95 14 95 - www.laboratoire-ccd.fr - N° Vert : 08 00 35 80 00

Laboratoire CCD - S.A.S au capital de 314 000 € - RCS Paris n°642 038 368 APE 2120Z - TVA FR84642038368 - VR8875 Rev.01-01/2026

CCD
Laboratoire de la femme



La santé du pied est souvent négligée. Voici donc quelques conseils pratiques sur la posture, les soins, avec focus sur les différents problèmes que l'on peut rencontrer... et bien sûr les solutions pour y remédier.

Corinne Guillaumin

PRENEZ VOS PIEDS EN MAIN !

Nos pieds supportent le poids de notre corps, nous permettent de nous déplacer, amortissent les chocs et sont, de surcroît, enfermés dans nos chaussures une grande partie de la journée ! Pourtant, bien qu'ils soient essentiels à notre équilibre et à notre mobilité, nous avons tendance à négliger leur santé et à banaliser des petits problèmes qui peuvent rapidement s'aggraver s'*ils ne* sont pas pris en charge correctement. Alors, comment en prendre soin ? Éléments de réponse avec Fabien Beuzon, pédicure-podologue.

Des pieds souvent très secs

Ampoules, cors, verrues, durillons, mycoses, crevasses, ongles incarnés, talons fendillés, hallux valgus... des plus bénignes aux plus graves, les affections du pied sont nombreuses et touchent une grande partie de la population. On estime que 62 % des Français souffrent de maux de pieds ! *« La santé des pieds est négligée car les pieds sont stigmatisés,* explique Fabien Beuzon. *C'est une partie que les gens n'aiment pas, donc ils les oublient jusqu'au moment où ils ont mal. »* Très pauvres en glandes sébacées, nos pieds souffrent assez fréquemment de sécheresse cutanée. Une sécheresse qui est liée à une combinaison de différents facteurs (déshydratation, frottements, pression excessive, chaussures inadaptées).

De la corne pour se protéger

Et si cette sécheresse des pieds n'est pas traitée, en particulier au niveau des talons, la peau va progressivement

s'épaissir et ainsi favoriser les callosités (corne). *« En été, note le podologue, parce que l'on porte des tongs, des claquettes, des sandales… qui n'ont pas ce que l'on appelle un contrefort, c'est-à-dire la partie postérieure de la chaussure, et qui empêchent de ce fait que les forces soient réparties équitablement. Dès que cela tape, cela entraîne la mort des cellules au niveau du pied, elles sont kératinisées. En d'autres termes, ces mini-traumatismes obligent le corps à fabriquer de la corne pour se protéger de la pression. Voilà pourquoi on a souvent plus de corne en été qu'en hiver ! »* Sans parler de l'exposition au soleil, de l'eau salée de la mer ou chlorée des piscines, qui ont tendance à assécher la peau !

L'importance d'une routine

Il est donc recommandé de pratiquer régulièrement un gommage doux pour éliminer les cellules mortes, d'appliquer au quotidien une crème hydratante mais aussi de boire suffisamment tout au long de la journée pour maintenir une bonne hydratation. Car sans cette routine de soins, les callosités peuvent évoluer en fissures superficielles ou, pire, en crevasses douloureuses. *« Si l'on souffre de mini-fissures que l'on appelle des rhagades,* précise le podologue, *l'application au quotidien d'une crème hydratante suffira amplement, si l'on a de vraies crevasses, il faut alors utiliser une crème spécifique sur sept jours, suivie d'une crème hydratante. Mais en cas de fissures profondes ou douloureuses, il faut vraiment consulter afin d'éviter tout risque d'infection. »*

Bénins, mais parfois douloureux

Quant aux cors et durillons, ce sont aussi des hyperkératoses (épaississement excessif de la couche cornée) causées par des frottements répétés ou point de pression. Les cors apparaissent le plus souvent sur les orteils, les durillons se situent eux davantage sur la plante des pieds. Bénins, ces deux types de callosités, qui disparaissent rarement d'eux-mêmes, peuvent devenir très douloureux et rendre la marche assez inconfortable. Une fois encore, il faut les traiter efficacement dès leur apparition. Utilisez aussi des protections appropriées (pansements, coussinets) pour réduire les pressions et soulager les pieds. Et surtout, ne pas hésiter à consulter en cas de récidive pour identifier et corriger la cause.

Une prise en charge totale

Bénignes et très fréquentes, les mycoses des pieds sont des infections fongiques qui peuvent se manifester par des démangeaisons, desquamations, rougeurs ou fissures. Très contagieuses, elles s'attrapent le plus souvent dans les lieux publics et humides (piscines, vestiaires, salles de sport, saunas…). Longues à traiter, notamment celles des ongles, avec un antifongique local pendant la durée recommandée, les mycoses demandent aussi une prise en charge totale : hygiène irréprochable, changement de chaussettes chaque jour, désinfection des chaussures régulièrement.

Freiner l'évolution de l'hallux valgus

« C'est l'os du premier orteil qui, au lieu de rester dans son axe, explique Fabien Beuzon, *se décale vers l'intérieur. C'est assez douloureux, en particulier dans les phases de déformation. Femmes comme hommes peuvent en souffrir, mais chez les femmes c'est souvent des deux côtés, alors que chez les hommes c'est souvent que d'un seul côté. »* Aujourd'hui, seule la chirurgie permet de traiter efficacement l'hallux valgus, mais elle reste envisagée au dernier stade de l'évolution. Chaussures spéciales, attelles ou orthèses correctives, coussinets, semelles, médicaments antidouleur ou encore séances de kiné… sont autant de dispositifs qui permettent de soulager l'hallux valgus et de retarder le geste chirurgical.

Chouchoutez-les

Prendre soin de ses pieds passe déjà par des gestes simples et quotidiens : lavage avec un savon doux ; séchage minutieux, notamment entre les orteils ; application d'une crème riche. *« Idéalement,* explique Fabien Beuzon, *il faut appliquer une crème hydratante tous les soirs car c'est durant la nuit que la peau se régénère. Et pour les personnes qui ne peuvent pas atteindre leurs pieds, on peut aussi conseiller des bains de pied, mais en évitant le gros sel, qui assèche la peau. Dans une eau tiède, un peu chaude, qui va favoriser la dilatation des pores, on ajoute deux bouchons d'huile d'amande douce, l'huile va venir hydrater les pieds. Quant à l'utilisation des râpes, elle doit rester modérée et se faire sur des pieds humides. Car à sec, les gens ont tendance à être trop insistants, ce qui agresse la peau et, du coup, en retour, celle-ci va s'épaissir deux fois plus pour se protéger. »*

Une consultation pour prévenir

Puis, afin d'éviter les petites blessures et même les ongles incarnés, coupez-vous les ongles régulièrement et correctement. C'est-à-dire bien droits et non en demi-cercle, avec un coupe-ongles ou des ciseaux désinfectés à l'alcool. Enfin, restez attentif aux signaux d'alerte : douleur persistante, rougeur importante, gonflement, lésion qui ne cicatrise pas… et consultez pour éviter toute complication et donc un traitement plus lourd. Une petite visite une fois par an chez un podologue permet de vérifier que vos pieds ne présentent pas de problèmes au niveau cutané, osseux, musculaire et articulaire. Ceci est d'autant plus important pour les sportifs, les seniors ou encore les diabétiques. ■

JE BOUQUINE…

Des pieds en bonne santé, de Muriel Montenvert, pédicure-podologue, présidente de l'Union française pour la santé du pied, Leduc Éditions, 18 €.



Shopping

Protection Hallux Valgus, Poderm. En épousant parfaitement la forme du pied, cette protection, grâce à son gel amortissant, protège des frottements, absorbe les mini-chocs et procure ainsi un confort apaisant et immédiat.
21,90 € en pharmacie et sur poderm.com



Filmogel Crevasses Talons, Urgo. Au contact de l'air, ce pansement liquide forme un film isolant qui comble la crevasse, la protège des agressions extérieures et favorise la cicatrisation.
14,99 € le flacon de 7,5 ml.



Mavamed, Mavala. Composée d'urée, d'acide lactique et d'huiles essentielles de lavande et d'eucalyptus, cette formule aide à stopper le développement de la mycose tout en limitant sa propagation aux ongles sains. À appliquer deux fois par jour.
29,40 € le flacon de 5 ml.



XERIAL 50 Extrême Crème Pieds, SVR. Avec une forte concentration d'urée pure associée à de l'acide salicylique, cette crème très hydratante permet de réduire les callosités et durillons en sept jours. Un soin incontournable pour l'été.
16 € les 50 ml.





Les nouvelles missions DES PHARMACIENS

Ils ne font pas « *que* » délivrer des médicaments et donner quelques conseils rapides au comptoir. Face aux déserts médicaux, au vieillissement de la population et à l'augmentation des maladies chroniques (diabète, hypertension artérielle...), les pharmaciens s'imposent désormais comme des acteurs clés du parcours de soins.

Stéphanie Paicheler

Avec plus de 20 000 officines réparties sur l'ensemble du territoire, la pharmacie reste, pour beaucoup de Français, le lieu de santé le plus accessible : sans rendez-vous, avec des horaires larges et une proximité géographique inégalée. Une accessibilité précieuse, d'autant que leurs missions se sont considérablement élargies. Aujourd'hui, pousser la porte d'une pharmacie ne se résume plus à récupérer une ordonnance. C'est aussi accéder à une palette de services encore trop méconnus. Tour d'horizon.

Ils peuvent prescrire et délivrer certains antibiotiques

C'est l'une des évolutions les plus marquantes de ces dernières années. Dans certaines situations bien définies, les pharmaciens sont désormais autorisés à prescrire et délivrer des antibiotiques sans ordonnance préalable. Concrètement, *« nous réalisons des tests rapides d'orientation diagnostique (TROD) pour deux pathologies fréquentes : l'angine et la cystite »*, explique Bruno Galan, pharmacien à Palau-del-Vidre, président du Conseil régional de l'Ordre des pharmaciens d'Occitanie. *« Pour une angine, le test permet de déterminer si l'infection est d'origine bactérienne ou virale. Si elle est bactérienne, nous pouvons délivrer immédiatement l'antibiotique adapté. »* Même principe pour les cystites. Après évaluation et test, une prise en charge rapide est possible. Résultat : un gain de temps pour les patients, et une réponse immédiate.

Ils vaccinent (et pas seulement contre la grippe)

« Si nous avons commencé, dans les officines, par vacciner contre la grippe, aujourd'hui, nous sommes autorisés à administrer l'ensemble des vaccins du calendrier vaccinal aux adultes et aux adolescents de plus de 11 ans. » Diphtérie, tétanos, poliomyélite, coqueluche, méningocoque, papillomavirus (HPV)... Les possibilités sont nombreuses. *« Surtout, il n'est plus nécessaire de passer par un médecin pour obtenir une prescription. Beaucoup de patients ont des vaccins en retard sans même le savoir. Lors d'un échange, on peut faire le point et proposer une mise à jour immédiate. »* Cette simplification du parcours favorise une meilleure couverture vaccinale, enjeu majeur de santé publique.

Ils font de la prévention

« Grâce aux bilans de prévention, nous pouvons faire le point sur la santé des patients. » Les bilans de prévention sont destinés à toutes les personnes dans les tranches d'âge suivantes : 18-25 ans, 45-50 ans, 60-65 ans et 70-75 ans. *« C'est l'occasion d'aborder beaucoup de sujets : les troubles du sommeil, les addictions, l'alimentation, l'activité physique, la consommation de tabac ou d'alcool, l'observance des traitements... »* Au-delà des conseils, ces moments offrent un véritable espace d'écoute, souvent plus accessible et moins intimidant qu'une consultation médicale. Ils permettent aussi de repérer des facteurs de risque précocement et d'orienter si nécessaire vers d'autres professionnels de santé.

Ils participent au dépistage du cancer colorectal

Les pharmaciens sont également impliqués dans le dépistage organisé du cancer colorectal, l'un des cancers les plus fréquents en France. Ils peuvent remettre aux patients éligibles le kit de dépistage, expliquer son utilisation et encourager sa réalisation. Un rôle essentiel, car malgré son importance, ce dépistage reste encore insuffisamment suivi. Grâce à leur proximité et à la relation de confiance qu'ils entretiennent avec les patients, les pharmaciens contribuent à lever les freins : manque d'information, appréhension ou simple oubli. Leur intervention favorise ainsi un diagnostic plus précoce, augmentant significativement les chances de guérison.

Ils prennent en charge certains symptômes du quotidien

Certaines expérimentations vont encore plus loin dans l'évolution du rôle du pharmacien. C'est le cas du dispositif OSyS (Orientation dans le système de soins), testé par 200 pharmaciens dans quatre régions (Bretagne, Centre-Val de Loire, Occitanie et Corse). L'objectif est simple : permettre aux pharmaciens qui le souhaitent de prendre en charge directement certaines situations courantes, sans passer systématiquement par un médecin. Cela concerne par exemple les plaies simples, les brûlures du premier degré, le retrait d'une tique ou encore les conjonctivites. Dans ce cadre, le pharmacien évalue la situation, propose un traitement adapté lorsque cela est possible ou oriente vers un médecin si nécessaire. *« Les premiers résultats sont jugés très positifs, à tel point que le dispositif va bientôt être généralisé. »*

Ils facilitent l'accès à la téléconsultation

Face aux difficultés d'accès aux médecins dans certaines zones, les pharmaciens développent de plus en plus de solutions de téléconsultation. Dans un espace dédié au sein de l'officine, le patient peut consulter un médecin à distance, de manière confidentielle. Le pharmacien peut accompagner la consultation en réalisant certains gestes simples, comme la prise de tension ou l'utilisation d'objets connectés. Ce dispositif permet d'obtenir rapidement un avis médical, sans avoir besoin de se déplacer loin, ni d'attendre plusieurs jours. Il ne remplace pas le médecin traitant, mais constitue une solution complémentaire précieuse pour améliorer l'accès aux soins. ■

✔Pharmacien correspondant, késako ?

Le pharmacien correspondant est un pharmacien choisi par le patient, en accord avec son médecin traitant, pour assurer un suivi plus étroit de ses traitements. Ce dispositif concerne principalement les personnes atteintes de maladies chroniques. Le pharmacien peut alors renouveler certaines prescriptions arrivées à expiration, ajuster les posologies dans un cadre strictement défini et accompagner le patient dans la bonne utilisation de ses médicaments.

AÏE, UNE ENTORSE !

L'entorse de la cheville est le traumatisme le plus fréquent de l'appareil locomoteur et représente près de 10 % des urgences hospitalières ! Faut-il vraiment consulter ? Entre diagnostic et prise en charge, une mise au point s'impose.

Suzy Jourdan



Chaque jour, 6 000 Français consultent pour une entorse de la cheville. Cet étirement des ligaments dû à une torsion brutale du pied vers l'intérieur est un traumatisme très fréquent qui touche de préférence les personnes physiquement actives. Les sportifs en font d'ailleurs souvent les frais, notamment ceux qui pratiquent un sport à pivot comme le tennis ou le basket, ou bien les trailers dont les terrains de jeu sont par nature accidentés et instables. Être perchée sur des talons vertigineux représente une prise de risque évidente, mais se tordre la cheville à cause de chaussures usées ou mal adaptées n'est pas exceptionnel.

Entorse ou foulure ?

L'entorse est l'étirement brutal, voire la déchirure, d'un ou plusieurs ligaments entourant une articulation. La foulure est une entorse qualifiée de légère, sans atteinte ligamentaire. L'entorse externe du ligament latéral sans fracture représente 90 % des cas. L'entorse du ligament interne est beaucoup plus rare et consécutive à un traumatisme violent comme une chute de hauteur ou lors de chocs brutaux que l'on peut subir dans certaines pratiques sportives. Cette dernière revêt généralement un caractère de gravité plus important et peut s'accompagner de fractures. On classe les entorses de 0 à 3 selon leur degré d'atteinte. Le grade 0 correspond à un simple étirement des fibres, le grade 1 à un déchirement partiel du faisceau antérieur, le grade 2 à un déchirement plus ou moins partiel des faisceaux antérieurs et moyens et le dernier à une rupture, voire un arrachement total d'un ou des ligaments.

Réagir face à une entorse

Vous venez de vous tordre la cheville ? Si la sensation aiguë de douleur



s'estompe rapidement et ne vous empêche pas de marcher, l'application d'une simple pommade à l'arnica ou d'un gel cryo à effet froid contre les contusions fera l'affaire. En revanche, une douleur violente, une cheville qui enfle, une diminution de l'amplitude de mouvement ou une ecchymose exigent une consultation médicale afin de ne pas passer à côté d'une fracture. En attendant l'examen clinique, on pense à surélever la jambe pour accélérer le système veineux et lymphatique et à appliquer de la glace pour diminuer l'enflure. Enfin, il est inutile de trop solliciter la cheville blessée avant de consulter, si possible dans les cinq jours. En effet, bien que considérée comme bénigne, l'entorse peut engendrer des complications. Le protocole d'imagerie décidé par le médecin : radiographie, échographie ou IRM, permettra d'évaluer précisément l'étendue des lésions et d'adapter la prise en charge.

À chaque entorse son traitement

Une entorse, ça peut faire très mal. Les anti-inflammatoires non stéroïdiens en application locale pour lutter contre l'œdème et la douleur sont efficaces tout en comportant moins d'effets secondaires que par voie orale. Le soutien d'une orthèse semi-rigide et d'un bandage élastique compressif est prescrit dans le cadre d'une entorse moyenne, associé parfois à des séances de kinésithérapie. La pose d'une orthèse rigide ou d'un plâtre peut être nécessaire si les ligaments sont plus gravement touchés, ceci afin d'immobiliser complètement l'articulation. En cas de déchirure partielle ou totale, une intervention chirurgicale pourra être proposée. Côté convalescence, comptez entre trois et six semaines selon la gravité de la blessure. La plupart du temps, le repos total est déconseillé au-delà de 72 heures, la mise en tension de la cheville favorisant la guérison. L'appui sur le pied blessé doit se faire progressivement et peut nécessiter l'utilisation de béquilles dans un premier temps pour soulager le poids du corps. ■



VOYAGER SANS STRESSER, C'EST POSSIBLE

Facile à dire, diront certains ! Difficile effectivement de ne pas stresser quand prendre un moyen de transport provoque une série de troubles en cascade qui transforment les trajets en moments cauchemardesques. Des solutions existent pour que le mal des transports ne soit pas votre compagnon de route.

Lena Rose

D'aussi loin qu'elle s'en souvienne, Muriel a toujours été malade en voyage. *« En voiture, en bus, en train, en bateau, en avion, pas un trajet, même de courte durée, ne s'effectue sans que j'aie au minimum de l'inconfort et des nausées, et ce, depuis mon plus jeune âge »*, raconte la jeune quinqua. Muriel n'est pas une exception, nous avons quasiment tous vécu au moins une fois un épisode de mal des transports. *« Dans les pays occidentaux, jusqu'à 90 % des individus en auraient déjà fait les frais. Et on estime que 5 à 10 % des gens y sont particulièrement sensibles. Pour certaines de ces personnes, voyager en tant que passager est tout simplement inenvisageable, ce qui les restreint dans leurs déplacements quotidiens »*, indique William Emont, doctorant en mal des transports, qui publiait récemment sur ce sujet dans le média scientifique *The Conversation*.

Le cerveau nous joue des tours

Qu'on l'appelle cinétose, son nom officiel, mal des transports, mal de mer ou mal de l'air, il provoque globalement les mêmes

symptômes, à savoir des sueurs froides, une salivation abondante, des maux de tête, une sensation vertigineuse. Seule l'intensité varie d'une personne à l'autre. *« Quand j'arrive au stade où je ressens une chaleur intense, puis des fourmillements dans les doigts, c'est le signal ultime que les vomissements sont inévitables dans les minutes qui suivent »*, déplore Muriel. Pourquoi se sent-on aussi mal alors que tout allait bien avant de monter en voiture ou de prendre le bateau ? *« Le mal des transports résulte d'une discordance entre les informations sensorielles impliquées dans la perception du mouvement, notamment les signaux vestibulaires* (en charge de l'équilibre dans l'oreille interne, ndlr), *visuels et proprioceptifs. »*

Ça bouge, ou pas ?

« Lorsque ces informations sont contradictoires et parviennent au système nerveux central, le mouvement est perçu par le cerveau comme anormal, déclenchant des réponses autonomes et gastro-intestinales qui aboutissent à des nausées et des vomissements », résume dans une publication récente Andrew Brainard, médecin urgentiste consultant, directeur de la formation médicale d'urgence à l'hôpital Middlemore d'Auckland, en Nouvelle-Zélande. Par exemple, les yeux voient bien que la voiture roule, mais les capteurs vestibulaires ne perçoivent pas que le corps bouge. Ou, à l'inverse, les yeux ne voient pas les mouvements de l'avion, alors que l'oreille interne ressent les turbulences. Plus la situation dure, plus le cerveau met du temps à rétablir l'équilibre. Et plus on est tenté de dire, comme les enfants : *« Quand est-ce qu'on arrive ? »*

Des mesures préventives

S'il y a bien une pathologie dans laquelle l'adage *« mieux vaut prévenir que guérir »* a toute sa place, c'est bien le mal des transports. Les traitements sont reconnus comme moins efficaces si les nausées et les vomissements sont déjà installés. Il existe plusieurs types de médicaments, avec ou sans ordonnance, demandez l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.
Il est aussi possible de limiter les symptômes en adoptant des mesures simples à mettre en place. Par exemple, en voiture, installez-vous plutôt sur le siège avant, et, en bateau, dans les zones proches de la ligne de flottaison ou du centre, moins houleuses. Évitez de lire ou de fixer un écran, regardez l'horizon ou la direction du déplacement.
Avant de partir, ou en cours de route, privilégiez les repas légers, pas gras, épicés ni acides, et hydratez-vous suffisamment. C'est un peu *« à chacun sa routine »*, à l'image de Muriel, qui ne part jamais sans avoir dans son sac *« des aliments neutres comme du pain, des biscuits secs, des amandes, une banane et une petite bouteille d'eau »*. À vous de composer la vôtre pour voyager (plus) sereinement. ■

✔Nos solutions à emmener partout

•Le bracelet d'acupression Apaisenausées de Sea Band.



Il est doté d'un petit ergot en plastique qui fait pression en continu sur le point d'acupuncture P6 de chaque poignet. Ce point, appelé Nei-Kuan, correspond au méridien qui régit la fonction orthosympathique du système nerveux autonome responsable des troubles nauséeux. C'est indolore et contribue à réduire les nausées au bout de 2 à 5 minutes.
Un conseil : commencez à porter les bracelets quelques minutes avant le départ.
14,90 € la boîte de deux bracelets. sea-band.fr

•Les lunettes Boarding Glasses.



s'attaquent directement à la racine du mal, c'est-à-dire à la discordance de perception entre l'œil et l'oreille interne. Pour cela, les verres sont incrustés d'un liquide bleu qui crée un horizon artificiel dans le champ visuel périphérique. Pas de problème si vous êtes porteur de lunettes, les Boarding Glasses sont assez larges pour s'installer par-dessus la plupart des lunettes correctrices.
Un conseil : chaussez-les dès le départ et enlevez-les si tout se passe bien.
De 72 € à 92 € selon le modèle de verres standards ou verres solaires polarisés. boardingglasses.com

•Cocculine de Boiron.



Cette solution homéopathique à base de quatre substances actives (Cocculus indicus 4CH, Nux vomica 4CH, Tabacum 4CH et Petroleum 4CH) est reconnue depuis des décennies. Ses comprimés sont orodispersibles, c'est-à-dire qu'il n'y a pas besoin d'eau, il suffit de les laisser fondre quelques secondes sous la langue.
Un conseil : à titre préventif, prenez deux comprimés trois fois par jour la veille du départ si possible ainsi que le jour du voyage. Si le mal est déjà là, traitez-le avec deux comprimés toutes les heures.
8,95 € la boîte de 40 comprimés. boiron.fr

•Le roll-on Voyage serein aux huiles essentielles bio d'Aroma-Zone.



Il est composé de quatre huiles essentielles bio (menthe poivrée, gingembre, menthe des champs, citron de Sicile sans furocoumarines, qui sont des agents toxiques photosensibilisants). Ce cocktail aromatique diffuse un parfum frais et tonique qui aide à se remettre d'aplomb.
Un conseil : appliquez-le au niveau des poignets et du plexus solaire.
4,50 € les 5 ml. aroma-zone.com

•Le spray Liberdigest nausées de 3CPharma.



Lancé avant l'été, ce complément alimentaire associe les extraits de quatre plantes aux vertus digestives (gingembre, sauge, verveine odorante, bachota).
Un conseil : procédez à cinq pulvérisations buccales une demi-heure avant le départ et n'hésitez pas à renouveler pendant le voyage tant que c'est nécessaire, dans la limite de 30 pulvérisations par jour maximum.
9,90 € les 25 ml.
lestroischenes.com

•Le roller mal des transports de Puressentiel.



Il s'applique directement à l'intérieur des poignets, sur les tempes et les côtés du cou. Sa formule est composée de sept huiles essentielles (basilic exotique, lavande vraie, marjolaine à coquilles, menthe poivrée, citron, gingembre frais, mandarine rouge) qui diffusent un parfum tonifiant et réconfortant.
Un conseil : utilisez-le 30 minutes avant le départ ou dès les premiers signes d'inconfort.
9,90 € les 5 ml. fr.puressentiel.com

Les vertus santé de l'ancestral gingembre



Connus depuis des millénaires, les bienfaits du gingembre (Zingiber officinale) sont plus que jamais d'actualité. Ingrédient phare des médecines traditionnelles chinoise et indienne, cette épice possède de nombreuses et bénéfiques propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.

Frédérique-Danielle Lebel

De la même famille – les zingibéracées – que le curcuma appelé safran indien, la cardamome à la subtile note citronnée, et la maniguette au goût très poivré, le gingembre à la saveur piquante est principalement utilisé pour *« donner un coup de fouet »* aux plats sucrés et salés. Mais au-delà de son côté gourmand à retrouver par exemple dans le pain d'épices, ce bienfaisant rhizome renferme des glucides (amidon), des lipides, des protéines, des fibres, de nombreux minéraux, des vitamines, et surtout des polyphénols (gingérols, shogaols, paradols et zingérone).

Un cocktail de nutriments

On attribue communément au gingembre des vertus aphrodisiaques qui pimenteraient la sexualité. Ce qui est certain, c'est que certains de ses principes actifs, *le gingérol et le* shogaol, possèdent des propriétés vasodilatatrices qui augmentent l'afflux sanguin irriguant les organes génitaux. De récentes études ont en outre fourni des preuves que le gingembre améliorerait la qualité du sperme en augmentant la mobilité et la quantité des spermatozoïdes *(Lire Étude Ginger and testosterone, Banihani 2018).* Ses propriétés tonifiantes viennent d'autre part de sa richesse en minéraux (manganèse, phosphore, magnésium, calcium, sodium, fer, potassium, cuivre) et en vitamines (C, E, A, B3, B1, B2, B5, B6). Un cocktail *« coup de fouet »* qui apporte vitalité et tonus en cas de *« petit coup de mou ».*

Un antinauséeux efficace *« cliniquement justifié »*

« Cliniquement justifié » est le terme utilisé par l'OMS (Organisation mondiale de la santé) pour qualifier l'usage du gingembre dans la prévention des nausées et des vomissements. Que ces malaises soient dus au mal des transports, à la grossesse ou liés à une intervention chirurgicale mineure, gingérol et shogaol agissent sur la muqueuse de l'estomac et calment les haut-le-cœur. En fait, le gingembre stimule la production d'enzymes digestives, favorise la sécrétion de bile, et même stimule la production de leptine (l'hormone de la satiété), limitant ainsi les fringales.

À noter : le gingembre est efficace contre les nausées de la grossesse, mais demandez toujours conseil à votre médecin avant d'en consommer.

Un puissant anti-inflammatoire

Composé actif principal du rhizome frais du gingembre, le gingérol, en bloquant la production de cytokines pro-inflammatoires, inhibe l'inflammation. Lorsque le gingembre sèche, les gingérols se transforment en shogaols, dont les propriétés



anti-inflammatoires sont encore plus nombreuses. Le shogaol inhibe en effet deux enzymes impliquées dans la production des prostaglandines, elles-mêmes responsables de l'inflammation et de la douleur. Enfin, un autre composant, le paradol, une cétone responsable de la saveur piquante du gingembre, présente, lui aussi, des propriétés anti-inflammatoires. L'OMS a reconnu l'usage thérapeutique du gingembre dans la lutte contre les douleurs musculaires et articulaires liées à l'arthrose et aux rhumatismes. Il peut également diminuer les douleurs menstruelles, celles provoquées par les ulcères gastriques, l'intestin irritable, et permet de lutter contre les maux de gorge et les rhumes.

Il neutralise les radicaux libres

En recevant un électron de gingérol ou de shogaol, un radical libre devient une molécule stable, non réactive et donc non dommageable pour l'organisme. En plus, il a été démontré *(Étude de Korlakunta J. N. & al. in Journal of Ethnopharmacology)* que le gingérol et le shogaol peuvent renforcer l'activité de certaines enzymes antioxydantes endogènes impliquées dans la lutte contre le stress oxydatif. Or, nous savons que le vieillissement de nos cellules est dû à ces fameux radicaux libres, des molécules réactives dérivées de l'oxygène qui agressent notre organisme au quotidien. Enfin, produite par la dégradation des gingérols et shogaols, la zingérone apporte ses propres bénéfices antioxydants.
À noter : le stress oxydatif facilitant l'oxydation du cholestérol LDL (le mauvais cholestérol) et la formation de plaques d'athérome, le gingembre, en jouant un rôle dans la neutralisation de ce stress, contribue à ralentir ce processus d'athérosclérose. En plus de son action antioxydante qui protège les cellules pancréatiques, le gingérol stimule l'absorption du glucose, jouant ainsi un rôle dans l'équilibre de la glycémie. Il contribue de ce fait à limiter l'insulinorésistance, un facteur clé du diabète de type 2.

Comment le consommer ?

Frais, séché, en infusion, sous forme de jus, présenté sous forme de complément alimentaire... le gingembre se prête à toutes les utilisations. Il a de plus l'intérêt, ce qui est rare, de garder et même de développer ses bienfaisantes propriétés lorsqu'il est cuit ou séché. Si vous optez pour le frais, choisissez un rhizome dur, à la chair claire, juteuse et parfumée (il peut être conservé trois semaines au réfrigérateur, mais attention, trop d'humidité le fait moisir). En poudre ou moulu, il permet d'assaisonner boissons et plats salés ou sucrés. En infusion, le plus simple est d'utiliser de la poudre à raison de deux cuillères à café pour un litre d'eau. Filtrez avant de consommer chaud, tiède ou froid. À éviter le soir, à cause de son effet antifatigue. Vous pouvez ajouter du miel ou du citron, ou les deux, pour adoucir le *« piquant »* du gingembre. Enfin, confit, c'est une délicieuse friandise qui peut agrémenter des pâtisseries. Gardez en tête que 10 g de gingembre frais équivalent à 1 à 2 g séché.
À noter : la saveur poivrée et citronnée d'une pincée de gingembre en poudre permet de limiter ou, mieux, de ne pas utiliser de sel. ■

✔Attention au dosage

Que ce soit par voie orale, cutanée ou en inhalation, l'huile essentielle de gingembre doit toujours être diluée et nécessite un dosage très précis.

✔Mise en garde

- Il est recommandé de ne pas consommer plus de trois grammes de gingembre par jour (confit, en poudre ou frais).
- D'autre part, sa consommation est déconseillée en cas de diabète, d'hypertension ou de calcul biliaire. Il n'est pas indiqué chez les femmes enceintes, les nourrissons ni les enfants de moins de 6 ans.
- Gingérol, shogaol et paradol peuvent avoir des interactions avec certains traitements médicamenteux : anticoagulants et antiagrégants plaquettaires, antidiabétiques et hypotenseurs.

JE BOUQUINE

- *Gingembre et curcuma,* de Claire Pinson, Éditions Eyrolles, 5,90 €.

Spécialisée dans le domaine de la diététique et de la santé, l'autrice, Claire Pinson, explique les vertus et bienfaits des zingibéracées, et comment les utiliser au quotidien.
editions-eyrolles.com

Shopping

- **Arkogélules au gingembre, Arkopharma**, 40 gélules, 8,80 €.
- **Innoflex, Biovancia.** Contre les raideurs articulaires, 30 gélules, 69 €.
- **Spray *« Mal des transports »*, Granions**, 20 ml, 11,90 €.
- **Huile essentielle de gingembre, La Vie Claire**, 10 ml, 13,99 €.
- **Jus de gingembre Jom Bao®.** À cuisiner ou en cocktail, 250 ml, 5,20 €.



Par Suzy Jourdan

AUT : ENCORE UN MAUVAIS POINT !

Les AUT, pour aliments ultra-transformés, ne cessent d'être pointés du doigt pour leurs effets délétères sur la santé, notamment avec le surpoids qu'ils engendrent et l'omniprésence de nombreux additifs alimentaires. Aujourd'hui, trois nouvelles études conduites par les chercheurs de l'Inserm, entre autres, dévoilent la possible implication de l'association entre certains colorants et conservateurs dans le risque accru de cancers, de diabète de type 2, d'hypertension artérielle et de maladies cardiovasculaires. Bien que d'apparence inoffensive, certaines catégories de colorants apparaissent particulièrement associées à une augmentation du risque de diabète comme les caramels, les caroténoïdes (E160), la curcumine (E100) ou encore les anthocyanes (E163). Comme quoi, la malbouffe bon marché peut un jour coûter très cher...

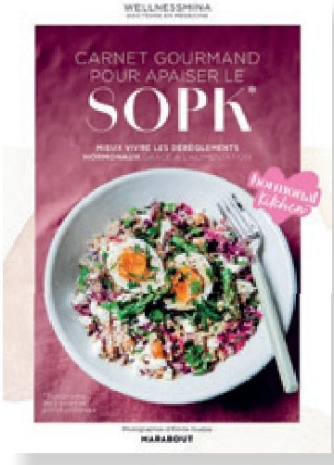


Vers de plus en plus de scandales sanitaires ?

Chaque année livre son lot de scandales sanitaires. Parmi les plus récents, les laits infantiles contaminés. Mais les modifications climatiques et les nouvelles habitudes de consommation ou de production de l'industrie agroalimentaire pourraient être à l'origine de nouveaux risques sanitaires. L'augmentation des températures et de l'humidité crée un climat idéal pour le développement des bactéries et favorise la prolifération d'insectes ou de mauvaises herbes que les agriculteurs tentent de contrer avec des produits chimiques. Certaines de ces bactéries peuvent être pathogènes et des champignons microscopiques se développent sur les céréales (blé, maïs...) et génèrent des toxines dangereuses pour la santé. En six ans, le nombre d'alertes liées à la présence de ce type de toxines dans les aliments a été multiplié par trois. Pas sûr que les accords internationaux de libre échange comme le Mercosur, et l'importation de denrées dont les normes de production sont bien plus laxistes qu'en Europe arrange les choses.



C'est à lire...



***Carnet gourmand pour apaiser le sopk*, de Wellnessmina, docteure en médecine, Éditions Marabout, 18,95 €.**

Plus d'une femme sur dix est atteinte du syndrome des ovaires polykystiques (SOPK). Pourtant, une alimentation adaptée aide à diminuer les symptômes et à améliorer votre vie quotidienne. Amina Blouet Sellal, médecin généraliste, alias @wellnessmina, propose une nutrition spécifique, basée sur une cuisine saine et anti-inflammatoire, pour renforcer l'équilibre hormonal. De quoi retrouver un corps en bonne santé et plein d'énergie grâce au contenu de votre assiette. A-L. G.

Côté matos

- Freezi de Moulinex

Réalisez tous vos desserts glacés, milkshakes, granités, cocktails frappés ou 1 litre de glace à l'italienne en moins de 30 minutes ! Cette turbine à glace possédant son propre bloc réfrigérant, plus besoin de refroidir la préparation au préalable. Les crèmes glacées restent fraîches pendant 1 heure et jusqu'à 12 heures pour les boissons. Mention spéciale pour la facilité d'utilisation et la fonction de nettoyage automatique.
349,99 €. moulinex.fr.



- Saltapasta – Pasta Amore Moi, Lagostina

Pour les fans de cuisine italienne, pas d'authenticité sans ustensiles appropriés. L'incontournable ? Cette poêle spécialement conçue pour mélanger les pâtes directement avec la sauce pour un enrobage parfait tout en préservant la cuisson al dente. La marque fête ses 125 ans, une belle occasion de (re)découvrir ses produits phare dont cette fameuse Saltapasta et la sauteuse Accademia en édition limitée !
129,99 € la 26 cm. lagostina.fr



✤ LA RECETTE DU MOIS

Couscous de poisson aux figues fraîches

Ingrédients pour 4 personnes
- 4 petits filets de bar.
- 8 figues pas trop mûres.
- 1 courgette.
- 1 carotte.
- 200 g de pois chiches réhydratés.
- 200 g de graine de couscous moyenne.
- 1 oignon jaune.
- 1 gousse d'ail.
- ¼ botte de persil.
- ¼ botte de coriandre fraîche.
- 40 cl de bouillon de légumes ou volaille.
- 2 cs d'huile d'olive.
- 1 cc de raz el hanout.
- 1 noix de beurre.
- Sel et poivre du moulin.



Recette réalisée avec Biome de Cristel, un ustensile culinaire haut de gamme qui propose trois modes de cuisson, douce, vapeur ou mixte, pour préserver les nutriments essentiels des ingrédients et révéler toutes leurs saveurs. Il se compose d'un faitout à corps épais, d'un cuit-vapeur tout inox, d'un couvercle en verre trempé et d'un thermomètre de contrôle. *Fabriqué en France. cristel.com*

PRÉPARATION

- Lavez les légumes. Détaillez les figues en 4, la courgette en quartiers, émincez l'oignon et ciselez l'ail. Ciselez finement le persil et la coriandre. Pendant ce temps dans le faitout BIOME faire chauffer à 80°C 200 g d'eau.
- Versez l'eau chaude sur la graine de couscous avec la noix de beurre et un peu de sel puis réservez dans le cuit vapeur.
- Faites chauffer le faitout BIOME aux deux tiers de la puissance de la plaque de cuisson. Faites le test de la goutte d'eau. Versez un peu d'huile et faites revenir l'oignon avec l'ail et le raz el hanout.
- Quand l'oignon devient fondant, ajoutez la courgette, la carotte, les pois chiches réhydratés et le bouillon de votre choix. Fermez avec le couvercle et la sonde, quand la température atteint les 95°C, laissez cuire 10 minutes puis ajoutez les figues, le persil, et déposez les filets de poisson dessus.
- Refermez le tout avec le cuit vapeur, le couvercle et la sonde. Quand la température atteint à nouveau 95°C, baissez au 1/3 de la puissance de la plaque et laissez cuire encore 12 minutes.

LE MOT DU CHEF : Servez et agrémentez de coriandre fraîche. Il est possible d'ajouter du safran dans le bouillon pour une saveur plus fine. La carotte peut être remplacée par de la courge et le bar par des pavés de cabillaud.



COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES : le bon produit au bon moment

Environ 25 % des Français consomment régulièrement des compléments alimentaires. Mais pour profiter au maximum de leurs bénéfices forme et santé, il est important de les prendre au bon moment. Explications.

Ingrid Haberfeld

Oméga 3, vitamine D, magnésium, zinc... Les compléments alimentaires sont devenus des alliés du quotidien pour combler certaines carences, soutenir l'immunité ou encore lutter contre la fatigue. Pourtant, leur efficacité ne dépend pas uniquement de leur qualité ou de leur dosage : le moment de la journée auquel on les consomme, ainsi que les aliments avec lesquels on les associe, ça compte aussi ! *« Cela joue même un rôle déterminant dans leur assimilation »*, assure Raphaël Gruman, diététicien-nutritionniste. Certains nutriments ont besoin de matières grasses ou de vitamine C pour être correctement absorbés, quand d'autres doivent être pris à distance de certains aliments ou boissons qui freinent leur biodisponibilité. Résultat : un complément alimentaire mal pris peut perdre une grande partie de son intérêt et de ses bienfaits. Tour d'horizon des produits les plus fréquemment pris et comment optimiser leur efficacité.

▲Les oméga 3 :
TOUJOURS AU COURS D'UN REPAS RICHE EN GRAS

- À quoi servent-ils ?

Indispensables au bon fonctionnement du cerveau, à la santé cardiovasculaire et à la régulation de l'inflammation, les oméga 3 sont des acides gras essentiels que l'organisme ne sait pas fabriquer.

- Comment bien les prendre ?

Lorsqu'ils sont consommés sous forme de compléments, leur assimilation dépend directement de la présence de graisses dans le repas. *« Les oméga 3 étant liposolubles, ils nécessitent la sécrétion de bile pour être correctement absorbés, un mécanisme déclenché par la présence de lipides dans l'alimentation,* explique Raphaël Gruman. *Il est donc recommandé de les consommer au cours d'un repas principal, idéalement le déjeuner ou le dîner, comportant une source de matières grasses (huile végétale, avocat, poisson, oléagineux). »*

- À éviter

Une prise à jeun ou avec un repas très pauvre en graisses, car cela réduit fortement leur absorption et donc leur efficacité.

▲La vitamine D :
ELLE AIME LE GRAS AUSSI !

- À quoi sert-elle ?

La vitamine D joue un rôle majeur dans la solidité des os, l'immunité et le tonus musculaire. Comme les oméga 3, la vitamine D est liposoluble, ce qui signifie qu'elle a besoin de lipides pour être assimilée de manière optimale.

- Comment bien la prendre ?

Il est recommandé de la prendre sous forme de comprimé ou de gouttes au cours d'un repas contenant un peu de matières grasses. Idéalement le matin avec vos tartines beurrées ou le midi au cours d'un repas contenant une source de matière grasse. *« En revanche, certaines observations suggèrent qu'une prise tardive pourrait perturber le sommeil chez les personnes sensibles »,* remarque le diététicien.

- À éviter

Là encore, il est déconseillé de prendre la vitamine D à jeun ou avec un repas totalement dénué de graisses.

▲Le magnésium :
LE SOIR POUR FAVORISER LA DÉTENTE

- À quoi sert-il ?

Le magnésium est impliqué dans de nombreuses fonctions : gestion du stress, contraction musculaire, transmission nerveuse... Une carence peut se traduire par de la fatigue, de l'irritabilité ou des troubles du sommeil.

- Comment bien le prendre ?

Sa prise en fin de journée, voire le soir, est particulièrement intéressante, car il participe à la relaxation musculaire et nerveuse. Il peut ainsi favoriser un endormissement plus serein. Il est conseillé de le prendre entre 30 minutes et 1 heure avant de rejoindre votre lit.

- À éviter

Sa prise ne doit pas être associée avec du café, du thé ou de l'alcool, qui peuvent en diminuer l'absorption ou augmenter son élimination.

▲La vitamine C :
LE MATIN POUR UN EFFET COUP DE FOUET

- À quoi sert-elle ?

La vitamine C est reconnue pour son rôle dans l'immunité, la lutte contre le stress oxydatif et la réduction de la fatigue. Hydrosoluble, elle est rapidement absorbée par l'organisme, mais aussi rapidement éliminée, d'où l'intérêt d'une prise adaptée.

- Comment bien la prendre ?

Le matin est le moment idéal pour en profiter pleinement, car elle participe à la production d'énergie et au bon fonctionnement du système nerveux. Elle peut être prise à jeun ou au cours du petit déjeuner.

- À éviter

Une prise tardive dans la journée chez les personnes sensibles, car son effet légèrement stimulant peut retarder l'endormissement.

▲Le zinc :
LOIN DES INTERFÉRENCES ALIMENTAIRES

- À quoi sert-il ?

Le zinc est un oligo-élément essentiel pour l'immunité, la cicatrisation et la santé de la peau. Toutefois, son absorption peut être facilement perturbée par certains nutriments.

- Comment bien le prendre ?

Très fragile, il est préférable de le consommer à distance des repas, ou, à défaut, avec un repas léger, car le zinc est sensible à de très nombreux nutriments. Idéalement, prenez-le en milieu de matinée ou d'après-midi.

- À éviter

Le zinc ne doit pas être pris simultanément avec du fer (viande rouge, lentilles, boudin...), du calcium (yaourts, fromage, lait...) ou des aliments riches en fibres (fruits, légumes, céréales complètes, légumineuses...), car ces nutriments entrent en compétition pour l'absorption.

▲La vitamine B9 :
LA RÉGULARITÉ AVANT TOUT

- À quoi sert-elle ?

La vitamine B9, ou acide folique, est essentielle au renouvellement cellulaire et à la formation des globules rouges. Elle est particulièrement importante chez les femmes enceintes ou en projet de bébé.

- Comment bien la prendre ?

Cette vitamine fait partie des plus faciles à prendre ! Seule contrainte : ne pas la prendre à jeun et préférer avaler votre gélule de vitamine B9 au cours d'un repas afin d'améliorer sa tolérance digestive.

- À éviter

Les oublis répétés ou une prise irrégulière : son efficacité repose surtout sur une prise régulière.

▲Le fer :
AVEC LES BONS ALLIÉS

- À quoi sert-il ?

Le fer est indispensable au transport de l'oxygène dans le sang et à la prévention de l'anémie. Sa carence est fréquente, notamment chez les femmes.

- Comment bien le prendre ?

Pour optimiser son absorption, il est recommandé de prendre le fer au cours d'un repas comprenant un aliment riche en vitamine C (agrumes, fruits rouges, poivrons, brocoli...) : ce nutriment favorise l'absorption du fer et peut même doubler l'assimilation du fer *« non héminique »,* c'est-à-dire contenu dans des aliments d'origine végétale (lentilles, épinards...).

- À éviter

Le fer ne doit pas être pris en même temps que du thé, du café, du vin rouge ou des aliments riches en calcium : ces derniers sont ce que les experts appellent des *« chélateurs du fer »,* c'est-à-dire qu'ils freinent la bonne absorption de ce nutriment. Idéalement, il doit être pris à 1 heure de distance de ces aliments. ■

Amande, riz, noisette : LE JUS DES VÉGÉTAUX



De plus en plus répandus dans les rayons des magasins, les laits ou plutôt les jus végétaux, puisqu'ils ne contiennent pas de lactose, sont variés, riches et surtout plus digestes. Portraits de sept laits qui font leur entrée en cuisine.

Laura Houeix

De noisette ou d'amande, de riz ou de soja, les jus végétaux commencent timidement à remplacer le lait animal au quotidien, en brique de lait tout comme en yaourt. Il faut dire qu'ils présentent bien des atouts face au lait de vache, peu digeste, parfois allergène et gras, sans parler du souci de la condition animale qui pose question dans la filière lait. Et même si le jus extrait des céréales et des oléagineux n'est pas à proprement parler du lait, voici sept boissons végétales qui ne manquent de rien ! Un conseil, varier les plaisirs en consommant différents jus végétaux, car chacun a ses vertus et ses saveurs.

Lait d'avoine

Le lait d'avoine est conseillé pour affronter l'hiver grâce à ses vertus toniques. Il contient du calcium, du magnésium, du fer, des vitamines B et E. Il est aussi dépourvu de cholestérol et de lactose et possède très peu d'acides gras saturés. Un parfait cocktail, mais attention aux allergies, car on y trouve du gluten. Il est idéal mixé avec un fruit pour un délicieux milkshake ou dans les gâteaux pour remplacer le lait de vache.

Lait de soja

Parfois controversé, le lait de soja est à consommer en petite quantité et bio afin d'éviter les OGM. Il est aussi riche en protéines que le lait de vache, contient tous les acides aminés essentiels et est dépourvu de graisses saturées. Il est donc recommandé pour réduire le taux de mauvais cholestérol. Son goût neutre permet de l'utiliser dans toutes les recettes sucrées et salées.

Lait de riz

Idéal pour contrôler le poids, le lait de riz possède moins de calories que le lait de soja et d'amande, en plus d'être très nutritif. Très digeste et au goût légèrement sucré, il apporte de la silice, constituant essentiel des os et cartilages, qui fixe le calcium et le magnésium. Il ne contient pas de gluten. À la vanille ou au chocolat, il fait une excellente collation.

Lait de noisette

Il est souvent le préféré des enfants qui aiment son goût parfumé et sucré. Riche en calcium, magnésium, fer et acides gras mono-insaturés. Très digeste, il est aussi efficace contre les problèmes cardio-vasculaires. Un lait parfait pour un bon chocolat chaud ou pour la pâtisserie.

Lait d'amande

Le lait d'amande est riche en calcium, phosphore, fer, fibres, potassium et vitamine E. Il est recommandé pendant la croissance et lors des convalescences. Il ne contient pas de gluten. L'amande facilite également la digestion des céréales grâce à une enzyme, l'émulsine. Attention toutefois à la quantité d'amande contenue qui, selon les marques, se réduit comme

✔Les faits maison

- Fabriquer son lait d'avoine

Ingrédients pour 1 litre
- 100 g de flocons d'avoine bio.
- 1 litre d'eau.
- 1 pincée de sel.
- 2 cuillères à soupe de sirop d'agave ou d'érable (à défaut de sucre) facultatif.

Préparation
Dans un blender (ou dans un récipient à bords bien hauts si vous utilisez un mixeur plongeant), versez les flocons d'avoine et l'eau. Mixez à grande vitesse pendant environ cinq minutes. Filtrez à l'aide d'une gaze en pressant bien pour récupérer un maximum de liquide. Une fois filtré, il est possible de repasser le liquide filtré au chinois pour retenir les gros résidus. Ajoutez le sel et le sirop (ou sucre) et mélangez. Passez en bouteille.
Se conserve trois jours au réfrigérateur.

- Fabriquer son lait d'amande

Ingrédients
- 250 g d'amandes.
- 1 litre d'eau.
- Sirop d'agave (facultatif).

Préparation
Faites tremper les amandes 8 à 12 heures dans l'eau. Jetez l'eau de trempage (ou arrosez les plantes avec) et rincez les amandes. Placez les amandes dans le bol du blender avec un litre d'eau, puis mixez pendant une à deux minutes. Filtrez le liquide grâce à une étamine à confiture (ou à fromage) ou un sac à lait végétal, ou un torchon propre. N'hésitez pas à presser avec les mains pour extraire un maximum de lait. Versez dans une bouteille. Se conserve cinq jours au réfrigérateur.

- Fabriquer son lait de riz

Ingrédients
- 40 g de riz.
- 500 ml d'eau.

Préparation
Faites tremper le riz pendant 12 heures dans de l'eau. Videz l'eau et rincez le riz. Déposez le riz dans le blender et mixez pendant deux minutes avec l'eau. Passez le lait de riz au sac à lait végétal et dégustez aussitôt. Il est possible d'ajouter une pointe de sel, un peu de sirop d'érable, de sirop d'agave ou encore de la vanille.



peau de chagrin. À utiliser pour des boissons ou dans les recettes sucrées et salées.

Lait d'épeautre

Élaboré à base d'épeautre – une variété ancienne de blé –, d'eau, d'huile de tournesol et de sel, le lait d'épeautre est généralement épaissi grâce à l'ajout de farine de graines de caroube. Sa saveur est douce. Cette boisson végétale contient des vitamines E, D, B, et des minéraux tels que le calcium, le fer et le magnésium. *Facile à digérer, il a* également un pouvoir antioxydant, permet de réduire le mauvais cholestérol et aide à perdre du poids, il est donc idéal en cas de régime. Pour les béchamels, crêpes, cakes, milkshakes, il est idéal !

Lait de noix de cajou

Le lait de noix de cajou est faible en calories et en sucre. Il contient du tryptophane, une hormone contribuant à la sensation de mieux-être. Cela augmente la production de sérotonine dans le cerveau et offre une dose de gras mono-insaturés. Ceux-ci sont bons pour la santé du cœur et aideraient à avoir une peau saine. Cette boisson est délicieuse dans les préparations sucrées, mais aussi dans la composition d'une vinaigrette ou d'une soupe. ■

JE SURFE SUR...
biogourmand.info : la cuisine bio et l'actualité de Valérie Cupillard.
cfaitmaison.com : des recettes pour fabriquer son lait végétal à la maison.

JE BOUQUINE...
Lait, mensonges et propagande, de Thierry Souccar, Thierry Souccar Éditions, 19,90 €.



Shopping



• Pur Avoine Drink et Pure Almond Drink, Lima.
Rien que trois ingrédients pour chacune de ces nouvelles boissons végétales. Sans lactose, ni gluten, à faible teneur en sel et en matières grasses. À déguster à tout moment de la journée, dans un thé, avec des céréales, ou à utiliser en cuisine.
Respectivement 2,79 €/L et 3,99 €/L. En magasins bio.

• Gut Power Minimiil
À base de lait d'amandes fermenté, ces shots apportent des fibres prébiotiques et des probiotiques pour chouchouter le microbiote intestinal, pilier du bien-être. Quatre saveurs disponibles pour allier bénéfices nutritionnels et gourmandise.
2,75 €/60 ml ou 2,48 € sur abonnement. minimiil.com



Ces aliments qui boostent LE BRONZAGE



En augmentant la teneur en bons nutriments dans notre organisme, il serait possible de renforcer notre capacité à faire face aux UV et de stimuler notre bronzage. Quels aliments privilégier ? Pourquoi ? Et en quelles quantités les consommer ? On fait le point avec Florence Foucaut, diététicienne-nutritionniste.

Ingrid Haberfeld

Ils font monter la mélanine

Pour un beau bronzage, cap sur les aliments qui aident à faire le plein de bêta-carotène. L'atout de ce nutriment ? *« Il se transforme en vitamine A dans l'organisme et stimule la synthèse de la mélanine, le pigment à l'origine du hâle,* explique Florence Foucaut. *Il favorise ainsi la survenue d'un bronzage plus rapide et plus uniforme. »* Mais attention, un taux de mélanine optimisé ne doit pas vous empêcher d'appliquer une crème solaire protectrice durant vos expositions. Idéalement, commencez votre cure trois semaines avant votre départ et, à votre retour de congés, continuez à consommer ces produits afin de prolonger un peu plus longtemps votre teint couleur pain d'épice.

- Je mange quoi ?

Invitez dans votre assiette tous les fruits et légumes rouges et orangés comme le melon, la pastèque, le poivron, la carotte, la tomate, la mangue et l'abricot.

Ils protègent des méfaits des UV

En générant des radicaux libres, les UV accélèrent le vieillissement de la peau : en moyenne, ils sont responsables de 80 % des signes de l'âge. Heureusement, certains aliments sont capables de s'y opposer et de donner ainsi un coup de pouce à notre peau. C'est le cas de ceux riches en antioxydants comme les vitamines A, C et E, le sélénium ainsi que les flavonoïdes. Autre atout : ces nutriments permettent de protéger notre vision des UV, en prévenant notamment le développement de la cataracte.

- Je mange quoi ?

Les fruits rouges sont sources de vitamine C, en particulier les fraises, les groseilles, les myrtilles et le cassis. Pour varier les plaisirs, pensez aux kiwis, à l'ananas ou encore au pamplemousse rose. Côté légumes, vous pouvez également faire confiance au brocoli et au poivron. Le melon et l'abricot, très riches en vitamine A, sont aussi à inscrire à vos menus. À consommer à raison d'une portion, environ 150 g, par jour. Quant à la vitamine E, vous la trouverez en priorité dans les huiles végétales (olive, noix, colza…) à rajouter à raison d'un filet par jour sur vos pâtes, poissons et crudités. Un petit creux ? Croquez une poignée d'oléagineux comme les noix, les amandes, les noisettes ou les noix du Brésil. Ce sont de grands pourvoyeurs de vitamine E. Enfin, le thé vert est particulièrement riche en flavonoïdes, tout comme les boissons riches en cacao.

Ils hydratent la peau

Les UV, les baignades, le sable… ont tendance à agresser la peau. Résultat, elle se dessèche, au risque de provoquer une desquamation et de faire disparaître votre bronzage plus rapidement que prévu ! La solution ? L'hydrater intensément. Pour cela, vous pouvez faire confiance aux oméga 3, des acides gras essentiels dont le rôle est de capter et fixer l'eau apportée par l'alimentation au cœur de l'épiderme, évitant ainsi que l'eau ne s'échappe. À la clé, un épiderme plus hydraté, plus souple et plus élastique.

- Je mange quoi ?

Ces acides gras essentiels sont en quantité dans les poissons gras comme les maquereaux, les sardines ou encore le saumon. Pour ce dernier, privilégiez celui dit *« sauvage »* plutôt que *« d'élevage »*, car il contient 20 fois plus d'oméga 3. Pour profiter de leurs bienfaits, consommez-en deux à trois fois par semaine. Les oméga 3 se cachent également dans l'avocat et la mâche, ainsi que les huiles de lin, de colza et de noix, à consommer à raison d'une cuillerée à soupe par jour.

Les gélules solaires sur tous les fronts

Vous n'êtes pas une grande adepte de ces aliments ? Pour faire le plein de bons nutriments, tournez-vous alors vers les compléments alimentaires *« solaires »*. C'est une bonne option pour renforcer efficacement votre peau. À raison d'une à deux gélules par jour, selon leur composition, les études prouvent qu'elles augmentent de 20 % la tolérance face aux UV, aident à booster la mélanine et entretiennent vos couleurs après vos vacances, même en l'absence de soleil. Que contiennent-elles ? De puissants antioxydants (vitamine E, zinc, cuivre, lutéine, lycopène…) pour protéger l'épiderme du bombardement d'UV responsables à la fois du photo-vieillissement et des dégâts causés sur l'ADN, ainsi que des actifs qui hâlent notre peau comme le bêta-carotène. Pour pallier l'effet desséchant des UV, préférez les compléments solaires enrichis en huiles végétales nourrissantes comme celle d'argan, de carthame ou d'amande douce pour bien hydrater la peau.

Avant, pendant et après !

Les compléments alimentaires solaires sont à prendre en cure, idéalement trois semaines à un mois avant votre départ. C'est le temps nécessaire pour que les actifs de la formule préparent correctement l'épiderme au bronzage. Continuez la prise pendant tout l'été, et poursuivez environ 15 jours après votre retour afin de réparer les méfaits des UV. La prise de ces compléments est surtout conseillée si vous avez la peau claire, très sensible, voire intolérante au soleil, et si vous souffrez de lucite estivale bénigne, une allergie solaire qui se caractérise par l'apparition de petits boutons rouges et de plaques sur les bras, les épaules et le décolleté. Dans ce dernier cas, voici une astuce : *« Un mois avant vos vacances, doublez votre prise de compléments solaires, autrement dit, si la posologie indiquée sur votre boîte est d'une gélule, prenez-en deux, si elle est de deux, passez à quatre,* recommande le docteur Roos. *Saturée en éléments protecteurs, votre peau aura une meilleure tolérance face aux UVA, responsables de l'apparition de la lucite. À la clé, une réaction moins forte, voire pas d'allergie du tout ! »* ■

✔Shopping

• Gélule Complexe Solaire Holidermie
Une synergie d'actifs ultra-ciblée dont le bêta-carotène, le lycopène, des pépins de raisin, des acides gras essentiels, ainsi que de l'algue Dunaliella salina et du sélénium pour une supplémentation intense.
39 €/45 gélules. holidermie.com



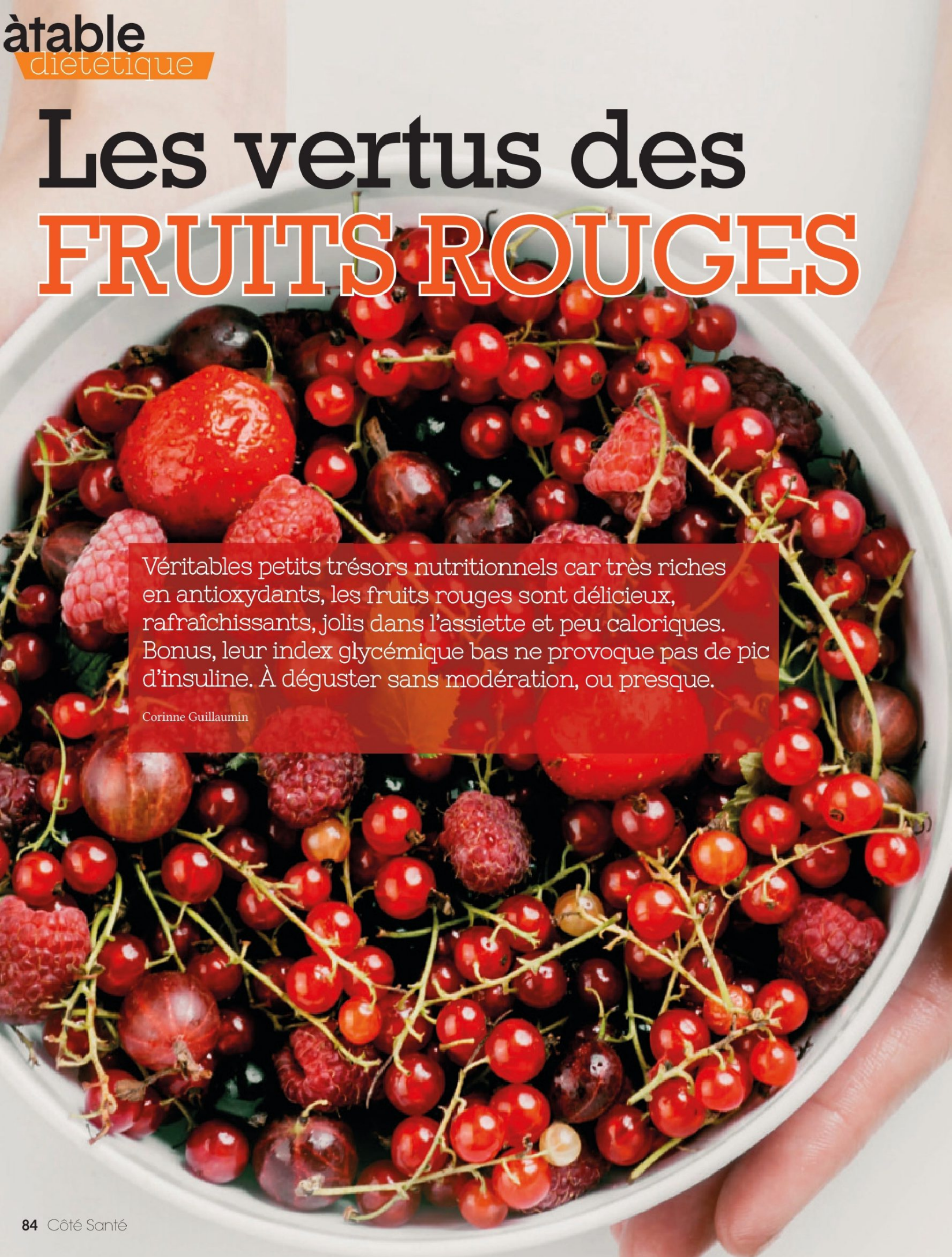
• Sun Expert, Préparateur solaire 3 en 1, Œnobiol
Une formule triple action, grâce à des ingrédients qui maximisent la protection cellulaire contre le stress oxydatif, favorisent un hâle intense et apportent une action anti-âge globale.
23,90 €/30 gélules. œnobiol.com



• Bêta-Carotène, Solgar
Une association de différents caroténoïdes : bêta-carotène, alpha-carotène, cryptoxanthine, zéaxanthine et lutéine pour une protection cellulaire globale.
27,90 €/60 gélules. solgar.fr



Les vertus des FRUITS ROUGES



Véritables petits trésors nutritionnels car très riches en antioxydants, les fruits rouges sont délicieux, rafraîchissants, jolis dans l'assiette et peu caloriques. Bonus, leur index glycémique bas ne provoque pas de pic d'insuline. À déguster sans modération, ou presque.

Corinne Guillaumin

À l'arrivée des beaux jours, les étals de nos marchés se parent de couleurs éclatantes et acidulées. Fraises, framboises, myrtilles, groseilles, cassis, mûres ou encore cerises, les fruits rouges, fruits de l'été par excellence, font leur grand retour pour ensoleiller nos assiettes et ravir nos papilles. Très appréciés pour leurs qualités gustatives, ils sont aussi reconnus aujourd'hui pour leurs multiples effets bénéfiques sur la santé. En bref, les fruits rouges s'imposent comme des incontournables d'une alimentation équilibrée et préventive, alors pourquoi s'en priver ?

Très riches en antioxydants

L'un des principaux atouts des fruits rouges réside dans leur teneur élevée en antioxydants, notamment les flavonoïdes, les anthocyanes et la vitamine C. Ces composés jouent un rôle clé dans la lutte contre le stress oxydatif, un phénomène responsable du vieillissement prématuré des cellules et impliqué dans le développement de nombreuses pathologies chroniques. Les anthocyanes, pigments naturels qui offrent aux fruits ces teintes intenses de rouge, bleu et violet, sont particulièrement abondantes dans les myrtilles et les mûres. Ces substances contribuent à neutraliser les radicaux libres et à protéger les cellules contre leurs dommages. Ainsi, une consommation régulière de fruits rouges permet de renforcer les défenses naturelles et de réduire le risque de maladies cardiovasculaires, de certains cancers et de troubles dégénératifs.

Des alliés pour le cœur

Les fruits rouges participent aussi activement à la santé du cœur et des vaisseaux sanguins. Leur richesse en fibres, en potassium et en polyphénols aide à réguler la pression artérielle et à améliorer la circulation sanguine. Ils pourraient participer à la diminution du taux de *« mauvais »* cholestérol (LDL) et à l'augmentation du *« bon »* cholestérol (HDL). Par ailleurs, plusieurs études ont prouvé que la consommation régulière de baies pouvait favoriser la fonction endothéliale, c'est-à-dire la capacité des vaisseaux à se dilater correctement. Et, par conséquent, diminuer le risque d'hypertension et d'accidents cardiovasculaires. Les framboises et les fraises, par exemple, contiennent ces composés qui participent à la souplesse des vaisseaux sanguins, limitent l'inflammation et réduisent le risque d'athérosclérose. Résultat, le cœur est mieux protégé.

Soutien pour le système immunitaire

Les fruits rouges regorgent de vitamines essentielles, notamment la vitamine C, qui renforcent les défenses naturelles de l'organisme et favorisent l'absorption du fer. La vitamine C est essentielle puisqu'elle stimule la production de globules blancs, indispensables pour lutter contre les infections saisonnières. Les fraises, en particulier, figurent parmi les fruits les plus riches en vitamine C, parfois même davantage que les agrumes, tout en étant plus douces pour l'estomac. La vitamine C joue également un rôle essentiel dans la synthèse du collagène, une protéine indispensable pour maintenir l'élasticité et la fermeté de la peau. De plus, associée aux antioxydants, elle contribue à protéger la peau contre les agressions extérieures, notamment les rayons UV, et ainsi à ralentir l'apparition des signes de l'âge.

Bons pour les neurones

Les fruits rouges contiennent de la vitamine K (importante pour la coagulation sanguine et la santé osseuse) ainsi que des vitamines du groupe B, impliquées dans le métabolisme énergétique. Mais ces petits trésors rouges ne sont pas seulement bons pour le corps, ils le sont aussi pour l'esprit, car ils ont un rôle protecteur pour le cerveau. Grâce à leurs propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes, ils contribuent à ralentir le déclin cognitif lié à l'âge. Les anthocyanines qu'ils contiennent améliorent la communication entre les neurones et stimulent les fonctions cognitives, notamment la mémoire et l'apprentissage. Certaines recherches suggèrent même qu'une consommation régulière de myrtilles pourrait ralentir le déclin cognitif lié à l'âge et même retarder l'apparition de maladies neurodégénératives comme Alzheimer.

Un impact positif sur la glycémie

Peu caloriques et riches en fibres, les fruits rouges sont de plus des alliés de choix pour les personnes souhaitant contrôler leur poids sans pour autant renoncer au plaisir de manger sucré. En effet, grâce à leur teneur élevée en fibres, ils facilitent la digestion, régulent le transit intestinal, apportent une sensation de satiété durable et contribuent à l'équilibre du microbiote. Les framboises et les groseilles, notamment, sont intéressantes pour stimuler la digestion et prévenir la constipation. Malgré leur goût sucré et contrairement à une idée reçue, les fruits rouges présentent un indice glycémique relativement bas. Ce qui signifie qu'ils n'entraînent pas de pics de sucre dans le sang après leur consommation et sont donc indiqués pour les personnes atteintes de diabète ou celles cherchant à stabiliser leur glycémie, tout en se faisant plaisir. Attention toutefois à la cerise, tellement sucrée que l'on aurait tendance à en abuser.

Savoureux et polyvalents

Au printemps, mais surtout en été, nos besoins hydriques augmentent. Composés à plus de 80 % d'eau, les fruits rouges sont donc des alliés idéaux pour maintenir un bon équilibre hydrique, se rafraîchir tout en apportant des nutriments essentiels. Faciles à intégrer dans notre alimentation, ils peuvent être consommés à tous les repas ou en collation, frais, surgelés, en smoothie, en tarte, dans du fromage blanc, en salade de fruits... ou encore, pour une touche originale, en accompagnement de plats salés, comme des salades composées ou des sauces pour agrémenter les viandes. Bien sûr, l'idéal est quand même de privilégier des fruits rouges frais, locaux et de saison puisqu'ils conservent mieux leurs vitamines et leur goût.

Varier les plaisirs

Cela étant, les fruits surgelés restent une excellente alternative puisqu'étant cueillis à maturité, ils conservent la majorité de leurs qualités nutritionnelles. En revanche, les jus de fruits et autres produits transformés sont moins intéressants puisqu'ils renferment moins de fibres et souvent des sucres ajoutés. Quoi qu'il en soit, pour profiter pleinement de leurs bienfaits, il est recommandé de varier les types de fruits rouges et d'en consommer au moins une portion au quotidien. Enfin, sachez que, même si elle est assez rare, l'allergie aux fruits rouges, notamment aux fraises, existe. Et chez certaines personnes, les fruits rouges, s'ils sont consommés en excès, peuvent être irritants pour les intestins. ■



SAFRAN, LE SUBTIL OR ROUGE

Installé en Eure-et-Loir, à quelques encablures de Dreux, Samuel de Smet cultive un crocus bleu bien particulier : le *Crocus sativus*, autrement dit le safran.

Laura Houeix

En 2012, avec sa femme puis son frère, Samuel de Smet reprend la ferme familiale et choisit de diversifier la production existante d'orge, blé, colza, lin et tabac. « *À l'occasion d'un stage, j'ai découvert le goût subtil du safran, raconte-t-il. Nous avons choisi d'ajouter cette culture qui valorise les circuits courts, utilise une plante rustique sans intrants et se récolte en décalé des autres.* » Pari réussi : leur safran est primé plusieurs fois au Salon de l'agriculture, médaille d'or en 2015 puis en 2025. Une consécration pour un travail qui exige délicatesse et patience. Il faut 200 fleurs pour obtenir 1 g de ce précieux or rouge, devenu plus cher que la truffe ou le caviar.

Un crocus pas comme les autres

« *Le safran est atypique par son cycle inversé,* explique Samuel de Smet. *Il fleurit en octobre et entre en dormance au printemps.* » Comme en Iran ou au Cachemire, dont il est endémique, sa floraison démarre quand le sol refroidit et devient humide. En quinze jours à peine, la récolte bat son plein et mobilise de nombreux saisonniers qui cueillent, dès potron-minet, jusqu'à 40 000 fleurs par jour.

La récolte, un geste millénaire

Tout commence avant le lever du soleil. Les fleurs de crocus, d'un violet délicat, ne s'épanouissent que quelques heures et doivent être cueillies avant que la chaleur du jour ne les flétrisse. Chaque fleur est ramassée en fuseau, c'est-à-dire fermée, d'un geste vif et précis, avant que le pistil ne s'oxyde au contact de l'air et ne perde ses précieuses propriétés.

Une fois les corbeilles remplies, commence l'étape la plus fastidieuse : l'émondage. Les récoltants extraient à la main les trois stigmates rouges de chaque fleur – ce sont eux, les fameux filaments de safran. Il faut environ une heure pour émonder 500 fleurs, soit à peine 1 g de safran frais. Vient ensuite le séchage, réalisé à basse température pour préserver les arômes. Les filaments rouges se conservent quatre ans dans un contenant hermétique, à l'abri de la lumière et de l'humidité. Mais ils ne révèlent pleinement leur saveur qu'à partir de six mois après le séchage, comme un bon vin qui demande du temps pour s'exprimer. Des notes florales et douces-amères particulièrement appréciées des pâtissiers et des cuisiniers.

L'or rouge de la cosmétique

Le safran s'invite aussi dans les salles de bains. Ses pigments dorés, les crocines, sont réputés pour unifier le teint et atténuer les taches brunes, tandis que le safranal agit comme un puissant bouclier contre le stress oxydatif responsable du vieillissement cutané. Les grandes maisons de cosmétique l'intègrent dans des sérums et crèmes haut de gamme pour ses propriétés imlluminatrices et régénérantes. En usage traditionnel, une infusion de quelques filaments mélangée à du miel ou à de l'huile d'argan constitue un masque maison lumineux et nourrissant.

Un trésor pour la santé

Au-delà de ses vertus gastronomiques et cosmétiques, le safran fascine aussi les chercheurs pour ses propriétés thérapeutiques. Ses principaux composés actifs, la crocine, la crocétine et le safranal, lui confèrent un puissant pouvoir antioxydant, capable de neutraliser les radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire. Plusieurs études sérieuses ont mis en évidence son effet bénéfique sur l'humeur : à raison de 30 mg par jour, le safran agirait sur les neurotransmetteurs de manière comparable à certains antidépresseurs légers. Il est ainsi traditionnellement utilisé dans la médecine persane pour lutter contre la mélancolie et l'anxiété. Ses vertus anti-inflammatoires en font également un allié intéressant pour soulager les tensions musculaires et articulaires. En cosmétique, on le retrouve dans des soins haut de gamme pour son action éclairante et régénérante sur la peau. Enfin, des recherches récentes s'intéressent à son potentiel neuroprotecteur, notamment dans la prévention des maladies neurodégénératives. À petites doses, donc, le safran est bien plus qu'une épice : c'est un concentré de bienfaits millénaires.





D'OR EN OR
Médaille d'or pour l'or rouge de Samuel de Smet et un conseil : *« Excepté pour les plats mijotés, il faut toujours faire infuser le safran dans du citron ou de la crème pendant une demi-journée avant de l'utiliser, car le safran n'est pas une épice instantanée et ne révèle ses saveurs qu'une fois infusé. »*

Flacon Gourmet · Safran en filaments 0,5 g/18 €.



Risotto au safran et parmesan

Ingrédients pour 4 personnes
- **300 g de riz arborio.**
- **1 litre de bouillon de volaille chaud.**
- **1 verre de vin blanc sec.**
- **1 oignon.**
- **30 g de beurre.**
- **2 cuillères à soupe d'huile d'olive.**
- **80 g de parmesan râpé.**
- **0,2 g de safran en filaments (environ 2 bonnes pincées).**
- **Sel et poivre.**

Préparation

La veille ou au moins quatre heures à l'avance, faites infuser les filaments de safran dans deux cuillères à soupe de bouillon chaud. Cette étape est essentielle : le safran n'est pas une épice instantanée, il lui faut du temps et un liquide pour libérer ses arômes, sa couleur dorée et ses propriétés. Dans une grande casserole, faites revenir l'oignon finement émincé dans le beurre et l'huile d'olive. Ajoutez le riz et faites-le nacrer deux minutes, en remuant, jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Déglacez avec le vin blanc et laissez absorber. Ajoutez ensuite le bouillon louche par louche, en remuant régulièrement et en attendant que chaque ajout soit bien absorbé avant le suivant. À mi-cuisson (environ 10 minutes), incorporez l'infusion de safran. Poursuivez la cuisson encore 8 à 10 minutes. Hors du feu, ajoutez le parmesan et une noix de beurre, poivrez, ajustez le sel et mélangez vigoureusement pour obtenir une texture crémeuse. Servez immédiatement.



Les secrets du VINAIGRE de cidre

Dans la salle de bains et en cuisine, redécouvrez les multiples usages des pommes transformées en nectar acidulé riche en magnésium, potassium, phénols antioxydants, et surtout en acide acétique...

Nathalie Giraud



On pourrait tout à fait prévoir une place pour un vinaigre de cidre bio ou biodynamique dans l'armoire à pharmacie. Au temps de la Grèce antique, le grand médecin philosophe Hippocrate prescrivait à ses patients du vinaigre de cidre mélangé à du miel pour traiter les maux de gorge et certaines infections respiratoires. Le fameux *« vin aigre »* s'est d'ailleurs fait une place dans plusieurs cultures : on retrouve notamment sa trace chez les Vikings de Scandinavie installés en Normandie, qui utilisaient le vinaigre de cidre pour apaiser leurs problèmes digestifs. Au Moyen-Âge, la légende des quatre coquins raconte que ces voleurs se protégeaient de la peste noire avec du vinaigre mélangé à des plantes pour dépouiller les pestiférés.

Une panacée pour la santé ?

Au XIX[e] siècle, Louis Pasteur identifie le principal constituant du vinaigre : l'*Acetobacter aceti*, une bactérie acétique qui transforme les sucres de la pomme. Les études récentes montrent son effet sur la réduction de la glycémie, ce qui pourrait convenir aux diabétiques pour améliorer leur sensibilité à l'insuline. Aujourd'hui, de nombreuses marques de compléments alimentaires vantent les mérites du vinaigre de cidre sous forme de gélules ou de capsules : soutien du système immunitaire, minceur, amélioration de la santé globale, détoxification, meilleure digestion, bonne circulation sanguine... Mais en matière de supplémentation, il est préférable d'en parler au médecin, au pharmacien ou au thérapeute qui connaît votre parcours médical, votre constitution et votre traitement médicamenteux, notamment pour les personnes souffrant d'ulcères ou de reflux gastro-œsophagien.

Vinaigre cosmétique*

Ce vinaigre de toilette sert aussi de vinaigre capillaire, contre les boutons, les points noirs, la peau grasse, la cellulite, les odeurs corporelles ou encore les pellicules.

Ingrédients pour environ ½ litre de préparation
- ½ litre de vinaigre de cidre.
- 1 tasse ou 1 grosse poignée de plante fraîche ou sèche ou de mélange de plantes (exemple de plantes : lavande, romarin, rose).

Préparation
Portez le vinaigre à ébullition. Ajoutez la plante ou le mélange et laissez frémir pendant environ 2 minutes à feu doux. Retirez du feu.
Versez le vinaigre avec la plante ou le mélange dans un bocal bien propre. Fermez le couvercle et laissez macérer pendant au moins deux semaines, à l'abri de la lumière.
Passez à travers une passoire très fine ou un filtre à café, en pressant bien le marc. Mettez en bouteille et étiquetez.
Conservation : au moins 1 an à température ambiante, dans une bouteille bien fermée.

**Extrait du livre de Sylvie Hampikian, Macérats, teintures mères et vinaigres, Éditions Terre Vivante, 22 €.*

Pickles maison !

On connaît les cornichons et les oignons grelots mais on peut aussi conserver des légumes dans le vinaigre pour les déguster cet hiver. Les préparations les plus connues sont les pickles : préparez vos bocaux en verre qui se ferment hermétiquement (à stériliser dans l'eau bouillante pendant quelques minutes). Entre la carotte, le céleri et le fenouil, notamment, choisissez votre légume (ou un mélange de légumes), et coupez-le en morceaux ou en lamelles.



PRÉPARATION DE LA SAUMURE :
Mélangez dans une casserole 1 litre de liquide (moitié vinaigre et moitié eau) avec 100 g de sucre et 50 g de sel. Portez le tout à ébullition pour dissoudre les cristaux de sel et de sucre pendant 2 à 3 minutes.
Ajoutez des épices et des aromates selon vos goûts.
Laissez la saumure refroidir à température ambiante. Cela évite de cuire les légumes et préserve leur texture croquante. Pendant ce temps, disposez vos légumes coupés dans des bocaux stérilisés. Remplissez bien chaque pot sans les tasser pour permettre une bonne circulation de la saumure. Versez la saumure refroidie sur les légumes jusqu'à les recouvrir entièrement. Assurez-vous qu'aucun légume ne dépasse pour éviter leur oxydation. Fermez hermétiquement les pots avec un couvercle propre et sec, puis laissez-les reposer à température ambiante pendant 24 heures. Placez-les ensuite au réfrigérateur. Vous obtiendrez des pickles légèrement marinés, parfaits pour une consommation rapide.

Fruit de la fermentation

Avant de se retrouver en bouteille, le fruit a connu un processus chimique particulier : les pommes fraîches sont pressées puis elles vont subir une première fermentation alcoolisée. Sous l'effet d'une deuxième fermentation, cet alcool de pomme va se transformer en acide acétique grâce à l'*Acetobacter aceti*, une bactérie contenue dans l'air. C'est ce qu'on appelle une *« mère de vinaigre »* : cette partie un peu visqueuse que l'on peut retrouver dans certaines bouteilles signifie une fermentation bien effectuée. Certains producteurs font vieillir leur vinaigre de cidre en fût de chêne comme un bon vin : les *« Vinaigres de la Carrière »* conçus dans un ancien verger de l'Allier sont purs ou aromatisés avec d'autres végétaux comme le fenouil ou la framboise (vinaigresdelacarrière.fr).

Minceur et anti-rétention d'eau

Avec sa richesse en potassium – un minéral essentiel au bon fonctionnement de l'organisme (cœur, muscles, reins, constipation, humeur...) – le vinaigre de cidre est un allié supplémentaire pour lutter contre la rétention d'eau qui provoque un gonflement des hanches, des jambes ou du ventre. Une consommation en petite quantité mais quotidienne contribue à l'équilibre hydrique : sans oublier une bonne hygiène de vie qui comprend une activité physique régulière et une alimentation saine. De plus, faible en calories, le vinaigre de cidre permettrait également de diminuer l'absorption des sucres grâce à son acide acétique, ce qui éviterait notamment les pics de glycémie et favoriserait le ressenti de la satiété. Comme idée digestive : en cas de digestion difficile, buvez un verre d'eau mélangée à deux cuillerées de vinaigre de cidre avant le repas ou pendant. Après un repas copieux, vous pouvez ajouter ces deux cuillerées dans votre tisane digestive préférée (fenouil, mélisse, camomille). ■

MON RÉGIME yoga énergie food

Ce programme minceur ciblé sur l'alimentation yogi permet de perdre du poids en douceur et sans effort, tout en adoptant les bonnes postures de yoga pour un processus de digestion optimisé.

Anne-Laure Guiot



Le yoga nous enseigne que nous sommes constitués de cinq corps liés entre eux : le corps physique, le corps énergétique, le corps mental, le corps intellectuel et le corps divin. Apprendre à bien alimenter le corps physique facilite l'harmonisation et l'alignement des autres corps, tout en apportant une sensation de centrage et de complétude. L'alimentation yoga est donc source de santé et d'équilibre à tous les niveaux pour mieux prévenir les maladies.

Des règles diététiques

L'enseignement du yoga considère le corps comme un temple à respecter en lui apportant une nourriture saine, variée et protectrice. Le principe est de combiner les bonnes associations alimentaires pour faciliter la digestion. Il s'agit de manger peu de viande ou d'opter pour de la viande de qualité, d'éviter les produits industriels et transformés (frites, purée en flocons, gratins de légumes cuisinés...) et de consommer des légumes et fruits de saison à volonté. Premier réflexe : respectez l'équilibre acide-base du corps en évitant les aliments acidifiants (viande, poissons et crustacés, laitages, œufs, produits raffinés, tomates...), sources de fatigue et de déminéralisation osseuse (ostéoporose). Comme leur nom l'indique, ils produisent des acides lors de

la métabolisation. En revanche, privilégiez les aliments alcalinisants (fruits et légumes frais, pommes de terre, patates douces, châtaignes, bananes, certains légumes verts...). Exit le duo protéines animales et féculents. Les premières, très acides, se mélangent mal avec les secondes, basiques, et compliquent ainsi la digestion.

Réguler l'apport en sodium et en potassium

Boostez vos réserves en potassium avec les bonnes sources alimentaires (fruits frais [banane...], légumes verts frais, légumes secs [lentilles, haricots secs...], pommes de terre et patates douces, herbes fraîches [persil, basilic, ciboulette...], figues, dattes, raisins et abricots secs...) pour éviter les hausses de tension et la déminéralisation osseuse. Et zappez les aliments riches en sodium (pain, biscottes, sel ajouté, plats préparés, charcuterie, soupes industrielles, fromages, sauces et condiments [bouillons cubes, moutarde, ketchup, sauce soja...]), à l'origine de hausses de pression artérielle, de troubles métaboliques (surpoids, diabète..), voire de maladies cardiaques et rénales.

Le bon rapport oméga 6/oméga 3

Respectez le ratio de quatre oméga 6 à l'action anti-inflammatoire en cas de virus pour un oméga 3, un autre puissant anti-inflammatoire (régulation de la tension artérielle, élasticité des vaisseaux sanguins, fabrication de plaquettes, lutte contre le diabète, la dépression, des affections...) : ces acides gras sont essentiels au fonctionnement de l'organisme. Exit les produits industriels à base d'huile de palme. Préférez les huiles de colza, d'olive, de chanvre, de caméline... à varier au maximum. Puisez des oméga 3 dans les oléagineux (noix, chia, lin...) et les poissons gras (sardine, maquereau, anchois..). Méfiance avec les gros poissons (saumon, thon...), bien pourvus en oméga 3, mais aussi en métaux lourds et antibiotiques.

Des aliments riches en énergie vitale

Faites la part belle aux couleurs dans votre assiette, reflet de sa variété, en y invitant les légumes verts, alcalins, bourrés de fibres qui boostent le transit intestinal et à haute teneur en minéraux, chlorophylle, antioxydants... Pour stimuler la digestion, vous pouvez les combiner à d'autres aliments (céréales complètes, légumes crus ou cuits, légumineuses...). *« Certains yogas comme le kundalini, un yoga physique et spirituel, invitent ses pratiquants à suivre pour quelques jours des monodiètes. À base de riz complet, selon les préceptes du régime macrobiotique, ou d'un seul fruit, et parfois même d'aliments verts pour reminéraliser l'organisme et mettre le foie au repos,* précise Florence Rajon. *En voyage, ou en cas de rupture de jeûne ou de monodiète, il faut progressivement habituer son appareil digestif à ces changements de régime et reprendre en douceur une alimentation variée. »*

Place aux produits frais, bio et locaux

L'objectif est de consommer des aliments les moins transformés possible, à savoir les légumes de saison, locaux et biologiques. *« Crus, les aliments sont pleins de Prana selon le yoga, bien plus sains, nourrissants et bons. On les consomme à peine cuits, ou alors cuits à une température relativement douce, pour ne pas leur faire perdre tous leurs bienfaits »,* recommande l'enseignante en yoga. Apprenez à mastiquer longuement les aliments et évitez les situations de stress pour favoriser la digestion. *« Avec plus de 200 millions de neurones, notre cerveau entérique – celui du ventre – produirait 95 % de la sérotonine, un neurotransmetteur qui participe à la gestion de nos émotions,* ajoute la spécialiste. *Si nous interprétons une situation comme stressante, les signaux envoyés par le cerveau vont altérer le fonctionnement des nerfs entre l'estomac et l'œsophage, d'où des brûlures d'estomac... »*

Les trois repas yogi, adaptés à vos besoins

En pratique, pour un petit déjeuner yogi léger et plein de saveurs, associez des céréales (sans gluten de préférence), une poignée d'oléagineux, des produits laitiers (ou une boisson végétale), quelques fruits bien mûrs et une infusion pas trop chaude. Le déjeuner peut être composé du plat yogi idéal : le Buddha bowl, à manger entre 12 et 13 heures lorsque le feu digestif (Agni) est le plus actif. Ou bien vous pouvez consommer son équivalent à base de crudités en entrée ou d'une soupe légère en hiver, d'une portion de légumes cuits, de protéines (végétales ou animales), d'une part de féculents (sans gluten) et d'un fruit cuit en dessert. Accordez-vous une pause goûter dans l'après-midi en mangeant quelques fruits de saison et une poignée d'amandes complètes pour apaiser une fringale passagère. Le soir, misez sur un dîner léger constitué de légumes cuits, d'un peu de protéines végétales ou de féculents (toujours sans gluten si possible) et dépourvu de sucre.

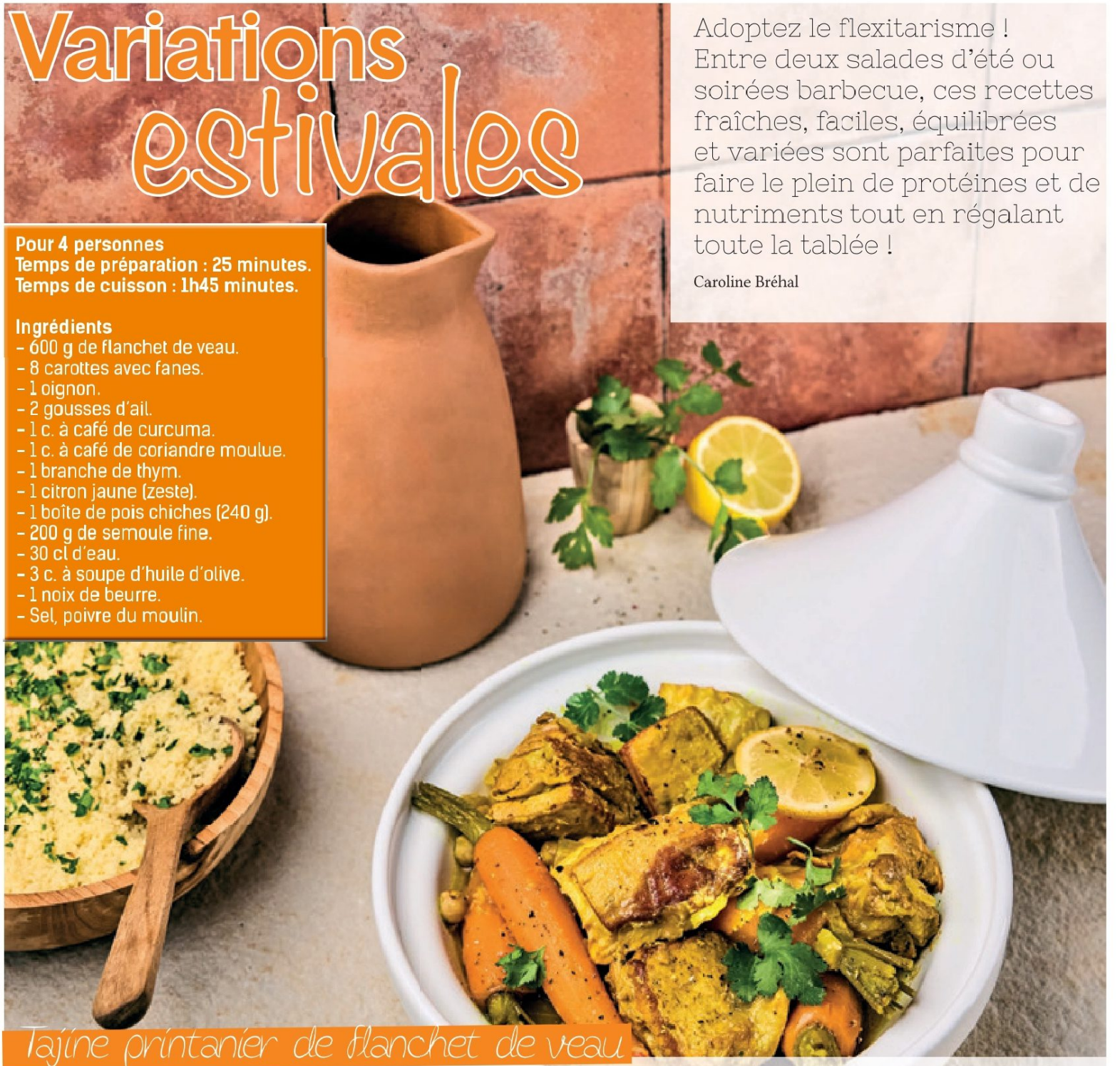
Les bonnes postures

Buvez de l'eau à température ambiante pour ne pas troubler le feu digestif. *« En effet, une eau consommée très fraîche, voire glacée, solidifie les graisses contenues dans la nourriture,* "rétracte" *les vaisseaux sanguins, oblige le corps à dépenser de l'énergie pour réguler sa température et ralentit donc la digestion. Il n'est pas non plus recommandé de trop boire au cours d'un repas afin de ne pas noyer les enzymes »,* conseille Florence Rajon. Côté yoga, visez une pratique favorisant le feu digestif et stimulant les organes facilitant la digestion. Pour cela, adoptez des postures (asana) en torsion qui massent les organes de la sangle abdominale (estomac, foie, intestins...). *« Assises, debout ou sur la tête, toutes ces postures sont excellentes pour activer la digestion, chasser les gaz et accélérer le transit. Bonus : elles sont aussi hautement détoxifiantes ! Ne négligez pas non plus les postures debout qui étirent le corps et créent de l'espace pour les organes internes, plus libres de bien faire leur travail ! »,* conclut la spécialiste de cette discipline. Avec un gain de vitalité à la clé ! ■

Variations estivales

Adoptez le flexitarisme ! Entre deux salades d'été ou soirées barbecue, ces recettes fraîches, faciles, équilibrées et variées sont parfaites pour faire le plein de protéines et de nutriments tout en régalant toute la tablée !

Caroline Bréhal



Pour 4 personnes
Temps de préparation : 25 minutes.
Temps de cuisson : 1h45 minutes.

Ingrédients
- 600 g de flanchet de veau.
- 8 carottes avec fanes.
- 1 oignon.
- 2 gousses d'ail.
- 1 c. à café de curcuma.
- 1 c. à café de coriandre moulue.
- 1 branche de thym.
- 1 citron jaune (zeste).
- 1 boîte de pois chiches (240 g).
- 200 g de semoule fine.
- 30 cl d'eau.
- 3 c. à soupe d'huile d'olive.
- 1 noix de beurre.
- Sel, poivre du moulin.

Tajine printanier de flanchet de veau

Préparation

- Préparez la viande : coupez le flanchet en gros morceaux réguliers. Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une cocotte, puis faites dorer la viande sur toutes ses faces pendant 5 à 6 minutes.
- Ajoutez les aromates : émincez l'oignon, écrasez les gousses d'ail et ajoutez-les dans la cocotte.
- Saupoudrez de curcuma et de coriandre, salez, poivrez, puis couvrez d'eau à hauteur.
- Laissez mijoter : *portez à frémissement, couvrez* et laissez cuire à feu doux pendant 1h30.
- Préparez les légumes : épluchez les carottes nouvelles en gardant un peu de fanes, puis coupez-les en deux si elles sont épaisses. Ajoutez-les dans la cocotte 30 minutes avant la fin de la cuisson, ainsi que les pois chiches.
- Préparez la semoule : portez 30 cl d'eau à ébullition avec une pincée de sel, une cuillère d'huile d'olive, la branche de thym et le zeste de citron. Hors du feu, ajoutez la semoule en pluie, couvrez et laissez gonfler 5 minutes. Égrenez à la fourchette avec une noix de beurre.
- Disposez le flanchet de veau fondant avec les carottes nouvelles, ajoutez une belle cuillerée de semoule parfumée, un filet de jus de cuisson et un peu de zeste de citron frais.



Pour 4 personnes
Temps de préparation : 20 minutes.
Temps de cuisson : 1h10 minutes.

Ingrédients
- 1 rôti de gigot d'agneau de 800 g.
- 2 c. à soupe de zaatar.
- 2 gousses d'ail.
- 3 c. à soupe d'huile d'olive.
- 200 g de riz complet.
- 2 aubergines.
- 1 citron.
- Quelques brins de menthe fraîche.
- Sel, poivre du moulin.

Rôti de gigot d'agneau parfumé au zaatar

Préparation

- Préchauffez le four à 180°C. Mélangez le zaatar avec l'ail écrasé, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Enduisez entièrement le rôti de ce mélange, puis déposez-le dans un plat allant au four.
- Coupez les aubergines en gros cubes.
- Déposez-les dans le plat du rôti, arrosez d'1 cuillère à soupe d'huile d'olive, salez, poivrez, mélangez bien.
- Enfournez pour environ 1 heure, en arrosant régulièrement le rôti avec son jus et en mélangeant les aubergines.
- Faites cuire le riz complet dans un grand volume d'eau salée selon les indications du paquet.
- Égouttez et ajoutez un filet de jus de citron et quelques feuilles de menthe ciselées.
- Laissez reposer le rôti 10 minutes hors du four avant de le trancher.
- Servez-le avec le riz parfumé et les aubergines fondantes, et arrosez l'ensemble d'un peu de jus de cuisson.

©INTERBEV-Delphine Constantini-Coeurs d'artichauts



Pour 4 personnes
Temps de préparation : 25 minutes.
Temps de cuisson : 50 minutes.

Ingrédients
- 600 g de paleron de bœuf.
- 3 gousses d'ail.
- 2 branches de romarin frais.
- 200 g d'épeautre.
- 2 poivrons rouges.
- 4 c. à soupe d'huile d'olive.
- 1 échalote.
- 1 bouquet de persil plat.
- Quelques brins de ciboulette.
- Sel, poivre du moulin.

Dés de paleron de bœuf grillés

Préparation

- Faites cuire l'épeautre dans un grand volume d'eau salée selon les indications du paquet.
- Égouttez et laissez tiédir
- Pendant ce temps, préchauffez le four à 200°C. Coupez les poivrons rouges en deux, retirez les graines et les membranes blanches, puis déposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson, peau vers le haut.
- Arrosez de 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et enfournez pour 30 minutes, jusqu'à ce que la peau commence à noircir légèrement. À la sortie du four, couvrez d'un torchon propre pour aider à détacher la peau, puis pelez-les et coupez-les en fines lanières
- Détaillez le paleron en gros dés réguliers. Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans une grande poêle ou une plancha.
- Ajoutez les gousses d'ail écrasées en chemise et les branches de romarin, puis les dés de bœuf.
- Faites griller à feu vif pendant 8 à 10 minutes, en les retournant pour bien colorer toutes les faces. Salez, poivrez et réservez au chaud.
- Ciselez finement l'échalote, le persil et la ciboulette. Mélangez-les avec l'épeautre tiède, ajoutez un filet d'huile d'olive et rectifiez l'assaisonnement.
- Servez les dés de bœuf grillés avec l'épeautre aux herbes et les lanières de poivrons rôtis.
- Terminez par un tour de moulin à poivre et quelques feuilles de romarin frais.

©INTERBEV-Delphine Constantini-Cœurs d'artichauts.

Pour 4 personnes
Temps de préparation : 25 minutes.
Temps de cuisson : 15 minutes.

Ingrédients
- 4 tranches de foie de veau (environ 150 g chacune).
- 4 grandes tranches de pain de campagne.
- 2 courgettes vertes.
- 1 oignon rouge.
- 10 cl de vinaigre de cidre.
- 1 c. à soupe de sucre.
- 1 bouquet de menthe fraîche.
- 10 cl de crème liquide.
- 1 noix de beurre.
- Huile d'olive.
- Sel, poivre du moulin.



©INTERBEV-Delphine Constantini-Cœurs d'artichauts.

Tranches de foie de veau juste snackées

Préparation

- Émincez finement l'oignon rouge.
- Portez à ébullition le vinaigre de cidre avec le sucre et une pincée de sel, puis versez ce mélange chaud sur les oignons.
- Laissez refroidir et réservez.
- Lavez et coupez les courgettes en rondelles. Faites-les revenir doucement dans une poêle avec un filet d'huile d'olive pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Ajoutez la crème, quelques feuilles de menthe ciselées, salez, poivrez, puis mixez finement pour obtenir une crème.
- Faites griller les tranches de pain de campagne dans une poêle, au grille-pain ou sous le gril du four, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
- Dans une poêle bien chaude, faites fondre une noix de beurre avec un filet d'huile d'olive.
- Snackez les tranches de foie de veau 1 à 2 minutes de chaque côté selon l'épaisseur, en les gardant rosées à cœur. Salez, poivrez en fin de cuisson.
- Tartinez les tranches de pain grillé avec la crème de courgettes chaude. Déposez une tranche de foie dessus, puis terminez avec quelques pickles d'oignons rouges égouttés. Servez aussitôt.



UN IDENTIFIANT NUMÉRIQUE pour votre lave-linge ?

Électronique, emballages, textile, électroménager, BTP… Pratiquement tous les biens de consommation hors alimentation, médicaments et organismes vivants (dans un premier temps) vont être dotés d'un DPP ou Passeport Digital Produit, dès leur fabrication. De quoi s'agit-il exactement ? C'est un carnet de santé numérique du produit qui accompagne celui-ci tout au long de son cycle de vie. Il regroupe dans un format numérique structuré et accessible, comme un QR Code, toutes les informations essentielles :

- La composition et les matériaux utilisés (origine, pourcentage de matières recyclées…).
- L'empreinte environnementale (empreinte carbone, impact sur l'eau…).
- Des informations sur la réparabilité et la durabilité.
- Des instructions de réparation, d'entretien et de démantèlement.
- Les modalités de recyclage et de fin de vie.
- La traçabilité dans la chaîne d'approvisionnement.
- Des données sur la conformité réglementaire et les substances préoccupantes.
- Le manuel d'utilisation et les consignes de sécurité.

Ce *« carnet de santé numérique »* vise à favoriser l'économie circulaire, offrir une plus grande transparence aux consommateurs, aux entreprises et permettre aux fabricants d'améliorer l'écoconception. Les premiers produits dotés de leur *« passeport »* pourraient être disponibles dès 2026.

Dans mon agenda…

Léonard de Vinci, maître de l'eau

Tout l'été à Amboise, dans la Loire, le Château du Clos Lucé et son magnifique parc vous plonge dans l'une des passions du grand maître italien de la Renaissance : l'eau et ses courants, ses vortex, sa force motrice ou encore son impact sur les paysages et les lieux de vie. Au fil du parcours qui aborde la symbolique de l'eau, sa place dans la peinture de l'artiste et ses dynamiques physiques, on découvre des pépites que sont ces dessins originaux de Léonard de Vinci du *Codex Atlanticus* prêtés par la Bibliothèque Ambrosienne de Milan, des maquettes d'inventions, des manuscrits rares de la Renaissance, ainsi que des dispositifs interactifs et immersifs pour tous les publics. Dans ce lieu majestueux, les recherches de Léonard sont présentées comme autant d'innovations hydrauliques structurantes en réponse aux problématiques de l'eau : il a capté cet élément de la nature pour en maîtriser les mouvements, les manifestations et les usages. N.G.

– Du 6 juin au 13 septembre 2026, Léonard de Vinci maître de l'eau, Château du Clos Lucé, 37400 Amboise, Infos et réservation au 02 47 57 00 73, vinci-closluce.com



Un vétérinaire en visio en 5 MINUTES !

Liv'Vet est un service en ligne qui vous permet de consulter un vétérinaire diplômé en visio en moins de cinq minutes. Que ce soit pour un conseil rapide, un diagnostic, une urgence légère ou le suivi régulier de votre animal (chien, chat, NAC), obtenez des réponses claires sans vous déplacer. Simple, rapide et fiable pour prendre soin de la santé de vos compagnons à tout moment et éviter de vous déplacer inutilement. Pas d'abonnement, pas d'engagement. Vous payez uniquement la consultation quand vous en avez besoin.
Tarifs : 23,70 € entre 8h00 et 23h00 – 47,40 € entre 23h00 et 8h00.



La consigne du verre au 21e siècle EST UN FIASCO !



Lancée en juin 2025 par les éco-organismes Citeo et Adelphe (pilotée par Go ! Réemploi), l'opération ReUse visait à relancer à grande échelle la consigne pour réemploi des emballages en verre dans les grandes et moyennes surfaces des quatre régions du Nord-Ouest (Bretagne, Pays de la Loire, Normandie, Hauts-de-France). L'objectif était ambitieux avec plus de 1 000 magasins participants, 55 millions d'emballages réemployables et un modèle qui aurait pu servir à un déploiement au niveau national. *Un an plus tard, la déconvenue est cinglante.* On enregistre seulement 350 magasins actifs, en moyenne neuf références réemployables par magasin, 10 % des points de vente sans aucune offre, des prix trop élevés par rapport aux produits aux emballages jetables, sans parler d'une signalétique confuse propre à décourager les meilleures intentions. Pendant ce temps, la Belgique affiche un taux de recyclage du verre creux autour de 95-96 %, consigne et refonte confondus, ce qui la place en tête des performances européennes, et ce depuis des décennies...

LES ÉOLIENNES MODIFIENT-ELLES LE CLIMAT LOCAL ?

Depuis plusieurs années, les scientifiques observent que les éoliennes ne se contentent pas de produire de l'électricité. En effet, leurs pales modifient les mouvements de l'air et génèrent des turbulences, ce qui a pour effet de mélanger les couches d'air près du sol. Cela provoque généralement un réchauffement nocturne, jusqu'à +0,5°C à +1,5°C localement, *parfois plus dans de grands parcs* et un léger refroidissement diurne. Il a également été observé une réduction de l'humidité relative et une augmentation de l'évaporation en aval, ce qui peut assécher légèrement les sols dans certaines conditions. Si on ne peut pas dire que les éoliennes ne créent pas de changement climatique au sens large, elles altèrent bien le microclimat immédiat, ce qui peut influencer la végétation, l'agriculture locale ou les écosystèmes. Un phénomène qui ne peut que s'amplifier si l'on multiplie les parcs.



• Mes sticks détachants écologiques

Pour venir à bout des taches, Fer à Cheval propose trois sticks détachants, adaptés à chaque besoin en cas de petits accidents du quotidien. Leur format pratique permet de les emporter facilement en voyage ou lors de vos déplacements. Sans parfum, ni colorant ou conservateur, celui au Savon de Marseille, 100 % d'origine naturelle, élimine les taches du quotidien. Celui avec 15 % de bicarbonate éclaircit et redonne de l'éclat au linge blanc et élimine les taches rebelles (tomate, gras...). Et celui enrichi avec 20 % de Terre de Sommières permet une bonne absorption des taches les plus coriaces (herbe, gras, sang...) sur le linge noir ou coloré. A.-L. G.

Stick Détachant au Savon de Marseille, 2,65 €/150 g. Stick Détachant au Bicarbonate de Soude, 3,25 €/150 g. Stick Détachant à la Terre de Sommières, Fer à Cheval, 3,25 €/150 g. Fer à Cheval. savon-de-marseille.com



LE PUY-DE-DÔME : UNE DESTINATION VOLCANIQUE



Bien plus qu'un voyage en terre ardente, le Puy-de-Dôme offre DES voyages : géologique, architectural, culinaire, entre monts et vallées, pour prendre de la hauteur, à pied ou à vélo, dans le temps, via ses savoir-faire ou le thermalisme. Le Puy-de-Dôme a fait des volcans son ADN, mais pas seulement !

Frédérique-Danielle Lebel

Au cœur de l'Auvergne, cette destination multifacette permet de vivre des expériences à haut potentiel émotionnel. Dans une mosaïque de paysages, chaque sommet, chaque vallée raconte une histoire unique entre nature brute et douceur des horizons, entre cratères sculptés par le feu et lacs-bijoux, entre forêts luxuriantes et prairies d'altitude. Le plus difficile reste d'établir son emploi du temps tant les activités proposées sont variées dans ce département très attentif au développement d'un tourisme écoresponsable et durable.

À tout seigneur, tout honneur...

Sommet le plus élevé (1 465 m) du haut lieu tectonique *« Chaîne des Puys - faille de Limagne »* inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO, le puy de Dôme propose un point de vue unique sur un alignement de 80 volcans courant sur 40 kilomètres. Aménagé grâce à de multiples sentiers, accessible via le train à crémaillère *« Le Panoramique des Dômes »*, ce plus célèbre puy d'Auvergne offre un terrain d'évasion hors du commun. Le puy de Sancy, lui, est le plus haut volcan de la métropole. Issu de l'effondrement d'un ancien stratovolcan, il bénéficie d'un point de vue remarquable sur les paysages préservés des monts Dore, du Cézallier et des monts du Cantal. À ses pieds, le Mont-Dore est, sans aucun doute, la plus montagnarde des stations thermales.

volcan.puy-de-dome.fr
panoramiquedesdomes.fr

Un voyage aux quatre coins du monde

Au sud du département, près d'Issoire, flotte un petit air de Catalogne sur les pitons rocheux du Lembron. Ils témoignent de l'intense activité volcanique qui façonna le département il y a plusieurs millions d'années.





Avec une superficie de 44 ha pour une profondeur de 92 m, le lac Pavin est le plus profond des lacs d'Auvergne.

Parmi eux, le pic de Nonette et le pic du Brionnet, avec des panoramas spectaculaires sur la plaine de la Limagne. Ils abritent des villages perchés, comme celui d'Usson, classé parmi les *« Plus Beaux Villages de France »*.

Envie d'Amazonie, mais pas le temps d'y aller ? Partez donc découvrir les courbes enchanteresses des méandres de la Sioule. À Queuille, une immense boucle bleue et sinueuse ceinturée d'une jungle verte est surnommée *« l'Amazonie d'Auvergne »*. Depuis le belvédère perché à 250 mètres au-dessus de la Sioule, le panorama dévoile 26 000 hectares de végétation luxuriante. Grandiose.

Quant à la réserve naturelle de la vallée de Chaudefour, elle a quelques accointances avec le Laos. Cascades, torrents cristallins, forêts luxuriantes et prairies : cette vallée glaciaire bordée de parois abruptes témoigne de la tumultueuse histoire géologique de la région. Incroyable sanctuaire de biodiversité, on y croise chamois, marmottes et rapaces, mais aussi de rares espèces végétales, comme la gentiane jaune ou l'arnica.

combrailles-auvergne-tourisme.fr
sancy.com

Les volcans : sens dessus dessous...

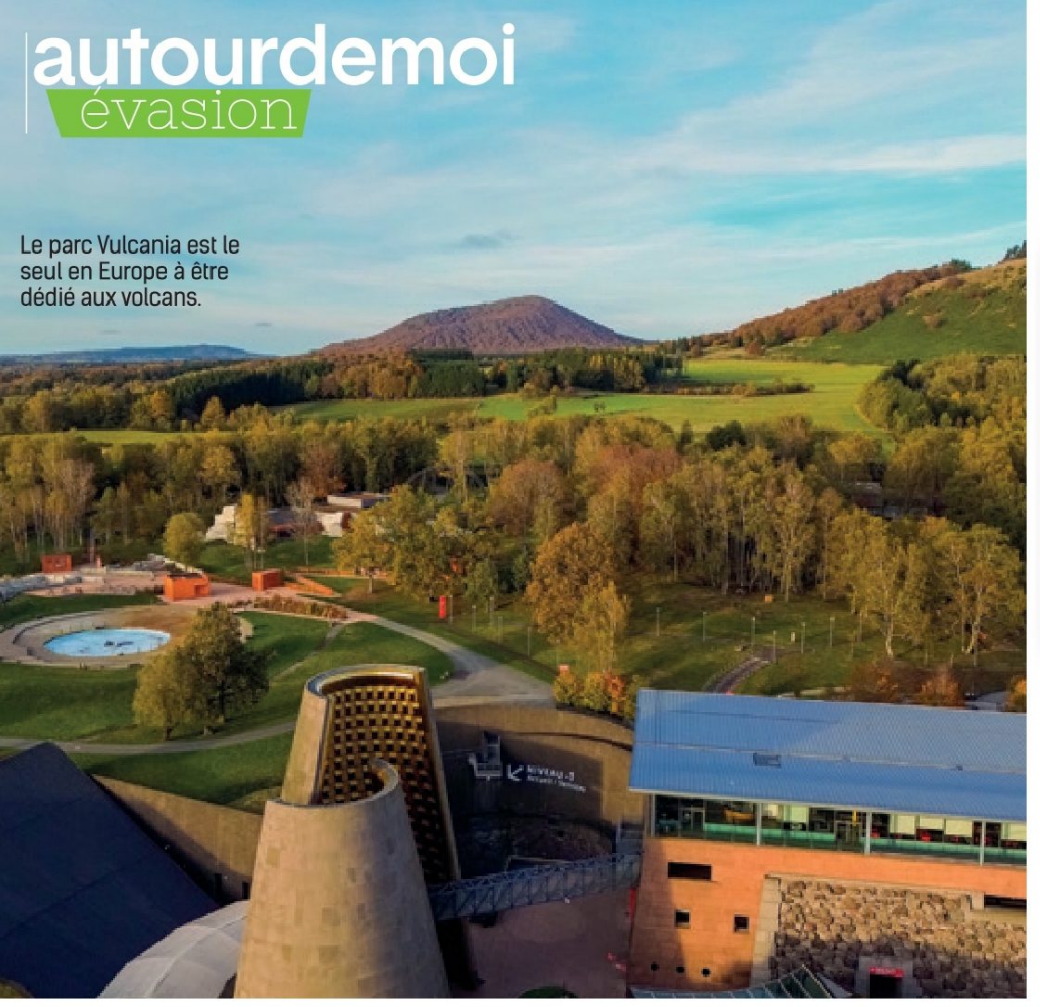
Cratères époustouflants, lacs cristallins, grottes mystérieuses, cheminées d'argile flamboyantes... Dame Nature a légué au Puy-de-Dôme un patrimoine géologique exceptionnel. Côté dessous,



Surnommé *« le Paradis »*, le belvédère de Queuille accessible à pied depuis le village, domine la rivière de plus de 200 mètres et dévoile une vue imprenable sur l'immense boucle de la Sioule.

✔À Thiers, aiguisez votre sens artistique

Capitale mondiale de la coutellerie, Thiers compte 80 entreprises de coutellerie. Accompagnés d'un maître coutelier, les visiteurs sont invités à fabriquer leur couteau « Le Thiers© » *en olivier, chêne ou genévrier, gravé à leur nom. Cet atelier est également proposé aux enfants de 5 à 7 ans pour confectionner un tartineur Le Thiers©.*
robert-david.com



Le parc Vulcania est le seul en Europe à être dédié aux volcans.

Vulcania est l'unique parc en Europe dédié au monde fascinant des volcans et des phénomènes naturels. Expériences immersives, films 5D, parcours interactifs, théâtre scientifique ou ballon captif, le parc, creusé dans une coulée de lave vieille de 30 000 ans, fait vivre les forces de la terre en mode grandeur nature. Également sous terre, la Grotte de la pierre à Volvic. Cette ancienne galerie d'extraction plonge les visiteurs dans l'univers des carriers qui ont contribué à la découverte de la source des eaux de Volvic.
Côté *« dessus »*, outre le mystérieux lac Pavin niché dans le cratère d'un ancien volcan, les grottes troglodytiques de Jonas, creusées par l'homme dans la roche volcanique, et les cheminées de fée dans la vallée des Saints à Boudes, les amateurs de géologie sont éblouis par les orgues de Montpeloux. Un chef-d'œuvre de la nature formé il y a 18 millions d'années, par le refroidissement de la lave en colonnes. Hautes de 70 mètres, ces véritables cathédrales naturelles se dressent dans un écrin verdoyant. À noter : au cœur du cratère, un théâtre à la remarquable acoustique accueille chaque année le festival du Volcan du Montpeloux.
vulcania.com
auvergne-livradois-forez.com

Plongée dans les villes d'eau

Proust, Balzac, les frères Goncourt, George Sand, Coco Chanel ont pour point commun d'avoir fréquenté les villes d'eau du Puy-de-Dôme. Et pour cause ! Il y a 35 millions d'années, les failles géologiques ont permis à l'eau de circuler à des profondeurs inégalées et de s'enrichir de minéraux aux bienfaisantes propriétés curatives. Châtel-Guyon, La Bourboule, Royat-Chamalières, le Mont-Dore ou Châteauneuf-les-Bains : entre patrimoine Belle Époque, paysages volcaniques et art ancestral de la cure thermale, ces destinations thermales invitent à ralentir, à se reconnecter à soi-même et à explorer les bienfaits d'une nature préservée.
auvergne-thermale.com

Sur les pas de Vercingétorix

Témoin d'une défaite d'anthologie de Jules César face à Vercingétorix, le plateau de Gergovie recèle de nombreux vestiges archéologiques. Le musée dédié propose un parcours interactif invitant à revenir plus de 2 000 ans en arrière avec l'histoire de la bataille de Gergovie et la vie quotidienne des Arvernes. Pour celles et ceux qui préfèrent les Romains aux Gaulois, le musée de la céramique de Lezoux témoigne du plus grand centre de production de céramique de l'Empire romain, dont la vaisselle sigillée. Poteries, outils, moules… le parcours est immersif et interactif via de dynamiques expositions. Des ateliers interactifs initient aux techniques des potiers antiques, tandis que le jeune public est conquis grâce à des dispositifs tactiles, sensoriels et numériques.
musee-gergovie.fr
musée-céramique.puy-de-dome.fr

Cinquante nuances de pierres…

Pierre noire du côté de Riom, gris nuancés du côté de Clermont-Ferrand, couleur dorée vers Issoire, cette diversité minérale reflète l'évolution géologique et architecturale de la région. Pour découvrir cette palette multicolore, rien de plus tranquille que de suivre le fil bleu d'une itinérance à pied ou à vélo. Paradis des randonneurs, le Puy-de-Dôme décline des circuits de petites ou grandes randos offrant des expériences 100 % nature. Elles permettent de déguster de délicieux produits locaux lors des haltes (gaperon, fromage à l'ail, charcuterie, truffade, cake aux myrtilles…). Des spécialités qui ponctuent également les parcours des voies vertes et véloroutes qui sillonnent le territoire, comme la *« Via Allier »*, qui traverse le département sur près de 120 km, et la GMTC (la Grande Traversée du Massif Central), qui s'étend sur plus de 200 km de sentiers balisés (accessible en VTT avec assistance électrique).
via-allier.com
la-gmtc.com ■

Je surfe sur…
puydedome-tourisme.com

✔Balades crinières au vent

À dos d'âne ou à cheval, on se laisse porter par des compagnons à quatre pattes qui connaissent par cœur la montagne. Au choix, balades pour découvrir la lave de Volvic, mélange de découverte naturelle et de patrimoine architectural, succession de panoramas à couper le souffle…
leschevauxdesbisettes.com



RECEVEZ CHEZ VOUS Côté Santé !

+

PENDANT 1 AN*

+ le *Duo Hydratant Thermal Care* **ALPHANOVA**

(d'une valeur de plus de 30 €)

22€

SEULEMENT !

*Soit 6 numéros

Duo Hydratant Thermal Care ALPHANOVA

L'hydratation intense chez vous à travers un duo essentiel qui réveille, repulpe et réconforte la peau, porté par l'expertise Thermal Care ALPHANOVA et la pureté de son eau thermale aux bienfaits naturellement apaisants.



❋ **Sérum Booster Désaltérant HYDRA+ Thermal Care**
Un soin concentré en eau thermale et acides hyaluroniques multi-poids, aux vertus repulpantes et hydratantes, pour une peau fraîche, souple et intensément désaltérée. Convient à tous les types de peau, même sensibles. (Flacon de 30 ml).

❋ **Crème Riche Hydratante HYDRA+ Thermal Care**
Un soin nutritif enrichi en eau thermale et acides hyaluroniques, aux vertus hydratantes et apaisantes, pour une peau douce, confortable et durablement réconfortée. Convient à tous les types de peau, même sensibles. (Tube de 50 ml).

JE M'ABONNE À CÔTÉ SANTÉ !

À découper, photocopier ou recopier et à renvoyer avec votre règlement par chèque libellé à l'ordre de Côté Santé à l'adresse suivante :
Côté Santé – 6, rue Faidherbe – 94160 Saint-Mandé

❑ **OUI, je m'abonne à Côté Santé pour 6 numéros au prix de 22 €**
+ en cadeau le Duo Hydratant Thermal Care ALPHANOVA
Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de Le Néel Conseil. *Mentions obligatoires

❑ Mme ❑ M.

* Nom *Prénom

* Adresse

* Code Postal *Ville

Tél. : e-mail : Date de naissance

Date et signature obligatoires.

CS160/26

❑ J'accepte de recevoir par e-mail, les offres de Le Néel Conseil ou de ses partenaires.

Vous pouvez également acquérir séparément chaque numéro de Côté Santé au prix unitaire de 3,90 €. Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine jusqu'au 1er janvier 2024 (cachet de la poste faisant foi). Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter au + 33 1 48 08 34 23. Vous recevrez votre magazine sous 6 semaines à compter de la réception de votre règlement. Le Duo Hydratant Thermal Care Alphanova vous sera envoyé par pli séparé dans un délai de 6 à 8 semaines dans la limite des stocks disponibles. Conformément à la loi informatique et libertés du 06 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant. Sauf refus écrit de votre part auprès du service abonnements, ces informations pourront être utilisées par des tiers.

RESPIREZ, soufflez la vie !

Le geste est naturel, il est inconscient et pourtant il est essentiel mais souvent négligé. Profitez des vacances pour connaître, puis réapprendre, la respiration dont l'impact est essentiel à une bonne santé physique et mentale.

Patricia Riveccio



Respirez ! C'est l'impératif que l'on entend le plus souvent dans le sport, dans un cours de yoga, de relaxation, dans une salle d'accouchement... C'est que nous respirons environ 25 000 fois par jour, soit environ 12 à 20 fois par minute ! *« Plus vous emmagasinez de l'air en vous, plus vous avez d'énergie, c'est la logique même : le premier cri du bébé, c'est une inspiration et la dernière chose que nous faisons dans ce monde, c'est expirer »*, écrit François Gautier*. Mais que savons-nous réellement de la respiration ?

Respirer, mais comment ?

Le travail respiratoire est un art ancestral. Dans la tradition orientale millénaire, l'acte de respirer est un aspect essentiel de la plupart des pratiques méditatives et un facteur crucial pour atteindre l'état de conscience méditatif. Le souffle ou *« prana »*, qui signifie à la fois *« souffle »* et *« énergie »*, imprègne l'univers entier. Cette technique de respiration consiste à contrôler son souffle de différentes manières et pendant des durées variables. Un exercice important parce que nous avons tendance à hyperventiler (une cadence supérieure à 15 respirations par minute), à respirer trop vite, ce qui est peu efficace ! Autre

habitude, celle de respirer par la bouche. Erreur ! *« Le nez est notre air conditionné,* explique le docteur Jacquelyn Callander, ORL à l'université de Californie. *Localisés dans les fosses nasales, situées à l'arrière du nez, les cornets nasaux sont les principaux régulateurs de la qualité de l'air. Ils le réchauffent, l'humidifient, le filtrent. Respirer par la bouche, beaucoup le font la nuit, court-circuite cette étape très importante. De plus, elle assèche la bouche, augmente l'acidité, provoque des caries et des maladies gingivales. La langue s'enfonce vers la gorge, ce qui limite le passage de l'air et provoque des ronflements, alors qu'elle reste haute et détendue, maintenant les voies respiratoires ouvertes lorsque la bouche est fermée. »*

Respirer, c'est la santé !

La science montre que passer quelques minutes à se concentrer sur sa respiration peut être bénéfique pour la santé à long terme :

- Gérer le stress

Maîtriser sa respiration peut contribuer à atténuer l'anxiété. La respiration a pour fonction principale d'absorber l'oxygène et d'expulser le dioxyde de carbone grâce aux mouvements des poumons, plus précisément aux muscles du diaphragme et aux muscles intercostaux. En situation de stress, la respiration se modifie. L'anxiété génère une respiration peu profonde et superficielle qui utilise les épaules plutôt que le diaphragme, ce qui perturbe l'équilibre gazeux de l'organisme et prolonge le stress.

- L'attention

Chez les sujets sains, la fatigue, l'épuisement professionnel et la difficulté des tâches entraînent généralement une baisse des performances en matière d'attention soutenue. Une étude a montré une amélioration de l'attention après 15 minutes de respiration diaphragmatique.

- La détente, le sommeil, la mémoire

Une étude de 2023, par exemple, a montré que la respiration nasale diminue la pression artérielle ainsi que la variabilité et la fréquence du rythme cardiaque, ce qui indique une relaxation. Lorsqu'elle est rythmée et prolongée, la respiration nasale ralentit les ondes cérébrales dans l'ensemble du cortex cérébral, ce que confirment les personnes qui méditent régulièrement. Les exercices de respiration profonde, comme la respiration diaphragmatique et la respiration 4-7-8 *(lire encadré)*, peuvent améliorer la concentration, le sommeil, la santé mentale. Ce type de respiration semble activer le système nerveux parasympathique, ce qui permet à l'organisme de conserver son énergie, de ralentir ses fonctions vitales en état de relaxation et de stimuler aussi la mémoire.

Respiration et cerveau

« L'appareil respiratoire a une sacrée influence sur le cerveau dont l'activité est modulée en profondeur par le souffle », explique le professeur Thomas Similowski. Professeur de pneumologie et responsable du département *« Respiration, Réanimation, Réadaptation respiratoire, Sommeil »* à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière. On parle de *« capital respiratoire »* pour désigner la santé des poumons. Oui, les poumons sont impliqués dans la respiration, c'est-à-dire dans l'entrée et la sortie d'air. *« Mais ils ne sont pas autonomes puisque la respiration est contrôlée par le cerveau. On respire avec lui, avec une petite partie placée dans le tronc cérébral où se trouvent une centaine de neurones organisés en réseau qui vont fonctionner de façon automatique 24 heures sur 24. »* Les neuroscientifiques ont observé que l'activité cérébrale présente des signatures spécifiques liées à la respiration. *« Des rythmes cérébraux enregistrés par électroencéphalogramme montrent une connexion directe avec la respiration. Ces découvertes ont mené à de nombreuses études, suggérant que la respiration influence directement le fonctionnement de différentes zones du cerveau »*, écrit le professeur Similowski**. Ces travaux ont permis d'établir des liens entre la respiration et les performances cognitives.

Développer sa force respiratoire

BPCO, asthme, allergies, près de 10 millions de Français sont affectés par une maladie respiratoire chronique. Maladies qui progressent et restent pourtant largement sous-diagnostiquées ou banalisées. *« Les techniques respiratoires comme la cohérence cardiaque, la respiration abdominale, ou même simplement prendre le temps d'une petite pause et ne rien faire d'autre que d'écouter son corps respirer font partie de l'arsenal pour mieux maîtriser son stress et ses émotions »*, déclare Nathalie Negro, diététicienne, nutritionniste, responsable du centre nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains. Cette station thermale place la respiration au cœur de son identité. Ici, respirer devient un art de vivre, soutenu par un environnement sain et des pratiques douces comme la sophrologie, des ateliers d'autohypnose, la cohérence cardiaque et les bons bols d'air entre forêts et montagnes... Comme l'a écrit le poète Rainer Maria Rilke : *« La respiration est le berceau du rythme. »* ■

Quelques exercices

– POUR SE DYNAMISER

Pratiquez trois grandes inspirations suivies de courts expires. Pour se calmer après un choc émotionnel ou un effort prolongé, faites trois courtes inspirations suivies de trois longs expires. Simple, efficace, cette technique amène beaucoup d'autonomie à ceux qui l'adoptent.

– LA RESPIRATION 4,7,8

Popularisée par le docteur Andrew Weil, professeur à Harvard. Allongez-vous au calme. La langue est contre le palais. Videz vos poumons en expirant profondément par la bouche. Fermez cette dernière et respirez par le nez en comptant jusqu'à 4. Retenez alors votre souffle pendant sept secondes et expirez par la bouche, complètement, pendant 8 secondes. Répétez cet exercice trois fois puis augmentez le nombre de cycles les jours suivants.

JE BOUQUINE...

*L'art de la respiration pour les nuls, *de François Gautier, First Éditions, 17,95 €.* À la découverte du pranayama, une initiation pour réapprendre à respirer, à oxygéner l'organisme et à faire 50 exercices.

***Les superpouvoirs de la respiration, *de Thomas Similowski et Guillaume Jacquemont, Albin Michel, 21,90 € et 9,90 € en poche.*
Un livre passionnant sur les liens entre respiration, cerveau et bien-être qui mettent en lumière les mécanismes par lesquels notre souffle influence nos émotions, nos performances et notre santé. Tout ce que l'on ignorait sur ce superpouvoir et comment s'en servir.



Frelons asiatiques, rats, punaises de lit, fourmis exotiques, tiques, ragondins... Les espèces invasives nuisibles installées en France prolifèrent en toute liberté bien qu'à l'origine d'énormes dégâts. Les combattre ? Un terrible défi !

Patricia Riveccio

ALERTE, les sales bêtes prolifèrent !

Si les Français sont attachés à la notion de bien-être animal, ces espèces-là en sont exclues. Parmi elles, les sangliers à l'origine de 1 500 heurts avec des trains. Le ragondin, introduit à la fin du XIXe siècle pour sa fourrure à bon prix et pour ses compétences de nettoyeur des étangs, dévore jusqu'à 40 % de son poids, s'attaque aux cultures et contamine les eaux douces par l'urine et les excréments. D'autres, plus proches au quotidien, se sont installées depuis 20 ans insidieusement sans qu'on en ait vraiment conscience. Ces invasions biologiques sont la deuxième cause d'extinction d'espèces sur Terre. Une catastrophe écologique et économique.

Les ennemis !

On les appelle *« espèces invasives »* parce que, végétaux (algues vertes) ou animaux, elles sont tout simplement hors de leur habitat naturel et leur prolifération entraîne des dégâts là où elles s'installent. Parmi les causes, le changement climatique, qui fragilise les populations locales et favorise les espèces exotiques plus aptes à faire face à ce stress, explique Céline Bellard, biologiste, du laboratoire Écologie, systématique et évolution. *« La réorganisation des routes et des acteurs du commerce mondial a fait exploser les opportunités d'introductions d'espèces exotiques envahissantes dans de nouveaux milieux, transports accidentels, intentionnels,* précise le docteur Romain Lasseur, expert européen en faune invasive. *Elles peuvent concurrencer les espèces indigènes pour les ressources, être prédatrices de ces espèces ou leur transmettre des maladies, modifier les paramètres physiques et/ou chimiques de ces milieux. »* Aujourd'hui, 60 % des espèces animales risquent de s'éteindre et les espèces invasives sont responsables à elles seules de 20 % de ces extinctions. Le coût financier ? Énorme ! En France, la facture dépasse déjà les 11 milliards d'euros depuis 1970 et cette estimation ne porte que sur 101 espèces et non sur les 2 780 recensées sur notre territoire...

Nos sales bêtes

Quel est l'animal le plus meurtrier de la planète ? Le requin ? Le scorpion ? Non, c'est le moustique-tigre. Ce *serial killer* fait quand même un million de victimes dans le monde ! Il est chez lui partout en France ou presque. Mille cinq-cent-quatre-vingt-deux cas de chikungunya ont été recensés en France entre le 1er janvier et le 17 juin 2025, contre 34 cas en 2024. Après l'épidémie 2005-2006 à La Réunion, qui a fait 200 morts, celle de 2025 a fait 45 morts. Deux autres maladies lui sont attribuées, la dengue (plus de 1 100 cas de dengue depuis 2025) et le zika. Selon un rapport de l'Anses, une épidémie causée par l'un de ces virus pourrait arriver en France dans les cinq prochaines années. Autres fléaux proches, les punaises de lit et les tiques. Selon une étude Ipsos de 2022, 62 % des Français ont été confrontés aux premières au cours des cinq dernières années ! Leur traitement devient une priorité sanitaire et économique. Depuis une cinquantaine d'années, la population européenne des secondes est en augmentation. Avec elle, les maladies dont celle de Lyme avec plus de 50 000 cas en France. Quant à la fourmi de feu, arrivée en Corse et dans le sud de la France, on ignore tout d'elle sauf qu'elle détruit tout, qu'elle chasse les gens de leur habitation et qu'il n'existe aucun traitement à ce jour.

Un combat perdu ?

Non, mais un sacré défi ! Seules 66 espèces exotiques envahissantes sont inscrites sur la liste des espèces préoccupantes par l'Union européenne alors qu'on estime leur présence entre 4 000 et 5 000 en Europe. *« La prise de conscience du problème par les décideurs mais aussi par le public est très insuffisante »*, souligne Franck Courchamp, du laboratoire Écologie, systématique et évolution ! *« Le temps d'adaptation administrative pour encadrer la régulation n'est pas corrélé à leur dynamique d'invasion sur le terrain. Il faut donc faire évoluer la réponse réglementaire à la gestion des espèces, afin de pouvoir aussi bien anticiper leur arrivée, détecter leur installation au plus tôt mais aussi poser un socle qui permette une action rapide de régulation, le tout en lien avec la réalité du terrain »*, écrivent le docteur Romain Lasseur et Olivier Vial *(lire Je bouquine...)*. Autre frein, celui de certains militants écologistes qui préfèrent se battre contre les outils qui permettent de réguler les espèces invasives. C'est, par exemple, le conseil parisien d'apprendre à vivre avec les gentils surmulots... plutôt que de réfléchir à une meilleure gestion des déchets. Le rat, capable de transmettre une cinquantaine de pathogènes !

Une mobilisation générale

La santé publique est menacée. Il est plus que temps de déclarer officiellement, ouvertement, globalement, la guerre aux nuisibles et, en matière d'invasions biologiques, les scientifiques le savent bien : mieux vaut prévenir que guérir. Empêcher les invasions ou intervenir tôt lorsqu'elles surviennent est en effet bien plus efficace et moins coûteux que de lutter contre une expansion devenue inexorable. C'est la raison pour laquelle une lutte efficace contre ces espèces envahissantes nécessite de maintenir l'accès à des solutions techniquement éprouvées et à la chimie. *« Protéger la santé publique et la biodiversité sont des axes prioritaires et l'arsenal de solutions disponibles doit être le plus large possible afin d'éviter les usages orphelins »*, explique Olivier Vial. Et ajoute : *« La mobilisation générale, c'est l'implication de tous. Elle se joue en amont mais aussi sur les méthodes de lutte et défendre sans honte les évaluations des biocides et les AMM. »* Une lutte collective (municipalités, ARS, particuliers, entreprises qui choisissent d'investir dans le piégeage de leur site) permet de renforcer un *« bouclier »* contre l'invasion.

Actions !

« Éradiquer ? Ce n'est pas possible, explique Cathia Mari, de la société Rentokil, spécialisée dans la lutte contre les nuisibles et l'hygiène. *Il faut qu'on revoie complètement notre façon de vivre, que l'on soit particulier ou collectivité. On doit mener une réflexion qui intègre la présence d'un moustique. Et que l'on adopte les bons gestes, que l'on mène les bonnes actions pour éviter que les espèces invasives se développent encore plus. »* Les résultats peuvent être spectaculaires, à l'image de la Nouvelle-Zélande, qui a réduit de 90 % les introductions accidentelles en dix ans grâce à une politique de biosécurité ambitieuse... Il suffit parfois d'un peu de courage... ■

JE BOUQUINE...



• *La Guerre contre les espèces invasives aura-t-elle lieu ?*, du docteur Romain Lasseur et d'Olivier Vial, Éditions du Rocher, 19,90 €.
Un double regard, celui d'un spécialiste européen des espèces invasives, le docteur Romain Lasseur, et d'Olivier Vial, directeur du CERU, spécialiste des radicalités. Un livre passionnant et effrayant, mais à lire pour mieux se préparer...

Les sangliers en surpopulation causent des dégâts agricoles, environnementaux et sécuritaires majeurs. En France, ils sont responsables de 80 % des dégâts agricoles (maïs, blé, prairies), estimés à plus de 30 millions d'euros par an, et provoquent près de 30 000 collisions routières annuellement.



LE VÉTIVER, RACINE DE L'ANCRAGE

Ou comment une racine venue des profondeurs nous aide à tenir debout et à respirer plus haut. Une matière première presque paradoxale : brute et sophistiquée, terrienne et lumineuse, discrète et inoubliable. Rencontre avec l'élégance enracinée et ses bienfaits.

Nathalie Giraud



Il y a des parfums qui séduisent. Et puis il y a ceux qui rassurent, posent, alignent. Le vétiver appartient à ceux-là. Son secret ? Il ne vient pas des fleurs, ni des fruits, mais de ses racines. Nous avons poussé notre connaissance du vétiver à travers notre rencontre avec Ludovic Bonneton, fondateur de la maison Bon Parfumeur. *« Le vétiver, c'est une fragrance boisée puisqu'elle vient d'une plante dont on utilise la racine. Il y a quelque chose dans cette racine qui équilibre, ancre. Dans la parfumerie, le vétiver crée ce ressenti, cette émotion. Notre 601, Nuit Vétiver, est très frais et en même temps très vertical. Il recentre et apaise. »*

Une racine bienfaitrice

Le vétiver, Chrysopogon zizanioides, pousse dans les terres chaudes, notamment en Haïti, en Inde ou encore

en Indonésie. Mais ce sont ses longues racines, plongées profondément dans le sol, que l'on distille pour en extraire une huile essentielle précieuse. Dans de nombreuses cultures, cette plante est utilisée pour stabiliser les sols, éviter l'érosion, retenir l'eau. Comme si, déjà, elle racontait quelque chose de nous, cette nécessité d'ancrage dans un monde qui bouge. En aromathérapie, le vétiver est connu pour ses effets calmants puissants. Il agit sur le système nerveux en favorisant la détente profonde, la réduction du stress et une meilleure qualité de sommeil. Son parfum peut moduler l'activité du système nerveux autonome, diminuant l'hyperactivité mentale tout en favorisant un état de vigilance apaisée. Moins connu pour cela, le vétiver possède aussi des vertus intéressantes pour la peau. Son huile essentielle est reconnue pour ses propriétés : régénérantes, idéales pour les peaux fatiguées ; cicatrisantes, notamment sur les petites imperfections ; anti-inflammatoires, utiles en cas de rougeurs ou d'irritations. On le retrouve parfois dans des soins destinés aux peaux matures ou stressées, comme un soin de fond qui répare plus qu'il ne transforme. Peut-être le soin de l'authenticité ?

Un parfum qui reconnecte

Respirer du vétiver, c'est une expérience presque tactile, incarnée, avec son odeur boisée, légèrement fumée, ses nuances terreuses et parfois même une pointe de fraîcheur verte. *« L'essence de vétiver est très facettée, car le vétiver fait partie de ces matières qui sont déjà un parfum à part entière »*, ajoute Ludovic Bonneton. Mais au-delà de son sillage, il se passe avec le vétiver quelque chose de plus subtil. En olfaction, le vétiver est souvent associé à une sensation d'ancrage. Comme le souligne le fondateur de Bon Parfumeur : *« Il aide à redescendre dans le corps, à ralentir le flot des pensées, à retrouver une forme de stabilité intérieure. Ce n'est pas pour rien que le vétiver est précieux par sa verticalité : c'est une racine qui recentre, c'est aussi un ingrédient très dense, très fort, puissant même quand il est frais. »* Certaines traditions parlent même d'un lien entre la terre et le ciel. Comme si cette racine, profondément enfouie, permettait paradoxalement de s'élever en retrouvant son centre.

Une icône de la parfumerie française

S'il fallait résumer le vétiver en parfumerie, ce serait par l'élégance. Une colonne vertébrale olfactive, un fil conducteur entre fraîcheur et profondeur. Et surtout, une classe intemporelle. Parmi les créations les plus emblématiques : le fameux et indémodable Vétiver de Guerlain, créé en 1959, est sans doute le vétiver le plus mythique. Une interprétation lumineuse, presque hespéridée, qui a redéfini la masculinité parfumée avec finesse. Grey Vétiver de Tom Ford. Plus contemporain, plus épuré, il propose une vision élégante, légèrement froide, presque architecturale du vétiver. Encre Noire de Lalique, c'est un vétiver plus sombre, intense, presque méditatif. Il offre une plongée dans les profondeurs boisées. Sycomore de Chanel est une ode au vétiver dans toute sa noblesse. Boisé, fumé, sophistiqué, un parfum qui murmure et enveloppe, plus qu'il ne s'impose, au masculin comme au féminin. Vétiver Extraordinaire de Frédéric Malle narre une version ultra-pure, presque amplifiée, du vétiver. Comme si l'on en révélait toutes les facettes à la fois.

Genèse d'un parfum d'exception

Enfin, Nuit Vétiver, 601, de Bon Parfumeur. Comme le raconte Ludovic Bonneton, *« il met à l'honneur une tête de bergamote et de feuilles de violette qui lui donnent une signature très particulière. C'est un vétiver d'Haïti, frais, aérien et pas terreux, qui n'a pas le côté fumé du vétiver de Java. Surtout, Nuit Vétiver est l'un des premiers parfums que j'ai créés quand j'habitais en Colombie. J'ai eu le déclic lors d'une promenade à cheval vers Cali, car j'ai eu toutes les senteurs possibles en une seule journée : fleurs, plaines, herbes vertes, sous-bois, cheval, cuir, tabac, montagne et une senteur aquatique. Là, j'ai commencé à faire des allers-retours entre la Colombie et Paris. Un Paris vibrant, rayonnant, cœur de la parfumerie française. Un parfum autour du vétiver, comme parfum de lien, d'ancrage, s'est alors imposé. »*

Un rituel d'été sensoriel

Et si cet été, on adoptait le vétiver comme un geste bien-être ? Par exemple en déposant une goutte d'huile essentielle de vétiver sur ses poignets pour calmer le mental, en parfumant légèrement un foulard ou en choisissant une fragrance au vétiver comme signature de saison. Juste pour s'apaiser et se retrouver. On se laisse alors respirer plus profondément, vivre plus pleinement l'instant présent. Le vétiver ne fait pas partie de ces parfums tapageurs ou spectaculaires. C'est au contraire une senteur qui ramène à l'essentiel, presque à la lenteur pour, in fine, retrouver sa stabilité. On a tous un souvenir olfactif : celui-ci donne cette sensation rare d'être exactement là où l'on doit être. Un souvenir né dans les bras d'un père réconfortant ou au creux du cou d'un amoureux bienveillant ou, tout simplement, d'une brume dont on s'est enveloppé soi-même un jour. Et dans un été souvent tourné vers l'extérieur, le vétiver nous offre peut-être le plus beau des voyages : celui qui va de la terre jusqu'à soi. ■

Shopping



– **LE PARFUM DE LA TERRE.** Un boisé hespéridé créé autour du vétiver, de la fève tonka, de la noix de muscade, avec en tête la fraîcheur des agrumes, orange, bergamote, citron ; en cœur la muscade et le poivre. Un classique iconique.
Vétiver, Eau de toilette, 120 € les 100 ml, Guerlain, guerlain.com



– **ANCRAGE NOCTURNE.** Une création élégante et originale qui joue avec une bergamote pétillante en tête, enlaçant le vétiver aux notes de bois et de noisette, un cèdre rappelant le crayon à papier.
Nuit Vétiver, 601, eau de toilette, 150 € les 100 ml + 15 ml, Bon Parfumeur, bonparfumeur.com



– **BALADE AU VERT.** Un joli boisé frais inspiré des monts et forêts d'Auvergne et de leurs narcisses. Notes de tête, sauge sclarée, baies roses ; notes de cœur, absolu de narcisse d'Auvergne ; notes de fond, sous-bois, vétiver.
Eden Volcanique, Eau de Parfum, 72 € les 50 ml, Poécile, poecile.fr



– **INSTANT PRÉSENT. BIO,** cette huile est un parfum à elle seule : boisée, terreuse et légèrement fumée, elle est connue comme « l'huile de la tranquillité » dans la médecine ayurvédique.
Huile essentielle de Vétiver, 12,90 € les 5 ml, Saint-Hilaire, sainthilairebio.com



LE CHÈVREFEUILLE : DE LA FRAÎCHEUR AU CŒUR L'ÉTÉ

Outre la fraîcheur florale de leur parfum intemporel, certaines espèces de chèvrefeuille offrent des fleurs sucrées aux vertus étonnantes, à déguster en tisane notamment. Une saison dans les effluves du chèvrefeuille ?

Nathalie Giraud

Ce**t arbuste grimpant, aux petites fleurs souvent jaunes et blanches, pousse avec ses lianes aux abords des jardins, des haies et sur les pergolas.** De la famille botanique des Caprifoliacées, il existe de nombreuses espèces de chèvrefeuilles (*Lonicera*), originaires du Caucase, entre l'Asie et l'Europe. La floraison perdure tout l'été pour certaines variétés, d'autres n'ont aucun parfum, et un consensus règne sur la toxicité des baies et de certaines variétés de fleurs. Seules les *Lonicera japonica* et *Lonicera caprifolium* sont utilisées en santé (sauf leurs baies, réputées toxiques).

Atouts santé

À l'instar du saule blanc, qui contient de l'acide salicylique à l'origine de l'aspirine, le chèvrefeuille en est également pourvu. De nombreuses études montrent les bienfaits du *Lonicera japonica* sur la fièvre, la douleur et les états fébriles. D'autres recherches ont mis en relief la neutralisation de toxines bactériennes et la diminution de l'inflammation de l'arthrose. Le processus anti-inflammatoire de ce chèvrefeuille est d'ailleurs l'une des indications de la médecine traditionnelle pour traiter les maux de gorge et les inflammations cutanées.

Anti-canicule

Bien connue de la médecine traditionnelle chinoise et japonaise, c'est la variété *Lonicera japonica* (chèvrefeuille du Japon) qui est utilisée en phytothérapie, notamment pour éliminer les toxines, chasser les excès de chaleur, les fièvres et les problématiques cutanées. On qualifie ce végétal de nature froide, raison pour laquelle il est particulièrement adapté à la saison estivale. Le laboratoire-boutique Calebasse de pharmacopée chinoise situé à Paris, dans le 13e arrondissement, propose les fleurs et la liane du chèvrefeuille *Lonicera japonica* sous différentes formes : en poudre concentrée, en gélules et la plante séchée pour les tisanes et les infusions (sur place et boutique en ligne, calebasse.com).

Protection anti-pollution

Une étude publiée en 2023 a clairement démontré *« l'effet protecteur du chèvrefeuille japonais* Lonicera japonica *contre les dommages pulmonaires causés par les particules fines PM2.5 ».* L'été, avec l'augmentation des incendies et des pollutions, cette plante anti-inflammatoire pourrait protéger la sphère respiratoire des fortes chaleurs combinées à l'ozone et aux particules très fines. Les chercheurs ont exposé des souris à des niveaux élevés de pollution PM2.5 pendant 12 semaines, puis leur ont donné un extrait de chèvrefeuille japonais. Ils ont observé plusieurs effets potentiellement protecteurs, dont la réduction de l'inflammation pulmonaire. Le chèvrefeuille est également un bouclier anti-pollution pour la peau, grâce à ses antioxydants protecteurs cellulaires. Dans la crème pour le visage Hydra Protect (La Maison de l'Argousier), les deux chèvrefeuilles *Lonicera caprifolium* et *Lonicera japonica* ont été choisis pour leur faculté à protéger l'épiderme des dommages causés par les radicaux libres.

La fleur de Bach n°16

La méthode du Dr Edward Bach pour rééquilibrer les émotions et les comportements comporte 39 fleurs à l'origine de la création des élixirs floraux. Parmi elles, le chèvrefeuille – Honeysuckle en anglais – a été choisi par le Dr Bach pour son action sur la mélancolie. La variété Lonicera caprifolium, avec ses fleurs roses, est donc la seizième fleur emblématique de la famille des émotions liées à *« l'Indifférence ».* Honeysuckle est conseillé aux personnes nostalgiques qui ont souvent des regrets par rapport au passé et qui ont l'impression de ne pas pouvoir espérer mieux. Cet élixir les aide à développer la capacité de vivre au présent, dans l'ici et maintenant, pour renouer avec les espoirs et les projets.

Divines infusions

Les fleurs parfumées de *Lonicera caprifolium* et *japonica* font d'excellentes tisanes et infusions estivales. Drainante, diurétique et détoxifiante, cette tisane permet de lutter contre la rétention d'eau aggravée par la chaleur de l'été. De plus, grâce au carvacrol contenu dans son huile essentielle – à l'instar du thym et de l'origan –, le chèvrefeuille s'avère anti-inflammatoire, antioxydant et antimicrobien. Il suffit de deux ou trois boissons par jour pour réguler notamment la chaleur interne et éloigner les inflammations dues à l'excès de chaud : à boire à température ambiante ou froide comme un thé glacé.

En odeur de sainteté

Les fleurs offrent des fragrances vertes, fraîches et douces comme la rosée du matin, avec des nuances jasminées. On retrouve son parfum dans l'emblématique eau de toilette Chèvrefeuille d'Annick Goutal, maison de haute parfumerie créée dans les années 1980, et dont les deux boutiques parisiennes viennent de rouvrir après moult tracas. On savoure aussi le chèvrefeuille dans le bouquet floral du parfum J'adore de Dior et dans Allure de Chanel. Les nouvelles marques de niche, comme Domaine Privé, se sont aussi entichées de la belle senteur. L'Eau de Parfum Chèvrefeuille est conçue pour les femmes comme pour les hommes : naturelle, tout en fraîcheur, avec des notes de citron vert alliées au chèvrefeuille (88 €, 100 ml, Domaine Privé, parfumsdomaineprivé.com) ■

✔Shopping

– HONEYSUCKLE, DEVA



Pour faire une cure de recentrage anti-mélancolie (pendant trois semaines), la fleur de Bach de chèvrefeuille pure : deux gouttes dans un peu d'eau quatre fois par jour.

9,70 €, le flacon de 15 ml avec compte-goutte, deva-lesemotions.com

– SYNERGIE MÉNOPAUSE, DISTILLERIE SAINT-HILAIRE



Un mélange de plantes avec du chèvrefeuille pour apaiser les symptômes de la ménopause dont les bouffées de chaleur et le stress : quatre gouttes dans un verre d'eau quatre fois par jour.

14,90 € le flacon de 20 ml avec compte-goutte, saint-hilairebio.com

– FRAGRANCE COSMÉTIQUE CHÈVREFEUILLE, AROMA-ZONE



À intégrer dans vos baumes ou crèmes pour le corps (amande douce, karité ou avocat d'Aroma-Zone) : ajouter 20 à 30 gouttes de cet élixir naturel huileux aux fragrances du chèvrefeuille et aux huiles essentielles, élaboré par des spécialistes du parfum à Grasse.

4,95 € le flacon de 10 ml, aroma-zone.com

PARFUMER SON ÉTÉ À LA FLEUR D'ORANGER



Des tablettes de salle de bains en passant par les pâtisseries orientales et les cuisines du monde entier, l'eau de fleur d'oranger distille depuis des siècles son parfum envoûtant. Retour sur un trésor botanique aux mille vertus.

Laura Houeix

La scène se répète chaque année au printemps, entre avril et mai, dans les vergers de la région de Nabeul en Tunisie, dans les collines de Calabre en Italie ou encore en France, dans la région de Grasse, capitale mondiale du parfum, où le bigaradier est cultivé depuis le XVII[e] siècle pour alimenter les grandes maisons de parfumerie. Des dizaines de cueilleurs s'affairent parmi les branches de ces orangers amers dont les petites fleurs blanches embaument l'air sur plusieurs kilomètres. Une odeur douce, poudrée, légèrement miellée. Ce parfum millénaire, capturé dans une eau translucide, est au cœur d'une filière artisanale qui fait vivre des régions entières.

Une fleur, mille ressources

L'oranger amer, *Citrus aurantium*, introduit en Europe par les Arabes au Moyen Âge, s'est parfaitement acclimaté au bassin méditerranéen. C'est une plante généreuse : son écorce fournit le zeste de bigarade, ses feuilles donnent l'essence de petit grain, et ses fleurs produisent deux trésors, l'huile essentielle de néroli et l'eau de fleur d'oranger, hydrolat obtenu lors de la distillation à la vapeur. Il faut environ une tonne de fleurs fraîches pour produire un seul kilo de néroli, l'une des huiles essentielles les plus chères au monde.

Une récolte aux aurores

La récolte n'utilise aucune mécanisation. Les fleurs doivent être cueillies à la main, tôt le matin, avant que la chaleur du soleil ne volatilise les composés aromatiques. La fenêtre est étroite, deux à trois semaines tout au plus. Des cueilleurs expérimentés récoltent jusqu'à 20 kg de fleurs par jour, acheminées aussitôt vers les distilleries car elles se dégradent rapidement. En Tunisie, à Nabeul, surnommée *« la capitale du jasmin et de la fleur d'oranger »*, les coopératives locales perpétuent depuis le XVI[e] siècle un savoir-faire transmis de génération en génération, entre alambics en cuivre et gestes précis hérités des anciens.

Un trésor pour la peau et le bien-être

En cosmétique, l'eau de fleur d'oranger est une star discrète mais incontournable, plébiscitée pour sa douceur et sa polyvalence. Ses propriétés apaisantes et anti-inflammatoires en font un soin de choix pour les peaux sensibles et réactives. Riche en composés phénoliques et en linalol, elle resserre les pores, équilibre le pH cutané et régule la production de sébum. Mais c'est dans ses usages quotidiens qu'elle révèle toute son étendue : utilisée pure sur un coton, elle constitue une eau démaquillante douce et parfumée, idéale après le nettoyage du visage. En brume, elle rafraîchit et fixe légèrement le maquillage. Mélangée à une huile végétale comme l'huile d'amande douce, elle devient un lait corporel apaisant, parfait après le bain. Quelques gouttes dans l'eau du bain suffisent à transformer un moment ordinaire en rituel relaxant. Pour les bébés et les peaux les plus délicates, elle remplace avantageusement les lotions parfumées du commerce.

Utilisation en aromathérapie

Au-delà de la peau, ses vertus s'étendent au système nerveux. En aromathérapie, son parfum abaisse le rythme cardiaque, diminue la tension artérielle et réduit le taux de cortisol, l'hormone du stress. Quelques pulvérisations sur l'oreiller favorisent un endormissement plus rapide et un sommeil plus profond. Les naturopathes la recommandent aux personnes anxieuses ou en période de surmenage. En phytothérapie, la fleur d'oranger séchée s'infuse pour ses propriétés sédatives douces et antispasmodiques : une tasse le soir dans un lait chaud ou une tisane au miel apaise les tensions nerveuses et calme les digestions difficiles liées au stress.

En cuisine, la délicatesse à l'état pur

En cuisine, l'eau de fleur d'oranger est une invitation au voyage. Incontournable dans la pâtisserie orientale, cornes de gazelle, baklavas, chebakia marocaine, elle parfume aussi les crèmes, les madeleines, les brioches et les cocktails avec une subtilité qui ne demande qu'un filet pour transformer un plat ordinaire. Elle se marie à merveille avec le miel, les amandes, la cannelle, la rose et les agrumes. Dans la cuisine salée, une touche dans une vinaigrette ou un tajine apporte une note florale et légèrement sucrée. La règle d'or reste la modération : quelques gouttes suffisent. Trop dosée, elle écrase les autres saveurs. ■

✔Crème brûlée à la fleur d'oranger et cardamome

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES
- 50 cl de crème liquide entière.
- 4 jaunes d'œufs.
- 80 g de sucre en poudre.
- 2 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger.
- 4 gousses de cardamome légèrement écrasées.
- 4 cuillères à soupe de cassonade pour la caramélisation.

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 150°C. Faites chauffer la crème avec les gousses de cardamome sans la faire bouillir, puis laissez infuser 15 minutes hors du feu. Filtrez. Dans un saladier, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la crème tiédie et l'eau de fleur d'oranger, mélangez délicatement. Versez dans quatre ramequins. Enfournez au bain-marie pendant 40 minutes : la crème doit être prise sur les bords mais encore légèrement tremblotante au centre. Laissez refroidir, puis réfrigérez au moins 2 heures. Au moment de servir, saupoudrez de cassonade et caramélisez au chalumeau. Dégustez sans attendre, pour profiter du contraste entre la croûte craquante et la crème froide et parfumée.

✔Shopping

- **Hydrolat fleur d'oranger, Typology,** 100 ml, 12,90 €.
- **Sieste sous l'oranger, pannacotta pour le corps, Estime et Sens,** 150 ml, 29,90 €.



- **Crème douche fleur d'oranger, Le Petit Olivier,** 500 ml, 3,59 €.
- **Fleurs d'oranger,** Cuisinez avec des fleurs, 30 g, 6,50 €.







Oups et Moustique font partie de la famille et vous adorez les animaux. Mais voilà, votre autre passion, c'est le jardinage. Ça tombe bien, vos deux loustics adorent aussi jardiner... à leur façon ! Les astuces pour concilier un joli jardin avec leur envie de participer.

Véronique Ozanne

UN CHAT, UN CHIEN et un joli jardin

Chiens et chats ne résistent pas à l'exquise odeur du terreau fraîchement remué. Leurs objectifs sont certes différents, mais tout aussi dommageables pour le si joli décor que vous avez imaginé avec amour et qui devrait s'épanouir dans quelques semaines. Impossible pourtant de pister à chaque instant les intéressantes occupations de vos quatre pattes. Si les chats sont plus discrets mais tout aussi efficaces pour ruiner vos semis et jeunes pousses, certains chiens sont capables, en quelques heures, de laisser penser qu'un tsunami a traversé votre jardin. Alors comment faire pour les empêcher de gratter, creuser, arracher, boulotter les arbustes, uriner à tout-va et décorer votre pelouse de charmants tas de crottes ?

Fatiguez-le

Certes, la première année, votre chiot est rarement d'accord avec la décoration de votre jardin. Même si vous avez un parc de 1 000 m² et plus qui fera le bonheur de votre chat tout en ne l'empêchant pas d'aller vérifier l'ordonnance de celui de votre voisin, n'allez pas croire que c'est suffisant pour faire le bonheur de votre chien. Si vous voulez éviter qu'il se dégourdisse les pattes en creusant quelques tunnels, ne le laissez seul sur la scène du crime qu'après une longue promenade pendant laquelle il pourra assouvir son besoin d'explorer, de sprinter, de creuser. Une fois au jardin, il piquera un petit somme. Un repos souvent de courte durée. Tous les chiens ne sont pas des terrassiers dans l'âme, mais si les terriers, bien nommés, ont généralement une excavatrice à la place des pattes avant, beaucoup d'autres races qu'on imaginerait parfaitement inoffensives se révèlent très douées pour retourner le jardin. Quel que soit le modèle que vous avez choisi, évitez de lui donner



Ils détestent

Récupérez vos fonds de cafetière dans un contenant, puis déposez le marc ou des gousses d'ail, coupées en deux pour en libérer l'odeur, aux endroits où les chats font des ravages, par exemple autour de vos plates-bandes ou au pied des plantes concernées.

l'exemple en bêchant vos massifs devant lui.

Ayez le dernier mot

Le chien est très obsessionnel : s'il a repéré une zone qui lui plaît, il réitérera ses méfaits, quelles que soient les punitions. Remplissez le trou convoité de cailloux, posez éventuellement quelques-unes de ses crottes au-dessus : si celles de ses congénères peuvent l'intéresser, les siennes le dégoûtent profondément. Protégez les zones susceptibles de l'attirer avec du *fin grillage posé sur* la terre autour de vos plantations : il en existe de couleur verte tout à fait discret.

Installez une rangée de petits bâtons croisés plantés dans le sol au-dessus de vos semis, les matous passeront leur chemin.

Une parade efficace pour dissuader votre chat de prendre votre plate-bande fraîchement retournée pour une nouvelle marque de litière, d'autant que les *« crottounettes »* toutes fraîches de ce dernier attireront immédiatement votre toutou, qui achèvera le grattage pour se délecter de ces petites boulettes apéro. Un vrai carnage !

Enfermez vos plates-bandes

Si l'espace le permet, réservez à votre Attila une partie du jardin où vous pourrez le laisser seul et qu'il jardinera à sa convenance. L'autre partie ne lui sera accessible qu'en votre présence et vous en profiterez pour lui apprendre le respect de vos goûts en matière de jardin. Pour sécuriser les zones sensibles, vous pouvez mettre vos plantes en cage. Posez une clôture en plastique ou métal en fin quadrillage de 50 à 60 cm de hauteur (cela existe aussi en vert très discret), fixée à l'aide de tuteurs de même couleur enfoncés dans la terre, très simple à mettre en place et rapidement invisible, la végétation camouflant très vite le grillage. Pour les plus grands chiens, c'est symbolique, mais cela détourne généralement l'animal de l'objet du délit. Les plus petits seront empêchés d'aller y fourrer leur nez.

La méthode forte

Un peu plus compliquée à mettre en place, mais redoutablement efficace et totalement invisible, la clôture virtuelle anti-fugue électrostatique destinée à limiter le périmètre autorisé et donc à le dissuader d'aller vadrouiller. On peut également l'utiliser pour entourer des massifs ou des zones interdites à l'intérieur même du jardin. Il s'agit d'un fil d'antenne à enterrer à une profondeur de quelques centimètres dans le sol, relié par onde au collier dont vous équiperez votre bulldozer. Un bip sonore l'avertira qu'il ne faut pas approcher et, s'il passe outre, une légère impulsion électrique le dissuadera d'aller plus avant. Les chiens comprennent immédiatement, et, après la première sanction, le bip est suffisant. Très vite, ils n'approchent plus la zone interdite. On peut bien évidemment, avec un seul équipement, délimiter plusieurs zones et donc mettre à l'abri autant de massifs qu'on le souhaite.

Dites-lui où sont les toilettes

Les chiens détestent faire leurs besoins sur leur territoire. Or, leur jardin est une extension de la maison. Si vous vous donnez la peine de promener votre chien pour la première vidange du matin et au moins pour celle du soir, il préférera cent fois faire ses crottes à l'extérieur de chez lui et attendra très vite la sortie pour s'exécuter. Pour ce qui est du pipi, l'affaire est plus compliquée, mais on peut parfaitement éviter d'avoir une pelouse maculée de ronds d'herbe brûlée en passant par un petit apprentissage. Ne vous contentez pas, tout au moins au début, d'ouvrir paresseusement la porte du jardin. Sortez avec lui et emmenez-le dans une zone que vous aurez réservée à cet usage. À répéter jusqu'à ce qu'il y aille directement de lui-même sans lever la patte ou s'accroupir en chemin. Si cela ne marche pas à tous les coups tout au long de la journée, vous éviterez l'attaque de l'urine la plus concentrée du matin. En cas *« d'accident »* en votre présence, conduisez-le sans brutalité au lieu-dit et arrosez la zone sinistrée le plus vite possible.

Et les chats ?

Comme chacun le sait, les chats, hermétiques à l'éducation, ne font que ce qui les chante. Il faut donc agir par dissuasion. Aucun grillage ne les arrêtera, ils les franchiront d'un bond ravi, le cas échéant, pour être à l'abri de l'excitation du chien. Recouvrez la base de vos plantations avec des écorces de pin d'un assez gros calibre. C'est un matériau qui les déséquilibre et qu'ils éviteront. Le paillage trop fin ressemble tout à fait à leur litière préférée. Pour vos plantes d'intérieur, le grillage fin ou les pommes de pin sont parfaitement efficaces pour éviter les arrosages intempestifs. Pensez aussi à planter des espèces qu'ils n'aiment pas comme le *Coleus canina* à l'odeur très désagréable ou plus simplement les lavandes et eucalyptus qu'ils évitent de côtoyer. La citronnelle ainsi que la plupart des agrumes les font fuir. Utilisez les huiles essentielles de ces plantes pour protéger les zones sensibles de la maison. ■

JE BOUQUINE...

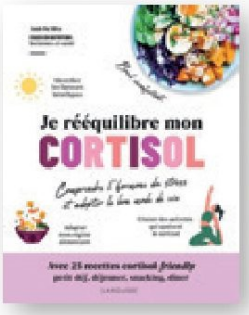
Chats au jardin, de Michelle Compton, Éditions Jardins Félins, 15,82 €.

Par Anne-Laure Guiot

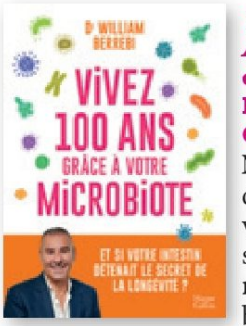
LIVRES

VOUS DÉSIREZ EN SAVOIR PLUS ?

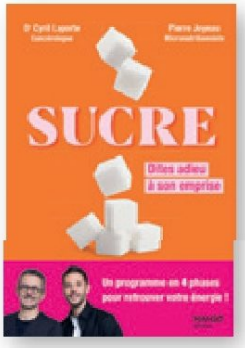
BIEN-ÊTRE, SANTÉ, PSYCHO, NUTRITION LES COUPS DE CŒUR DE LA RÉDACTION



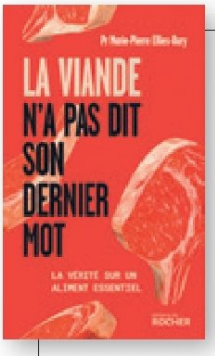
***JE RÉÉQUILIBRE MON CORTISOL*, d'Anaïs Da Silva, Éditions Larousse, 15,99 €.**
Hormone du stress, le cortisol est un allié de notre équilibre. En cas de défi (danger, surcharge émotionnelle, effort physique…), notre organisme en produit pour mobiliser l'énergie dont nous avons besoin. Mais lorsque son taux est trop élevé ou trop faible, le déséquilibre perdure, avec de la fatigue, des troubles du sommeil, une baisse de l'immunité, une hausse de la tension… Coach spécialisée en nutrition intégrative holistique et en physiologie du cycle féminin, Anaïs Da Silva, alias @anadasilv, propose des solutions spécifiques : écouter les signaux du corps, adapter l'alimentation, opter pour la bonne activité physique, adopter des rituels apaisants. Pour un mode de vie plus serein.



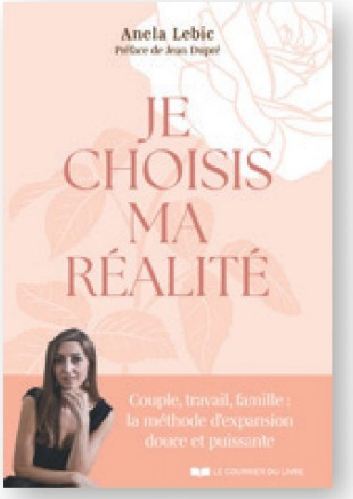
***VIVEZ 100 ANS GRÂCE À VOTRE MICROBIOTE*, du docteur William Berrebi, Éditions Harper Collins, 19,90 €.**
Notre microbiote influe directement sur notre vieillissement. En prendre soin, c'est apprendre à vivre mieux et plus longtemps en bonne santé. En étudiant le mode de vie des centenaires et les recherches médicales sur la médecine microbiotique, le docteur William Berrebi, médecin spécialisé en gastro-entérologie, propose des recommandations pour rester en bonne santé et éviter les maladies dégénératives. Fatigue chronique, stress, prise de poids, vieillissement prématuré, troubles digestifs ou inflammatoires : la solution réside dans votre ventre !



***SUCRE – DITES ADIEU À SON EMPRISE*, du docteur Cyril Laporte et de Pierre Joyeau, Éditions Mango, 16,95 €.**
Vous vous sentez dépendante au sucre ? Normal, il agit sur le cerveau comme une drogue douce en créant une dépendance insidieuse. Sur la base de leur expérience clinique, les auteurs de ce livre dévoilent les mécanismes neurobiologiques, psychologiques et émotionnels qui détournent le plaisir vers l'addiction. Pour s'en libérer, ils proposent un programme progressif combinant rééquilibrage alimentaire, recettes savoureuses et accompagnement thérapeutique. De quoi retrouver une relation apaisée avec le sucre.



***LA VIANDE N'A PAS DIT SON DERNIER MOT : LA VÉRITÉ SUR UN ALIMENT ESSENTIEL*, du professeur Marie-Pierre Ellies-Oury, Éditions du Rocher, 19,90 €.**
La viande est-elle bonne pour la santé et la planète ? Faut-il la supprimer de notre alimentation ? Dans cet ouvrage, la chercheuse Marie-Pierre Ellies-Oury, ingénieure agronome et docteure en sciences animales, brise les idées reçues. Elle met en avant les qualités nutritionnelles de la viande, réserve de protéines complètes, de fer héminique et de vitamine B12. Et elle présente les alternatives végétales ou de synthèse et leurs limites actuelles. Elle mise sur un élevage durable ayant un impact positif sur la biodiversité et l'économie rurale. Une invitation à revoir notre rapport à la viande.



***JE CHOISIS MA RÉALITÉ*, d'Anela Lebic, Éditions Le Courrier du Livre, 19,90 €.**
Loin des recettes miracles, l'autrice nous invite à plonger dans les recoins cachés de notre identité pour reprendre le pouvoir sur notre vie. Sa méthode, centrée sur la Communication de Pouvoir, met le corps au centre : ressentir plutôt que parler, aligner l'intime et le public, oser les conversations inconfortables qui libèrent. À travers des exemples concrets, elle décortique nos schémas d'autosabotage et nos attentes invisibles, que ce soit en couple, au travail ou en famille. Authentique et bienveillant, cet ouvrage nous rappelle une vérité essentielle : nous avons le pouvoir de choisir et de créer notre réalité.

Côté Santé
N°160 Juillet/Août 2026

Directeur de la publication :
Roland Le Néel

Rédaction :
Tél. : 01 48 08 34 23
rédaction@cotesante.fr

Directeur de la rédaction
Roland Le Néel
Tél. : 06 70 61 12 80
roland@cotesante.fr

Rédactrice en chef
Suzy Jourdan
sjourdan@cotesante.fr

Ont collaboré à ce numéro :
Caroline Bréhal
Élisabeth de la Morandière
Nathalie Desanti
Nathalie Giraud
Corinne Guillaumin
Anne-Laure Guiot
Ingrid Haberfeld
Hélia Hakimi-Prévôt
Laura Houeix
Frédérique Lebel
Stéphanie Paicheler
Patricia Riveccio
Lena Rose

Secrétariat de rédaction :
Benoît Cachin

Direction artistique et maquette :
L. T.

Iconographie :
123 Royalty Free

Publicité au journal
Tél. : 01 48 08 34 23
info@cotesante.fr

Impression
Imprimé en Europe

Distribution
M.L.P.

Côté Santé est édité par :
Le Néel Conseil
6, rue Faidherbe
94160 Saint-Mandé
Tél. : 01 48 08 34 23

ISSN : 1778-0756
Commission paritaire : 0531 K 87342

Dépôt légal : à parution
Tous les prix communiqués ne sont donnés qu'à titre indicatif. La rédaction n'est pas responsable des textes ou photos qui lui sont adressés. Toute reproduction, adaptation, même partielle, du contenu de ce numéro est interdite en France et à l'étranger sans autorisation préalable de la rédaction.

NOUVELLE FORMULE

OPHTAXIA LINGETTE ®

Lingettes Ophtalmiques Stériles



Dispositif médical
Disponibles en pharmacie

Solution d'imprégnation unique :
Acide hyaluronique + Extraits d'Euprasia
et de Camomille

BAUSCH + LOMB

NETTOIE TOUT EN DOUCEUR

BLÉPHARITES - SÈCHERESSE OCULAIRE
HYGIÈNE QUOTIDIENNE

FAITES LE CHOIX DE L'EXPERT

Ophtaxia lingettes Ce dispositif médical de classe Is est un produit de santé réglementé qui porte à ce titre le marquage CE délivré par l'organisme habilité ICIM S.p.a. (0425). Fabricant : Promeia Italia Srl. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement les instructions figurant sur la notice. Laboratoire Chauvin SAS au capital de 3 030 060€, immatriculée au RCS de Montpellier sous le n°321 748 063 dont le siège social est sis 416, rue samuel morse CS 99535 – 34961 Montpellier. Date d'élaboration : Janvier 2026

Une sélection beauté pour bien préparer l'été !

Offrez à votre peau le meilleur de la nature



Un gommage exfoliant aux particules de coques d'argan, des capsules pour préparer la peau au soleil, une poudre de soleil pour un teint hâlé, un gel d'aloe vera pour hydrater et apaiser la peau après l'exposition solaire et une huile sèche pour sublimer et satiner la peau.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES - COSMÉTIQUES - MAQUILLAGE NATURELS ET BIO

Fleurance nature

Marque française implantée au cœur du Gers depuis 1972.
Retrouvez tous nos produits dans nos boutiques,
sur **www.fleurancenature.fr,**
en pharmacies ou en appelant le service clients au 05 62 06 14 48