

santé

magazine



AVEC NOTRE
COMITÉ
SCIENTIFIQUE

**Réduire sa graisse
abdominale
après 40 ans**

**Stop aux
brûlures
d'estomac !**

**Relations
toxiques
Repérer
l'emprise
et en sortir**

**Méditation, hypnose,
acupuncture...**
validées par
la science

**Comment
relancer
le cycle
du désir**

Articulations et arthrose

**Prévenir la douleur et soulager
Ce qui marche vraiment**

uni_médias

CPPAP

€



NUXE

P A R I S



ANTI-TACHES OU ANTI-ÂGE, POURQUOI CHOISIR ?

Nuxuriance
ULTRA

LE SOIN ANTI-TACHES
+ ANTI-ÂGE

SPF 30

ALFA [3R] TECHNOLOGY
5% NIACINAMIDE

- 47 %
INTENSITÉ
DES TACHES⁽¹⁾

INNOVATION ANTI-TACHES + ANTI-ÂGE

Le nouveau soin Anti-taches + Anti-âge SPF30 offre une double action experte pour cibler les taches et les signes de l'âge. Sa formule haute performance associe la Niacinamide à 5% à la TECHNOLOGIE ALFA [3R]⁽²⁾ plus efficace que le rétinol⁽³⁾ dans un soin SPF30 invisible et ultra-confortable. Les taches sont réduites, la peau est plus ferme, plus lisse et plus uniforme.



NUXE LABORATOIRE N°1 DES SOINS D'ORIGINE NATURELLE EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE⁽⁴⁾

(1) Test d'usage - 42 volontaires - % d'amélioration évalué par le dermatologue après 56 jours. (2) ALFA [3R] TECHNOLOGY = Extrait d'Alfalfa + Acide Hyaluronique + Extrait d'Hemerocallis Fulva / Technology = Technologie.
(3) Test in vitro. (4) GERSDATA - SOGEARLY - Marché Dermocosmétique reconstitué - Segment Marque Naturelle - Valeur CATTC - Pharmacie et Parapharmacie - France - MAT 06/2025.

Édito

Mars 2026



Aline Perraudin
Directrice de la rédaction

Articulations: démêler le vrai du faux

Collagène, curcuma, bracelets anti-douleur, routines miracles vues sur les réseaux sociaux... Quand les articulations commencent à se rappeler à nous, avec des raideurs au réveil, des douleurs qui s'installent, la tentation est grande de croire à toutes les promesses "antirouille" qui fleurissent un peu partout. Et il faut bien l'admettre: certaines donnent envie d'y croire. **Après tout, qui n'a jamais rêvé d'un geste simple ou d'un complément alimentaire capable de faire disparaître douleurs et raideurs ?** Pourtant, face à l'arthrose et aux douleurs articulaires, une chose est sûre: tout ne se vaut pas. Si certaines pistes sont sérieuses et soutenues par des données scientifiques, d'autres reposent sur des preuves fragiles ou ont des effets très modestes. D'où l'importance de faire le tri. **Dans notre dossier Santé, p. 28 à p. 37, nos spécialistes nous donnent des réponses claires et fiables sur ce qui fonctionne vraiment pour prévenir, soulager et ralentir l'évolution de l'arthrose.** Tout ne se trouve pas en pharmacie: l'un des meilleurs traitements ne s'achète pas. C'est, vous l'avez deviné, l'activité physique. Alors, ne manquez pas une occasion de vous mettre en mouvement!



Retrouvez-moi sur
du lundi au jeudi à 5 h 50 dans

RTL PETIT MATIN

animé par Jérôme Florin du lundi au vendredi



Plus d'infos sur
www.santemagazine.fr



facebook.com/santemagazine



tiktok.com/@santemagazine



instagram.com/santemagazine/

Sommaire

6 Le comité scientifique de *Santé magazine*



Actus

- 8 Les infos du mois**
L'actualité décryptée par la rédaction
- 16 Interview**
Marion Nestle, professeure de nutrition américaine
- 18 Enquête**
Soumission chimique, quelle est l'ampleur du phénomène ?
- 20 Tendances**
Les soins spirituels ont-ils leur place à l'hôpital ?
- 22 Société**
Tous accros à nos applis ?
- 24 Ça va mieux en le disant**
Cancer, que font les cancérologues pour s'en protéger ?
- 26 C'est mon histoire**
Élodie Gossuin : "C'est douloureux de voir ses enfants partir de la maison"

Bien se soigner

- 28 Le dossier du mois**
Articulations et arthrose, prévenir la douleur et soulager. Ce qui marche vraiment
- 38 Bon à savoir**
Fuites de données de santé. Quels sont les risques ?
- 40 C'est de saison**
Les vêtements chauffants, ça vaut le coup ?
- 42 Automédication**
Comment agir contre les aigreurs d'estomac ?
- 46 Utile**
Des lunettes pour mieux dormir, c'est sérieux ?
- 48 Conseil**
Acupuncture, hypnose, méditation, se soigner autrement
- 52 Techno**
Les montres connectées, une aide efficace pour surveiller sa santé ?
- 54 Décryptage**
Endométriose, qui doit faire le test salivaire ?
- 56 Prévention**
Protéger son intestin des toxiques
- 58 Naturel**
Compléments alimentaires au colostrum, une bonne idée ?
- 60 Arnaque ou pas**
Les applis de "suivi d'humeur", est-ce utile et fiable ?
- 62 Sexualité**
Comment relancer le cycle du désir ?
- 64 Test**
Avez-vous une bonne santé mentale ?
- 68 Témoignages**
"J'ai survécu à un accident de la route"
- 70 Pratique**
Encens, bougies d'ambiance... Quelles sont les alternatives les plus saines ?
- 72 Questions & réponses**
Que valent les oreillers anti-ronglements ? Qui a besoin de chaussures thérapeutiques ?



Bien manger

- 74 Équilibre**
10 façons de réduire la graisse abdominale après 40 ans
- 80 Mes recettes**
Ma pause goûter saine
- 86 Questions & réponses**
Le jus de cranberry est-il efficace contre les cystites ? Tout cuisiner à l'Air Fryer, est-ce plus sain ?

Abonnez-vous à Santé magazine
En scannant le QR Code



Se sentir bien

- 88 Beauté**
Le palmarès des meilleurs cosmétiques
- 94 Pratique**
Pédicure, manucure "santé" à la maison, on fait comment ?
- 96 Soins**
Acné, les cosmétiques qui peuvent l'atténuer
- 98 À adopter !**
Les sérums teintés
- 100 Questions & réponses**
Qu'est-ce que le Hollywood Peel ? Les extensions de cils sont-elles sans danger ?
- 102 Psycho**
Relations toxiques, repérer l'emprise et en sortir
- 106 L'humeur de...**
Corentin Eveno
- 108 Mon programme**
Mon carnet de bord pour mieux gérer mon anxiété
- 112 Se ressourcer**
Tous au musée !
- 116 Culture**
Les livres et les films à ne pas manquer ce mois-ci
- 118 Entraînement cérébral**
Mots mélangés, mots fléchés, ronde des mots, sudokus

Une partie de ce numéro comprend pour les abonnés : une lettre de bienvenue, une lettre de confirmation d'abonnement, une lettre nouvelle formule d'abonnement et une lettre de reconduction d'abonnement à *Santé magazine*.

Pour toutes questions à propos de votre abonnement,
contactez-nous en précisant vos coordonnées :

PAR EMAIL : service.clients@uni-medias.com

PAR TÉLÉPHONE :

N° Cristal 09 69 32 34 40

De 8h30 à 17h30, du lundi au vendredi

(appel non surtaxé)

PAR COURRIER : BP 40211

41103 Vendôme Cedex

POUR VOUS ABONNER

store.uni-medias.com

RÉDACTION

Directrice de la rédaction : Aline Perraudin.

Directeur artistique : Stéphane Szamos.

Rédactrice en chef adjointe : Nathalie Courret.

Secrétaires généraux de la rédaction :

Yannick Bodic, Agnès Lerbré.

Cheffes de rubrique : Véronique Bertrand, Sylvie Dellus.

Cheffe de studio : Delphine Stein.

Rédactrices photo : Florence Charpentier, Julie Garcia.

Rédactrice : Pascale Guyader.

DÉVELOPPEMENT : Jean-Michel Maillet.

RÉSEAU COMMERCIAL : Jean-Luc Samani.

UNI-MÉDIAS PUBLICITÉ : Anne Pelloux.

22, rue Letellier, 75739 Paris Cedex 15.

Tél. standard : 01 43 23 45 72.

Directrices de publicité : Claire Chabannes,

claire.chabannes@uni-medias.com, Monique Pinheiro,

monique.pinheiro@uni-medias.com

Directrices conseil : Audrey Crapis,

audrey.crapis@uni-medias.com, Marta Garcia-Alfonso,

marta.garcia-alfonso@uni-medias.com, Marie-

Caroline Roche, marie-caroline.roche@uni-medias.com

Responsable commerciale exécution :

Sandy Dumontier, sandy.dumontier@uni-medias.com

ENGAGEMENT SOCIÉTAL / AUDIOVISUEL : Farid Adou.

VENTE AU NUMÉRO : Xavier Costes.

MARKETING NUMÉRIQUE :

Joffrey Ricome.

Direction technique : Mustapha Omar.

MARKETING ABONNEMENT

Taline Kabakian.

RESSOURCES HUMAINES : Christelle Yung.

FINANCES : Nadine Chachuat.

Comptabilité : Nacer Ait Mokhtar.

ADMINISTRATION / ACHATS : Jean-Luc Bourgeas.

Fabrication : Emmanuelle Duchateau.

Supply chain : Patricia Morvan.

Informatique et moyens généraux :

Nicolas Pigeaud et Damien Thizy.

Abonnements pour la Belgique : EDIGROUP Belgique

Spri. Tél. : 070/233 304 - Fax : 070/233 414

abobelgique@edigroup.org / www.edigroup.be

Abonnements pour la Suisse : EDIGROUP SA.

Tél. : 022/860 84 01 - Fax : 022/348 44 82

abonne@edigroup.ch / www.edigroup.ch

ÉDITEUR UNI-MÉDIAS S.A.S.

Directrice de la publication : Nicole Derrien.

Siège social : 22, rue Letellier, 75739 Paris Cedex 15.

Tél. : 01 43 23 45 72.

I.C.S. FR38ZZ104183.

Actionnaire : Crédit Agricole S.A.

Imprimerie : AGIR GRAPHIC, BP 52 207, 53022 Laval

Cedex 9, www.agir-graphic.fr

Origine du papier : Finlande. Taux de fibres

recyclées : 0 %. Certification : 100 % PEFC.

Impact sur l'eau : P_{tot} 0,003 kg/T.

Photogravure : Key Graphic.

N° ISSN : 0397-0329

Commission paritaire : n° 0727 K 82004.

Dépôt légal : février 2026. Distribution : MLP.

Copyright © 2026. Santé Magazine/Guérir.

Les manuscrits, insérés ou non, ne sont pas rendus.

Toute reproduction est interdite.

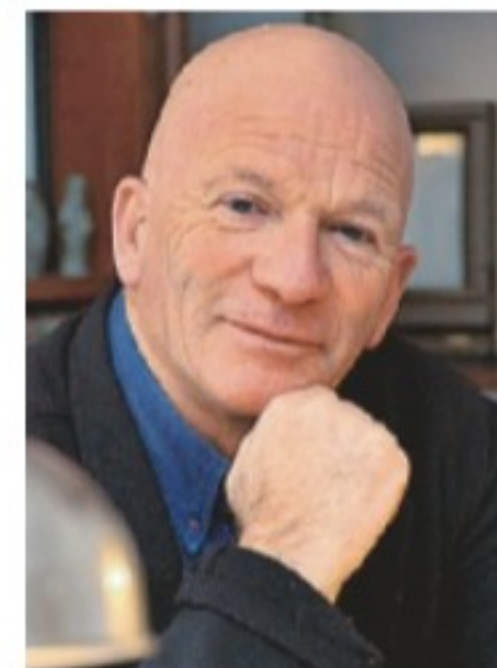
Comité scientifique

Il a pour vocation
de garantir la qualité
et la validité scientifique
des informations
du magazine.



Dr Réginald Allouche

Médecin
diabétologue
et ingénieur
biomédical



Dr François Baumann

Médecin généraliste,
fondateur de la
Société de formation
thérapeutique du
généraliste



Pr Brigitte Dréno

Dermatologue,
directrice de
recherche en
thérapie génique
au CHU de Nantes



Dr Marc Espié

Oncologue médical
spécialiste du sein
au Centre médical
Odon Vallet, Paris



Pr Philippe Jeammet

Psychiatre et
psychanalyste



Pr Francisca Joly Gomez

Gastro-entérologue
et professeure en
nutrition au CHU
Beaujon de Clichy-
La Garenne, Inserm,
université Paris VII
Denis Diderot



Dr Sylvain Mimoun

Gynécologue,
sexologue,
directeur du Centre
d'andrologie de
l'hôpital Cochin,
Paris



Pr Claire Mounier-Vehier

Cheffe de service de
médecine vasculaire,
CHU de Lille,
cofondatrice d'Agir
pour le cœur des
femmes



Pr Wendy Suzuki

Professeure de
neurosciences et
de psychologie
au Centre des
neurosciences
de l'université de
New York



Georges Vigarello

Directeur de
recherche à l'École
des hautes études
en sciences sociales



Lauréat
Catégorie
Soin hydratant

BRUME HYDRATANTE INTENSE

LE RITUEL JAPONAIS *qui hydrate la peau*

Une belle peau, c'est avant tout une peau parfaitement hydratée et une barrière cutanée protégée. Aujourd'hui, le leader des soins dermo-cosmétiques pour les peaux sensibles au Japon offre une nouvelle technologie exclusive d'hydratation intense grâce à la science des céramides.

LA PERFORMANCE DES CÉRAMIDES BIOMIMÉTIQUES

Fort de 40 ans de recherches primées, Curél a mis au point une technologie exclusive de céramides biomimétiques qui réplique l'action des céramides naturels. Ces céramides, constituants essentiels de la couche cornée, renforcent la barrière cutanée et assurent la bonne hydratation de la peau.

LA BRUME, UN VÉRITABLE SOIN HYDRATANT

Dotée d'un spray ultra-fin, la brume augmente de plus de 180% l'hydratation de toutes les peaux, même sensibles et sujettes à l'eczéma. À ne pas confondre avec une eau thermale, ce soin hydratant enrichi de la technologie des céramides biomimétiques renforce la barrière cutanée. Avec un fini naturel et non gras, la peau est hydratée pendant 24h.



LA BRUME, UN NOUVEAU GESTE MULTI-USAGE

Au quotidien, la Brume s'adapte très facilement. Le matin, ce geste rapide remplace la crème, à laisser sécher directement sur la peau ou en effectuant de légères pressions. En retouche dans la journée, par-dessus le maquillage, elle soulage les tiraillements hivernaux. Grâce à son diffuseur qui fonctionne dans tous les sens, elle s'applique sur tout le corps. Après le sport, elle rééquilibre l'hydratation de la peau.

Disponible en grand format ou en format voyage en pharmacie.

« Cette brume se distingue par la qualité de sa formulation : une technologie inspirée des céramides naturellement présents dans la peau, associée à une hydratation intense. Un soin sans alcool ni parfum, parfaitement adapté aux peaux sèches et sensibles, même fragilisées. »

présidente du jury

TFA dans l'eau du robinet : un polluant sous surveillance

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a prélevé des échantillons d'eau souterraine et d'eau du robinet entre 2023 et 2025. Les résultats révèlent une contamination d'ampleur par un polluant que l'on connaissait mal jusqu'à présent : le TFA.

C'est quoi ?

L'acide trifluoroacétique (TFA) fait partie de la famille des PFAS, des polluants très persistants dans l'environnement. Pour la première fois, l'Anses a recherché sa présence dans l'eau, alors qu'il ne figure pas dans la liste des 20 PFAS réglementés en Europe. Mauvaise surprise : le TFA est présent dans plus de 92 % des échantillons d'eau brute et d'eau distribuée au robinet.

Comment expliquer sa présence ?

Le TFA est un sous-produit des pesticides. Présent dans l'air, il retombe sur les sols et contamine les nappes phréatiques. On le retrouve aussi dans des effluents industriels et des résidus de médicaments.

Quels risques ?

Il est fortement soupçonné d'être toxique pour la reproduction et pour le foie. L'Autorité européenne



de sécurité des aliments (EFSA) devrait fixer en juillet 2026 la limite admise dans l'eau potable. En attendant, la France applique une valeur de 60 microgrammes par litre. L'Anses estime que 20 % de la population française est concernée par une très forte présence de TFA dans l'eau, mais dans les limites tolérées. Les Pays-Bas sont plus restrictifs et fixent le seuil à 2,2 microgrammes par litre.

Quelle surveillance à l'avenir ?

Dans son rapport publié le 3 décembre 2025, l'Anses préconise que le TFA soit systématiquement surveillé dans l'eau du robinet. En réponse à la question d'un député mi-décembre, la ministre de la Santé, Stéphanie Rist, a assuré que le gouvernement s'y engageait.

PODCAST

Découvrez le nouvel épisode

Pourquoi les cancers augmentent chez les plus jeunes ?

L'incidence de certains cancers a augmenté chez les personnes de moins de 50 ans, en particulier chez les femmes. À quoi est-ce dû ? Pour en discuter, retrouvez **Aline Perraudin**, directrice de la rédaction de *Santé magazine*.

À ÉCOUTER ET À PARTAGER SANS MODÉRATION !

HYPERCONDRIAQUE est un podcast de *Santé magazine*, sur Deezer, Spotify, Apple Podcast, Google podcast et Amazon music. À retrouver chaque dernier mardi du mois.





La spirométrie est un test respiratoire qui aide à diagnostiquer la BPCO.

Bronchite chronique les femmes aussi !

Environ 45 % des cas de BPCO concernent des femmes. Il faut en moyenne quatre mois pour établir le diagnostic, contre deux mois chez les hommes.

➔ Comment l'expliquer ?

« Trop souvent, les médecins pensent en premier lieu à l'asthme plutôt qu'à la BPCO (bronchopneumopathie chronique obstructive) face à une patiente qui présente une toux grasse et persistante, un essoufflement à l'effort et des bronchites à répétition. Il est vrai aussi que les patientes consultent moins vite que les hommes », observe le Pr Nicolas Roche, pneumologue à l'hôpital Cochin (Paris) qui est intervenu sur ce sujet au congrès "Genre, sexe et santé respiratoire", fin janvier.

➔ Pourquoi le diagnostic est-il si important ?

Un certain fatalisme entoure encore la BPCO. Aucun traitement ne guérit la maladie, mais une bonne prise en charge permet d'en retarder l'évolution. « Nous avons à notre disposition des médicaments, de la réadaptation (activité physique adaptée), la vaccination pour limiter le risque d'infections... De cette façon, on diminue considérablement l'impact de la maladie sur la vie quotidienne », rappelle le Pr Roche. C'est d'autant plus important que les femmes développent une BPCO plus sévère et plus tôt que les hommes. Il est probable que leurs poumons soient plus sensibles à la fumée du tabac, principal facteur de risque connu de la maladie.

Les buveuses de thé ont une meilleure santé osseuse

Thé ou café ? La bonne réponse est thé ! En tout cas pour avoir de bons os. Les buveuses de thé ont une meilleure santé osseuse que les adeptes du café. Cela est démontré par une récente étude australienne auprès de 9 704 femmes âgées de 65 ans et plus. Pendant 10 ans, les chercheurs ont mesuré régulièrement leur densité minérale osseuse (DMO) au niveau de la hanche et du col de fémur, et évalué leur consommation de café et de thé. Voici les résultats : les consommatrices de thé ont une DMO supérieure aux autres, particulièrement si elles souffrent d'obésité. Concernant le café, jusqu'à 3 tasses par jour, pas d'effet négatif. En revanche, avec plus de 5 tasses de café par jour, une baisse de la DMO est constatée, surtout chez les femmes ayant une consommation d'alcool élevée. L'un des auteurs évoque le rôle des catéchines, des antioxydants présents dans le thé, qui favorisent la formation osseuse. La caféine du café quant à elle interfère avec l'absorption du calcium, ce qui peut être compensé en ajoutant du lait.

Source : *Nutrients*, 23 novembre 2025.



SIMPLE LINE / STOCK.ADOBE.COM - BRUNO / IMAGE POINT FR / SIP



Le smartphone enregistre la respiration et les mouvements pendant la nuit.

L'apnée du sommeil dépistée par une simple appli

Apnéal, une appli sur smartphone, obtient des résultats quasi équivalents à ceux de la polysomnographie. Une étude a été présentée fin novembre à Strasbourg, lors d'un congrès de médecine du sommeil.

Quel intérêt ?

Environ 80 % des patients souffrant d'apnée du sommeil (des pauses respiratoires pendant la nuit) ne sont pas diagnostiqués. Les signes qui doivent alerter : des ronflements la nuit et une fatigue chronique en journée. Habituellement, le diagnostic est réalisé à partir d'une polysomnographie, un enregistrement du sommeil assez complexe, pour lequel les délais d'attente peuvent être longs.

Comment marche l'appli ?

Une fois l'appli téléchargée sur un smartphone, il suffit de fixer l'appareil sur son tee-shirt et de le mettre en mode avion. « Pendant la nuit, les capteurs vont enregistrer les

ronflements, les bruits du cœur, la respiration, ainsi que la position du corps et les mouvements du thorax », explique le Dr Julien Favier, médecin du sommeil.

Quelle fiabilité ?

L'étude Easy montre des résultats concordants à 91 % avec ceux de la polysomnographie. « L'avantage est que cette appli est un outil de dépistage très facile à mettre en œuvre », constate le Dr Favier.

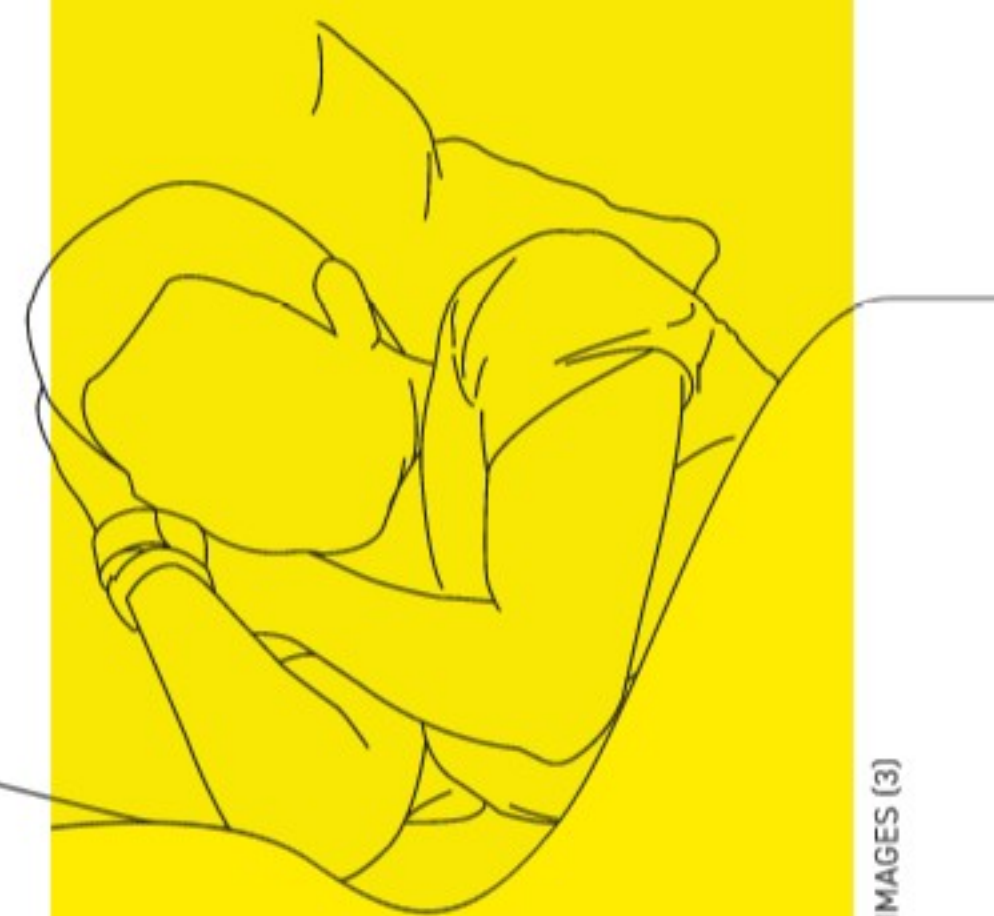
Et la suite ?

En tant que "dispositif médical numérique", Apnéal devrait obtenir un marquage CE rapidement. À l'avenir, elle pourrait être prescrite par un médecin généraliste. Une demande de remboursement par la Sécurité sociale est en cours. Une version grand public est en préparation pour un coût qui n'est pas encore déterminé. En attendant, il est possible de tester l'appli en version bêta (dernière étape avant la commercialisation) en s'inscrivant sur le site : www.apneal.ai/fr/

Des liens entre apnée du sommeil et Parkinson

En l'absence de traitement, l'apnée du sommeil multiplie pratiquement par deux le risque de maladie de Parkinson. Les pauses respiratoires priveraient les neurones de l'oxygène dont ils ont besoin, d'où leur dégénérescence. Ce risque est nettement atténué dès lors que l'apnée du sommeil est traitée par ventilation nasale (pression positive continue).

Source : *Jama neurology*, 24 novembre 2025.



IRINA SHATS / STOCK.ADOBE.COM - EZRENA, TIM SCOTT, LIUDMILA CHERNETSKA / GETTY IMAGES (3)

➔ À lire aussi



Notre article **Que valent les oreillers anti-ronflements ?** page 72.

Antidépresseurs

il vaut mieux arrêter en douceur

En diminuant très progressivement les doses, le risque d'effets indésirables et de rechute est limité. Accompagné par un psychologue, c'est encore mieux.

➔ Quand stopper les antidépresseurs ?

Avant de l'envisager, il faut que la situation soit stable. « Après un premier épisode dépressif, un traitement antidépresseur doit être poursuivi environ un an. Après plusieurs épisodes, on continue au moins deux ans. Si le patient est stable au bout de trois ans, il est justifié de tenter une réduction du traitement. Le choix du patient est important. Il est le seul à ressentir s'il est suffisamment en sécurité pour le faire », dit le Pr Antoine Pelissolo, chef du service psychiatrie à l'hôpital Henri-Mondor (Créteil).

➔ Quelle est la meilleure stratégie ?

Selon une récente méta-analyse, l'arrêt très progressif reste la meilleure solution pour éviter de replonger

dans la dépression. En pratique, le Pr Pelissolo préconise le schéma suivant : « En général, on diminue d'un quart la dose de départ tous les deux ou trois mois. Ce rythme permet de continuer à surveiller le patient. »

➔ Peut-on se passer d'un soutien psy ?

L'étude du *Lancet* apporte une réponse claire : l'accompagnement d'un psychologue améliore les chances de réussite. « C'est un renfort utile, confirme le Pr Pelissolo. Un psychologue peut aider à gérer un éventuel syndrome de sevrage (anxiété, troubles de l'humeur ou du sommeil...) et détecter un début de rechute. Dans ce cas, on reprend le traitement. »

Source : *The Lancet psychiatry*, 10 décembre 2025.



Pénurie de psychotropes la situation s'améliore

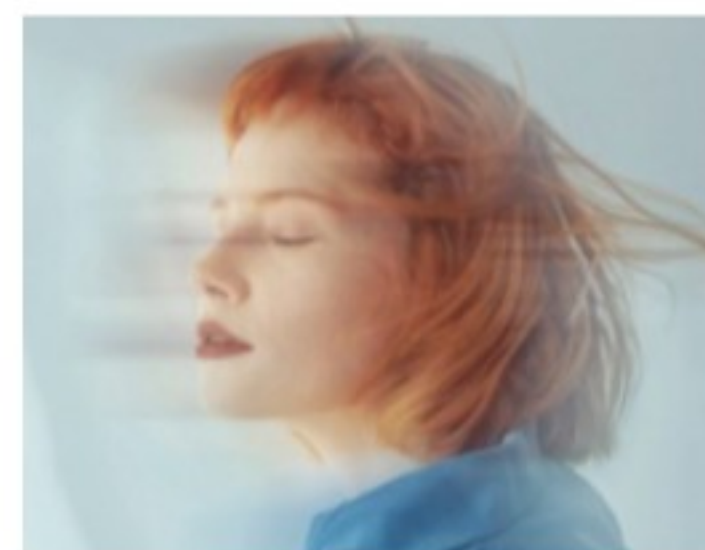
En psychiatrie, certains patients ont eu des difficultés ces derniers mois à se procurer leur médicament (quétiapine, lithium, venlafaxine, chlorpromazine...).

L'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) a fait le point au 4 décembre 2025. Pour cette dernière, « la situation tend à s'améliorer progressivement. Des tensions subsistent dans

certaines régions quand d'autres régions ont retrouvé une situation quasi-normale ». Certains produits ont dû être importés. Pour d'autres, il a fallu recourir aux préparations magistrales en pharmacie.

➔ À lire aussi

Notre test **Avez-vous une bonne santé mentale ?** page 64.



Les pieds une priorité en cas de diabète

Une étude des hôpitaux de Paris rappelle que les personnes diabétiques sont très sensibles aux infections des pieds. Des conseils simples permettent d'éviter des drames.

Pourquoi ce risque de plaie ?

Dans le diabète, le taux de sucre dans le sang est anormalement élevé. À la longue, cette hyperglycémie chronique attaque les nerfs, « les premiers atteints étant les nerfs les plus longs, ceux qui arrivent aux pieds », précise le Dr Jean-Baptiste Julla, endocrinologue-diabétologue à l'hôpital Lariboisière (Paris). Avec cette perte de sensibilité, la personne ne ressent pas forcément la douleur, même en cas de plaie. Par ailleurs, les artères des diabétiques sont souvent en mauvais état, ce qui gêne la cicatrisation. Insidieusement, une petite plaie peut devenir un ulcère infecté.

Quelles conséquences ?

Le Dr Julla estime que « 50 à 70 % des diabétiques souffrent de neuropathie (atteinte des nerfs) ». Parmi eux, 10 à 15 % voient apparaître une plaie du pied. Un sur quatre risque l'amputation d'au moins un orteil. Si l'infection n'est pas traitée assez tôt, elle peut aboutir au décès.

Quelles précautions prendre ?

« Avec un diabète bien équilibré, le risque est nettement diminué. Une consultation médicale au moins une

fois par an permet de vérifier les pieds », conseille le Dr Julla. Les chaussures ne doivent pas être trop serrées. Conseil du diabétologue : « On vérifie qu'il n'y a pas de caillou à l'intérieur avant de les enfiler. Après une marche, il faut bien regarder s'il n'y a pas d'ampoule. » Il vaut mieux éviter de couper ses ongles soi-même et confier cette tâche à un pédicure (les soins sont remboursés en fonction du niveau de risque). En cas de doute, il ne faut pas hésiter à consulter son médecin traitant, voire un service d'urgences. Le Dr Julla insiste : « Une plaie du pied chez un diabétique, ce n'est jamais anodin. »

Source : *Diabetes & metabolism*, novembre 2025.

Plus de **7%**
des adultes

sont atteints de diabète en 2024 en France. Parmi eux, 11 % sont traités exclusivement par des mesures hygiéno-diététiques : nutrition et activité physique adaptées.

Source : Baromètre 2024 de Santé publique France, décembre 2025.



EZRENA, SIMARIK / ISTOCK / GETTY IMAGES(2)

4_108595826

MON PRÊT

POUR SAVOIR SI C'EST



TOUT DE SUITE



SIMULEZ VOTRE PRÊT IMMO EN



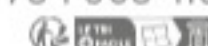
OBTENEZ UN ACCORD DE PRINCIPE



Document à caractère publicitaire.

Les accords de principe sont réservés aux particuliers sollicitant un crédit immobilier destiné à financer l'acquisition d'une résidence principale (jusqu'à 600 000 €) ou d'une résidence secondaire ou locative (jusqu'à 300 000 €). L'accord de principe est valable 10 jours. La proposition d'une offre définitive de crédit immobilier est conditionnée à la vérification des informations renseignées en ligne, à la remise des originaux des pièces justificatives, à l'étude et à l'acceptation définitive du dossier par la Caisse régionale de Crédit Agricole, prêteur. Après l'émission de l'offre de crédit, vous disposez d'un délai de réflexion de 10 jours. La vente est subordonnée à l'obtention du prêt. S'il n'est pas obtenu, le vendeur doit vous rembourser les sommes versées.

11/2025 - Édité par Crédit Agricole S.A., agréé en tant qu'établissement de crédit - Siège social : 12, place des États-Unis, 92127 Montrouge Cedex - Capital social : 9 123 093 081 € - 784 608 416 RCS Nantes 4_108595826



Courir avec une poussette réduit le risque de blessures

Eh oui, pousser un engin à roues, relativement lourd, modifie notre façon de courir. Ça, on pouvait s'en douter... Ce qui est plus surprenant, c'est qu'une nouvelle étude américaine observe que les coureurs ont alors moins de risque de se blesser, car ils subissent moins d'impacts à chaque foulée. De quoi rassurer et encourager les parents de jeunes enfants à chausser leurs baskets !

Source : Université d'État de Pennsylvanie, octobre 2025.



27%

des adultes en France

manquent d'activité physique. C'est un peu plus d'un sur quatre et c'est encore beaucoup, mais c'est mieux que la moyenne des pays de l'OCDE (30 %). Et si l'on voit le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide, cela traduit aussi qu'une grande majorité d'entre nous est active.

Source : Panorama de la santé OCDE, novembre 2025.

SIMONKR / ISTOCK, WESTEND, DNY59 / GETTY IMAGES (3)



Grandeur nature

Randonner en raquettes, la tendance de l'hiver

Cet hiver, la Fédération française de la randonnée pédestre propose quatre nouvelles balades en raquettes, et ce n'est pas la seule. De plus en plus de voyageurs, à commencer par Décathlon, conçoivent des circuits à tous les prix. La Dre Catherine Kabani, médecin de la Fédération, nous explique les bienfaits spécifiques de la discipline, que l'on peut ressentir dès le premier séjour.

■ **On se muscle**, surtout au niveau des cuisses. « Cette activité est plus intense que la marche, même sur des chemins balisés et damés, car le mouvement impose de lever le pied. Avec un guide,

sur des hors sentiers balisés, en poudreuse, randonner devient alors extrêmement exigeant. On sollicite encore davantage les quadriceps. »

■ **On gagne en endurance**, car l'effort cardiorespiratoire est, lui aussi, beaucoup plus important. Au fil des jours, on respire mieux.

■ **On a un meilleur moral** : « C'est pour moi un des bienfaits les plus essentiels. Cette activité permet de se promener dans des endroits que les non-skieurs ne peuvent pas découvrir autrement. Ils peuvent ainsi aller sur des balcons, sur des crêtes, et contempler des paysages alpins magnifiques. Le bénéfice psychique est grand. »

■ **Bon à savoir** : « Le froid, l'altitude et l'effort demandent de prendre quelques précautions, prévient la Dre Kabani. Il faut avoir une bonne condition physique, ou l'accord de son médecin en cas de difficulté. » Elle rappelle qu'on ne randonne pas si on a le rhume, la grippe, ou de la fièvre, nos ressources étant déjà mobilisées pour combattre l'infection.



➔ Plus d'infos sur ffrandonnee.fr

PHYTO
RESEARCH

ANTI-ÂGE

TÉLOMÈRES ET LONGÉVITÉ

En 2009, trois chercheurs américains se sont vu décerner le Prix Nobel de Médecine pour leurs travaux exceptionnels en biologie et génétique, qui ont permis la compréhension des mécanismes de protection de l'ADN au cœur des cellules.

GENÈSE D'UNE DÉCOUVERTE

Dans les années 80, Elizabeth Blackburn est professeur de biologie à l'Université de Californie. Elle collabore avec Carol Greider, professeur de biologie moléculaire et Jack Szostak, professeur de génétique, afin d'étudier les mécanismes de protection et de réparation des chromosomes lors de la mitose cellulaire. Leurs travaux cherchent à expliquer comment les divisions cellulaires successives peuvent s'enchaîner sans que les chromosomes ne fusionnent entre eux ou ne s'abiment.

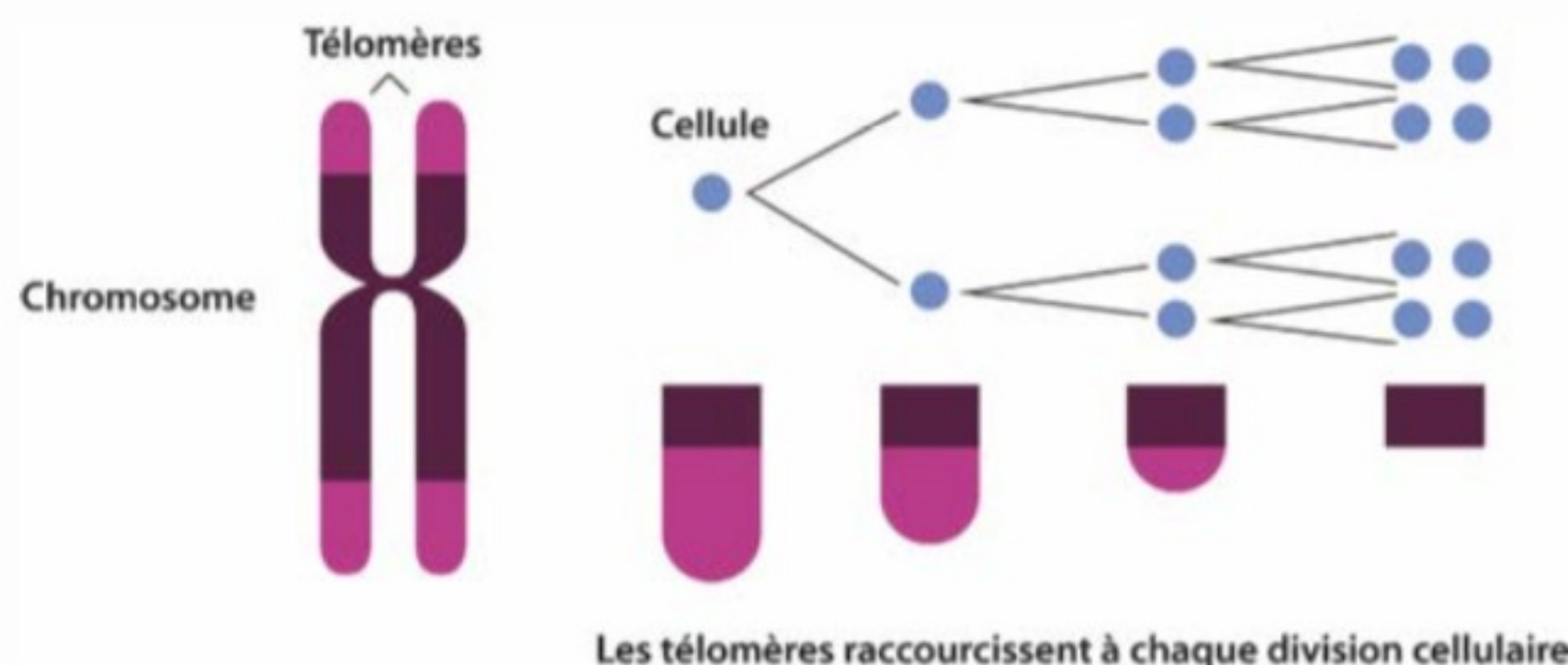


MITOSE CELLULAIRE ET RÉPLICATION DES CHROMOSOMES



Les cellules de l'organisme se reproduisent régulièrement par un processus de division appelé mitose, la cellule initiale se scindant en deux cellules filles identiques qui contiennent le même matériel génétique. Il se produit pas moins de deux trillions de mitoses dans le corps humain chaque jour, ce qui permet de remplacer les cellules mortes ou abimées. Ce grand nombre fait supposer la survenue d'erreurs, c'est pourquoi les chercheurs ont émis l'hypothèse d'un système de protection des chromosomes.

Le mot télomère vient du grec telos (fin) et meros (partie).



DEUX DÉCOUVERTES EN UNE : TÉLOMÈRES ET TÉLOMÉRASE

Situés aux extrémités de chaque chromosome, les télomères jouent un rôle de protection au moment de la séparation du matériel génétique. En effet à chaque division, ils raccourcissent légèrement, « sacrifiant » leur intégrité pour protéger celle des chromosomes. Le raccourcissement progressif des télomères finit par déclencher la fin du cycle de reproduction

de la cellule, appelé sénescence. Les trois scientifiques ont également identifié une enzyme, baptisée télomérase, capable de rallonger les télomères et donc de prolonger la vie des cellules. Ils ont remarqué que cette enzyme n'était active que dans les cellules souches et germinales. Plus le nombre de cellules sénescences est grand, plus le vieillissement de l'organisme accélère : la longévité est donc directement liée à la longueur des télomères.

ASTRAGALE ET TÉLOMÈRES,

Des scientifiques se sont intéressés à la racine de l'Astragalus membranaceus, une petite fleur très utilisée en médecine traditionnelle comme tonifiant et immunostimulant. Ils ont mis en évidence que ses propriétés étaient dues à deux composés, appelés cycloastragenol et astragaloside IV, qui avaient la capacité de réactiver la télomérase dans les cellules. Après plusieurs années de développement, le laboratoire français PhytoResearch a mis au point une formule naturelle basée sur les résultats de ces avancées scientifiques. **Telomerys** associe un extrait concentré de racine d'Astragalus membranaceus à du resvératrol, un puissant antioxydant, ainsi que des vitamines A, C et E. Formule anti-âge inédite, deux gélules par jour suffisent pour constater une diminution significative des rides, une amélioration des fonctions cognitives (mémoire, concentration) et un regain d'énergie.

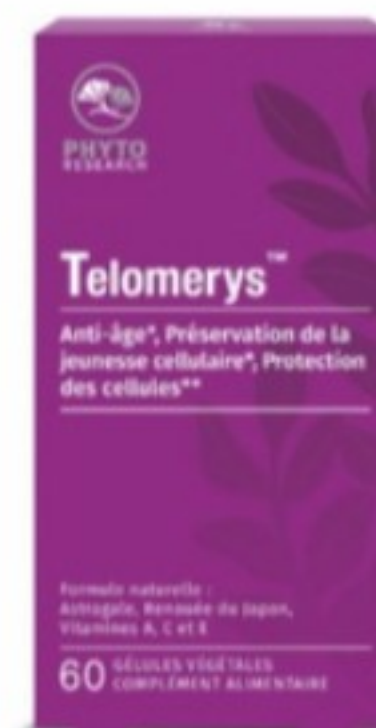


Telomerys™

Préservation de la
jeunesse cellulaire

Disponible en
pharmacie

Telomerys 60
gélules végétales est
disponible grâce au
code ACL 602 42 56



Livraison à domicile
Passez votre commande
au **01 85 42 33 03**
et sur www.vitalco.com



Marion Nestle

“Mangez, pas trop, surtout des végétaux. C’est aussi simple que cela”



Professeure de nutrition et biologiste moléculaire américaine de renom, Marion Nestle, 89 ans, analyse l'industrie alimentaire et les produits vendus en supermarchés dans son livre *What to Eat Now**. Elle fait le point sur les règles incontournables d'une alimentation saine. **Propos recueillis par Mélanie Hennebique**

Dès le début de votre livre, vous déclarez revenir vingt ans après pour décortiquer les changements et nouveaux enjeux alimentaires qui s'opèrent dans la société actuelle. Quelles sont les principales différences entre 2006 et 2025 ?

Il y en a beaucoup. On remarque le remplacement des Coca-Cola et Pepsi riches en sucre par des eaux aromatisées en bouteille, l'introduction de viandes végétales, l'énorme croissance de la quantité d'aliments bios dans les magasins, la prolifération des étiquettes "sans gluten", "sans OGM", "sans sucres", sans quoi que ce soit, ainsi que l'introduction du terme "ultratransformé". Tous ces produits sont désormais beaucoup plus présents dans les supermarchés qu'il y a vingt ans. Il y a eu aussi une introduction des aliments internationaux dans les rayons. Et les achats en ligne, c'est un changement important.

Quelles sont les différences notables entre l'alimentation américaine et celle française ?

Quand je vivais en France, il y a plus de quarante ans, les gens prenaient des repas. Ils ne grignotaient pas. Les repas étaient élaborés et les plats nombreux, mais les portions étaient petites. Même en mangeant trois fois par jour, je n'ai pas pris de poids ! Il y a un respect pour la nourriture et la qualité des aliments. J'ai une collection de boîtes de céréales et j'en ai beaucoup qui viennent de France. Aux États-Unis, je dirais que les gens mangent plutôt des snacks que des repas organisés. Ils grignotent souvent tout au long de la journée. C'est très avantageux pour les entreprises qui fabriquent ces produits, mais je ne suis pas sûre que ce soit bon pour la silhouette des Américains.

Vous résumez les bases d'une alimentation saine en quelques mots : « Mangez de la nourriture. Pas trop. Principalement des végétaux ». Est-ce si simple ?

Je pense que c'est aussi simple que cela. Par alimentation, j'entends des aliments très peu transformés, c'est-à-dire des aliments bruts, par opposition aux aliments industriels, que nous appelons aujourd'hui "aliments ultratransformés".

Les produits ultratransformés sont partout en magasin.

Au quotidien, comment peut-on trouver l'équilibre ?

Ils devraient être occasionnels et ne devraient pas constituer la base de votre alimentation. Il existe aujourd'hui de nombreuses preuves que les régimes alimentaires ultratransformés, non pas les produits individuels, mais les régimes alimentaires qui reposent en grande partie sur ces produits, favorisent une mauvaise santé, la prise de poids, le diabète de type 2, les maladies cardiaques, les cancers ainsi que les troubles cognitifs. Il existe aussi des essais cliniques qui montrent que ces aliments incitent les gens à manger davantage. Ils consomment beaucoup plus de calories, sans s'en rendre compte.

Existe-t-il des produits spécifiques que nous devrions bannir ?

Je commencerais par ne pas interdire, mais par rendre plus difficile et plus coûteuse la consommation de boissons sucrées car elles ne contiennent que du sucre et de l'eau, sans aucune autre valeur nutritive. Elles contiennent bien plus de sucre que vous ne le pensez, et boire autant de calories en une seule fois est manifestement mauvais pour la santé. Si vous en avez envie, n'en buvez pas trop. Quelques centilitres, pas des litres.

Sa journée type

« Je ne prends pas de petit déjeuner, excepté un café. Je n'ai généralement pas faim avant 11 heures. Ensuite, je mange souvent des céréales froides, avec des fruits, ce qui est selon moi une excellente façon de commencer la journée, car elles sont riches en fibres. Puis des fruits, comme des baies. Après, en général, je mange ce qui est disponible et ce qu'il y a. Et j'aime les légumes. Donc, si je vais au restaurant, je choisis un plat qui en contient. »

Comment choisir ses produits alimentaires ?

Lisez les étiquettes. Les informations nutritionnelles sont imprimées en très petits caractères sombres sur un fond sombre ou en caractères clairs sur un fond clair. Je commence toujours par la liste des ingrédients. Je veux savoir ce que contient le produit.

Aujourd'hui, l'accent est mis sur l'importance de manger assez de protéines. Qu'en pensez-vous ?

Je trouve cela ridicule. Les nutritionnistes sont stupéfaits, car il est pratiquement impossible de ne pas en consommer assez si l'alimentation comprend une quantité raisonnable d'aliments naturels. Les céréales, les légumes secs, les noix contiennent des protéines et même les légumes en apportent un peu. Surtout, n'ajoutez pas de protéines supplémentaires, vous n'en avez pas besoin, contentez-vous de manger normalement.

Au fil de vos recherches, avez-vous modifié certaines de vos habitudes alimentaires ?

Elles sont plutôt fixes depuis longtemps. Je suis mes propres conseils. Je ne trouve pas cela difficile à faire. Vous savez, j'aime vraiment la nourriture. J'adore manger. Et je mange de la junk food, mais je n'en consomme pas beaucoup.

* *Que manger maintenant ?*

Soumission chimique

quelle est l'ampleur du phénomène ?

Des procès retentissants sur la soumission chimique ont récemment défrayé la chronique. Gisèle Pélicot, Sandrine Josso... ces noms nous sont devenus familiers, et avec eux la terrible réalité des agressions commises sous camisole chimique. Mais au quotidien, loin des prétoires et des caméras, combien de personnes sont concernées ? Quelle est la réalité de ce phénomène aussi ancien qu'inquiétant ?

Neijma Lechevallier

Nos experts



Pr Jean-Claude Alvarez
médecin toxicologue, CHU de Garches, expert auprès des tribunaux



Leila Chaouachi
fondatrice du Centre de référence sur les agressions facilitées par les substances (CRAFS)



En décembre 2025, l'affaire Christian Nègre, haut fonctionnaire au ministère de la Culture accusé par 240 femmes de les avoir soumises chimiquement, éclate. Auparavant, le "procès des viols de Mazan" avait révélé au monde entier l'horreur froide de la soumission chimique. Gisèle Pélicot, en demandant la levée du huis clos de ce procès qui a vu défilé à la barre 50 hommes de tous milieux aux côtés du principal accusé, son ex-mari, a mis sur le devant de la scène un phénomène méconnu. La plainte déposée par la députée Sandrine Josso contre le sénateur Joël Guerriau, qui lui a administré de la MDMA (ecstasy) à son insu dans du champagne, a aussi contribué à braquer les lumières médiatiques et politiques sur le sujet. Mais pour ces cas médiatisés, combien de victimes inconnues, invisibles ?

Des chiffres très en deçà de la réalité

En 2021, le hashtag #balancetonbar se propage dans les rues de Bruxelles, file sur les réseaux sociaux et gagne toute l'Europe. Depuis, d'autres hashtags ont fleuri, souvent en lien avec les affaires les plus médiatisées : #mendorspas en 2023, lancé par Caroline Darian, la fille de Gisèle Pélicot, #senatoporc quelques mois plus tard... Sous ces hashtags, combien de cas de soumission chimique ont lieu chaque année ? « C'est très difficile à estimer, reconnaît Leila Chaouachi. Mais ce qui est certain est que les cas recensés sont très en dessous de la réalité. »

« Les victimes reprennent conscience plusieurs heures après une agression dont elles ne se souviennent au mieux que par bribes, explique le Pr Jean-Claude Alvarez. Elles se réveillent souvent dans un lit, sans se souvenir comment elles sont arrivées là, ni ce qui s'est passé, mais le cadre, et parfois des douleurs leur font suspecter qu'elles ont pu être agressées. Elles souffrent souvent d'amnésie, de confusion, et peuvent avoir honte, culpabiliser, avec la peur d'être jugées ou de ne

pas être crues. Cela peut être difficile d'aller voir le médecin ou la police dans ce cas. »

Selon la dernière enquête annuelle menée par l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM), reprise dans le rapport parlementaire Josso-Guillot remis au gouvernement le 12 mai 2025, 1 056 agressions facilitées par les substances (AFS) et 104 cas probables de soumission chimique ont été dénombrés en 2023. Comme le rappelle l'ANSM, "la soumission chimique est l'administration à des fins criminelles (viols, actes de pédophilie) ou délictuelles (violences volontaires, vols)

Vous ou un(e) proche pensez avoir été victime d'une soumission chimique ?

Contactez le CRAFS en allant sur lecrafts.com/ ou en appelant le 01 40 05 42 70 (du lundi au vendredi de 9 h à 13 h et 14 h à 18 h). Cette plateforme nationale propose aide juridique, soutien psychologique et orientation médicale.

de substances psychoactives à l'insu de la victime ou sous la menace". Les victimes sont souvent des femmes, agressées dans des lieux festifs, mais pas seulement.

Plus on attend, plus les drogues sont difficiles à détecter

« Les substances les plus fréquemment administrées par les agresseurs sont essentiellement de deux types, reprend l'expert judiciaire. Les sédatifs, utilisés pour leurs effets hypnotiques, myorelaxants, qui peuvent endormir la victime ou la désorienter complètement, et des euphorisants, comme

l'ecstasy (MDMA), utilisés pour favoriser le contact, stimuler la libido et abolir la méfiance. » Si les victimes attendent trop, certains prélèvements ne seront plus possibles. Certaines substances, comme le sédatif GHB, disparaissent de l'organisme en quelques heures. Plus le temps passe, plus il sera difficile de prouver qu'elles ont été droguées à leur insu. Mais pas impossible. « On cherche potentiellement entre 200 et 300 molécules lorsqu'on réalise des tests de dépistage, révèle le Pr Alvarez. Moins de 3 jours après l'événement, on retrouve la plupart des molécules dans le sang et entre 3 et 5 jours, dans les urines. Mais passé 5 jours, il faut attendre un mois environ et voir si l'on peut retrouver des traces dans les cheveux. Il nous est ainsi arrivé d'établir devant un tribunal un ou deux ans après les faits qu'il y avait eu soumission chimique. »

Pour bénéficier des tests, il faut porter plainte

« Jusqu'à aujourd'hui, pour pouvoir bénéficier de ces tests d'une très grande précision, il faut impérativement porter plainte, prévient Leila Chaouachi. C'est à cette seule condition que la victime peut entrer dans un parcours médical incluant la réalisation de ces tests, d'une valeur de 1 000 €, alors pris en charge par l'Assurance-maladie. » Depuis janvier 2026, l'expérimentation, en cours en Île-de-France, dans les Hauts-de-France et les Pays de la Loire, permet de se faire prescrire par un médecin ces analyses médicales sans dépôt de plainte préalable. Les laboratoires sont tenus de réaliser immédiatement les prélèvements prescrits et d'adresser les échantillons à l'un des centres spécialisés (CHU de Lille, Nantes ou Raymond-Poincaré à Garches). Ce dispositif pourrait être étendu à tout le territoire au bout de trois ans, afin de mieux protéger les victimes et mesurer l'ampleur de la soumission chimique en France.

Les soins spirituels ont-ils leur place à l'hôpital ?

Depuis quelques années, aux côtés des aumôniers, des intervenants en soins spirituels ont fait leur entrée à l'hôpital, dans des établissements de soins palliatifs ou encore des centres de cancérologie. Est-ce un bienfait ou la porte ouverte à des dérives ? **Neijma Lechevallier**



SOUTH AGENCY / GETTY IMAGES - MINISTÈRE DE L'INTÉRIEUR ET DES OUTRE-MER/A.LEJEUNE - AMELIE LAURIN

Nos experts



Étienne Apaire

président de la Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires (Miviludes)



Éric Dudoit

docteur en psychologie clinique, responsable de l'unité de psycho-oncologie du CHU de La Timone (Marseille)



Pierre Le Coz

professeur de philosophie, université d'Aix-Marseille, directeur de l'espace éthique région PACA-Corse

Elle a la mine de celle à qui l'on vient d'annoncer des mauvais résultats. » C'est ainsi qu'Éric Dudoit raconte sa rencontre à l'hôpital de La Timone avec Saraï qui vient de finir ses études d'avocate, et d'apprendre qu'elle a un cancer. « Quand je pense que j'ai tout pour avoir une belle vie, répète la jeune femme. Ça n'a aucun sens. » Pour tenter de répondre à la question du sens, les médecins manquent souvent de temps, mais aussi de formation, et parfois de l'envie de s'aventurer sur le territoire spirituel. Est-ce leur rôle d'ailleurs ?

Un besoin d'être écouté

Plusieurs pays, comme le Canada, ont développé des réseaux d'intervenants en soins spirituels à l'hôpital. « Leur présence (...) contribue à l'humanisation des soins », explique ainsi le Centre hospitalier universitaire de Montréal. Leur spécificité ? « Ils répondent aux besoins spirituels des patients et de leurs proches en étant très ouverts. Ils tiennent compte des croyances, religieuses ou non, de la personne qui les consulte. » Ces soins spirituels englobent le besoin de donner un sens à sa vie, d'exprimer son estime de soi, de dire sa foi ou d'être écouté avec sensibilité. Du Canada à la France, ils vont d'une écoute et d'échanges ouverts à des pratiques psychocorporelles, essentiellement de la méditation de pleine conscience. Selon plusieurs études récentes, ces soins réduisent le stress, l'anxiété, la dépression et améliorent la qualité de vie de patients confrontés à une maladie grave ou en fin de vie. Parfois aussi, une meilleure

adhésion aux traitements. Ces bénéfices s'étendent aux proches. Mais les auteurs, qui n'expliquent pas les mécanismes de ces bienfaits, appellent à des recherches complémentaires. Le psychologue Éric Dudoit, formé en théologie, exerce depuis 29 ans au sein de l'hôpital de La Timone qui l'emploie. Sollicité par les patients ou les équipes médicales, il intervient en chambre. Pourquoi cela m'arrive-t-il ? Dois-je changer ma façon de vivre ? Est-ce que je vais mourir ? Que se passe-t-il après la mort ? font partie des questions qui tissent ces séances.

La spiritualité concerne l'intime

En France, si la Haute autorité de santé recommande une "assistance affective et spirituelle, dans le respect des convictions du patient", elle ne reconnaît pas les soins spirituels. Les médecins et établissements interrogés remettent en question cette notion qui selon eux réunit deux domaines devant rester séparés, la spiritualité relevant de l'intime. « Le rapport au spirituel dans l'espace public est régi par la loi sur la laïcité de 1905 », rappelle le philosophe Pierre Le Coz. Les intervenants en soins spirituels, contrairement aux aumôniers hospitaliers, ne disposent pas d'un statut officiel et des exigences de formation qui l'accompagneraient. Les rares formations aux soins spirituels sont proposées par des universités de théologie catholique privées. Exception dans le paysage français, les psychologues accueillis au sein de l'unité de soins et de recherche sur l'esprit du CHU de La Timone y sont formés sous la houlette d'Éric Dudoit.

Des dérives peuvent exister

« Chacun son métier, on travaille en parfaite intelligence avec les médecins et dans le respect absolu de leurs prescriptions, souligne-t-il. On ne prétend jamais soigner à la place des médecins, ce que nous proposons est complémentaire aux soins médicaux, jamais une alternative. » Le psychologue, qui entend « dépasser » les approches monothéistes et les risques supposés de dogmatisme en ouvrant sur une spiritualité universelle, est parfaitement lucide sur les risques de dérives. Les entités sectaires « prennent pied à l'hôpital, de manière très organisée, par différentes voies : les patients et leurs proches dans une situation de vulnérabilité, mais également parfois les professionnels de santé qui, sous emprise, pourront promouvoir des méthodes ou des produits non reconnus par la science », détaille Étienne Apaire. Entre 2022 et 2024, 37 % des signalements et demandes d'informations traités concernaient ainsi la santé et le bien-être, dont des professionnels de santé, psychothérapeutes et psychologues. « La loi du 10 mai 2024 visant à renforcer la lutte contre les dérives sectaires a créé un délit de sujétion psychologique ou physique, ainsi qu'un délit de provocation à l'abstention de soins médicaux », insiste Étienne Apaire. En cas de pratiques suspectes, il faut faire un signalement auprès de la Miviludes. Des professionnels dûment formés accompagnent les besoins spirituels des patients, avec humanité, sur les chemins arides de la maladie. Les dérives, réelles, ne doivent pas le faire oublier.



4

heures par jour

C'est le temps que les Français passent en moyenne devant leurs écrans. Crédoc (mars 2025)

Nos experts



Pr Laurent Karila

professeur de psychiatrie et addictologue, hôpital Paul-Brousse, AP-HP, Villejuif



Guillaume Sescousse

chercheur à l'Inserm en neurosciences (compréhension des mécanismes cérébraux d'addiction et dysfonctionnement du système de la récompense)

Tous accros à nos applis ?

Elles nous attirent, nous stimulent... et nous retiennent. Pensées pour capter notre attention, nos applis peuvent parfois peser sur notre sommeil, notre concentration ou notre humeur. Sommes-nous vraiment devenus accros ? Et comment retrouver un usage plus serein du numérique ? **Ana Boyrie**

Les applications font désormais partie de nos vies, du réveil au coucher. On les consulte machinalement dans les transports, en attendant quelqu'un, avant de dormir. Notifications incessantes, vidéos en boucle, fils d'actualité continus : difficile de poser le téléphone. *Dopamine*, le documentaire d'Arte réalisé par Léo Favier, montre comment Facebook, TikTok, WhatsApp, Tinder, YouTube, Uber ou encore Candy Crush exploitent les mécanismes cérébraux pour capter notre attention,

en activant le système de récompense lié à la dopamine. Les chiffres confirment l'ampleur du phénomène : selon le dernier baromètre du numérique du Crédoc (mars 2025), les Français passent en moyenne, environ quatre heures par jour devant leurs écrans, soit un quart du temps éveillé. Une personne sur quatre dépasse même les cinq heures. Derrière la simplicité apparente de ces applis, se cachent des systèmes puissants, capables d'influencer nos habitudes de vie – et notre santé mentale.

Le cocktail addictif qui nous rend captifs

Si les applications captent autant notre attention, ce n'est pas un hasard mais le fruit d'une mécanique redoutablement efficace. La dopamine est libérée par le cerveau lorsque nous vivons une expérience agréable ou gratifiante. « Elle joue un rôle central dans le renforcement des comportements », explique le neuroscientifique Guillaume Sescousse. À chaque "like", notification ou nouveau contenu, le cerveau anticipe une récompense. Et quand celle-ci arrive de façon imprévisible – "scroll" (faire défiler) infini, suggestions personnalisées – l'effet est encore plus puissant. « Les récompenses intermittentes sont celles qui encouragent le plus à répéter un comportement », souligne-t-il. Un principe bien connu... des machines à sous. Ces applis sont aussi calibrées pour retenir. Couleurs vives, vibrations... autant de signaux conçus pour alerter notre système de récompense. « Notre cerveau réagit non seulement à la récompense, mais aussi aux indices qui la prédisent », souligne l'expert. L'algorithme fait le reste, véritable designer invisible de notre attention, ajustant les contenus pour maximiser l'engagement. Enfin, ces dispositifs exploitent des vulnérabilités profondément humaines : peur de manquer quelque chose, curiosité, besoin de validation sociale. « La reconnaissance sociale est une récompense extrêmement puissante chez l'humain », rappelle le chercheur. Dans l'économie de l'attention, nos biais cognitifs deviennent un carburant idéal, et difficile à couper.

Les signaux d'alerte sont souvent discrets

Mais à partir de quand "scroller" devient-il problématique ? Pour le Pr Laurent Karila, le basculement survient lorsque l'usage « prend trop de place dans la vie quotidienne ». Les signaux d'alerte sont

souvent discrets : « la difficulté à s'arrêter, même quand on s'est fixé des limites », avec à la clé un sentiment de perte de contrôle, de culpabilité et une impression de temps perdu. Peu à peu, le corps et l'esprit trinquent : « troubles du sommeil, maux de tête, irritabilité, tristesse ou stress », dès lors que le téléphone disparaît. L'attention s'émousse, la concentration et la prise de décision deviennent plus difficiles, avec des répercussions sur le travail. Sur le plan psychique, les risques sont bien réels : anxiété, fatigue cognitive, baisse d'estime de soi. Pour ce qui est des réseaux sociaux, ils amplifient la comparaison permanente et favorisent paradoxalement l'isolement. « Les relations sociales en face-à-face s'effacent au profit du virtuel », observe le psychiatre. Cette hyperstimulation épuise le cerveau et crée un cercle vicieux : utiliser les écrans pour fuir le stress, la solitude ou l'ennui aggrave précisément ce qu'on cherche à apaiser. « Rien ne s'arrange », résume le Pr Laurent Karila.

Compulsif ou accro : comprendre la nuance

Pour le psychiatre, le terme de "dépendance" doit être manié avec prudence. « Il faut parler d'usage problématique plutôt que d'addiction », insiste-t-il. Une véritable addiction répond à des critères précis – perte de contrôle, usage compulsif, "craving" (pulsion) et conséquences durables sur la santé – sur au moins douze mois. À l'inverse, la compulsion est un comportement répétitif visant à apaiser une tension, tandis qu'un usage intensif peut rester non pathologique tant qu'il n'entraîne pas d'effets négatifs sur la santé. Finalement, puisque le design de ces applis est addictogène, la vraie question serait donc celle-ci : comment apprendre à les utiliser sans qu'elles ne finissent par nous utiliser ?

Les clés pour décrocher

Prendre conscience de ses usages

- S'interroger sur ses motivations : plaisir, ennui, stress ?
- Observer ses émotions avant et après connexion (ennui, stress, culpabilité...).

Instaurer des temps off

- Définir des moments sans réseaux sociaux (soir, week-end...).
- Pratiquer d'autres activités (sport, lecture, sorties, etc.).

Réduire les sollicitations

- Désactiver les notifications inutiles.
- Se désabonner des comptes chronophages.
- Limiter la publication et la course aux "likes".

Protéger le sommeil

- Éloigner le téléphone du lit.
- Éteindre les écrans une à deux heures avant le coucher.

À lire



**Docteur :
Addict
ou pas?**

Pr Laurent
Karila, éd.
Harper Collins
Poche, 9,40 €
(janvier 2026).

Le message clé du Pr Karila

Avancer pas à pas, sans culpabiliser : reprendre le contrôle est un processus, pas un défi à relever"

Cancer

Que font les cancérologues pour s'en protéger ?

Le 4 février se tient la Journée mondiale contre le cancer. À cette occasion, des cancérologues partagent les gestes de prévention qu'ils ont adopté pour eux-mêmes, et qui peuvent faire une réelle différence. **Propos recueillis par Jasmine Saunier**



Pre Béatrice Fervers

cheffe du département
Prévention cancer
environnement du centre
Léon-Bérard, Lyon

“ J'essaie d'avoir
une alimentation
riche en fruits et
légumes ”

Je n'ai pas beaucoup de temps, mais je fais du sport quand je le peux. Je me déplace à vélo, ce qui me permet de pédaler deux fois vingt minutes par jour pour aller au travail et en revenir. On sait que l'activité physique est associée à la prévention de plusieurs cancers. Je devrais aussi être moins sédentaire dans la journée. Je me lève de temps à autre, pour prendre un café dans une autre partie du bâtiment, mais c'est insuffisant. Il faut se lever et bouger toutes les 2 heures au maximum. La sédentarité fait partie des éléments qui activent des mécanismes inflammatoires et hormonaux favorables au cancer. J'essaie également d'avoir une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes, avec des fruits à coques, anti-inflammatoires et antioxydants. Je prépare des plats à l'avance pour éviter l'alimentation ultratransformée, dont les effets néfastes sont bien documentés. Et je profite du week-end pour me rendre au marché. Il ne s'agit pas de manger "parfait" mais de poser de bonnes bases : une alimentation simple et saine.

JO PANUWAT D - STOCK.ADOBE.COM



Pour connaître les
10 choses à faire
pour éloigner le
risque de cancer,
flashez ce QR Code.

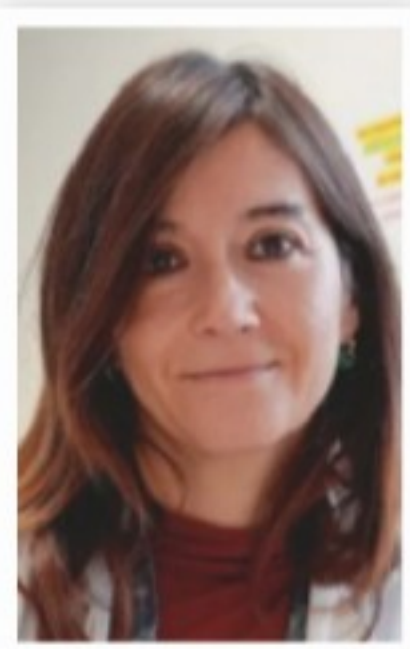


Pr Nicolas Girard

pneumologue spécialisé en oncologie thoracique, chef du département d'oncologie médicale de l'Institut Curie, Paris

“ Je me suis toujours bien gardé de fumer ”

Le tabac reste de loin le principal facteur de risque du cancer du poumon : près de 80 % des cas lui sont liés. Ce que l'on sait moins, c'est que la durée d'exposition compte davantage que la quantité : fumer peu mais pendant longtemps est plus dangereux que de fumer davantage sur une période plus courte. Il faut aussi être attentif aux signaux d'alerte, comme une toux qui persiste plus de six mois ou un essoufflement inhabituel, y compris chez les anciens fumeurs. Ce sont des choses que je recommande à mes patients, mais j'ai également cette vigilance vis-à-vis de mes proches. Parce que, en tant que cancérologue, je sais que lorsqu'une tumeur est détectée à un stade précoce, une intervention chirurgicale suffit dans la grande majorité des cas, avec des taux de guérison proches de 95 %.

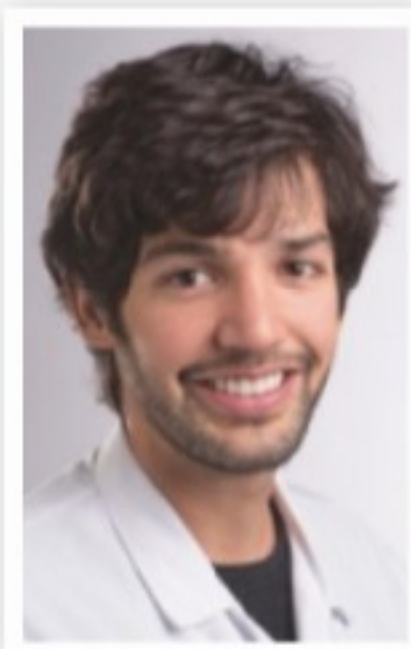


Dre Agnès Dupret-Bories

chirurgienne ORL à l'IUCT-Oncopole/ CHU Toulouse

“ Je reste active, malgré mon emploi du temps ”

Je me réserve du temps pour faire de l'activité physique, et je ne fume pas. Je suppose que j'ai probablement été dégoûtée par mon passé familial, avec un père qui fumait deux paquets par jour. Je fais aussi attention aux cosmétiques que j'utilise. On a prouvé que la barrière cutanée laisse passer des ingrédients problématiques dans l'organisme. J'utilise l'application Yuka pour vérifier que mes cosmétiques sont sains, ce qui me permet de voir que même des produits estampillés naturels ou bios peuvent contenir des éléments potentiellement nocifs. Je suis aussi très vigilante à l'égard de mes deux filles, de 11 et 12 ans. Je trouve aberrant de voir que de plus en plus de parents laissent leurs enfants utiliser des produits cosmétiques, alors qu'ils sont particulièrement sensibles à ce stade de leur développement. En tant que spécialiste des cancers au niveau de la bouche, je défends aussi la vaccination contre le virus HPV (*Human Papillomavirus*). Ma fille aînée a été vaccinée, et la seconde bientôt. La vaccination est désormais remboursée jusqu'à 26 ans.

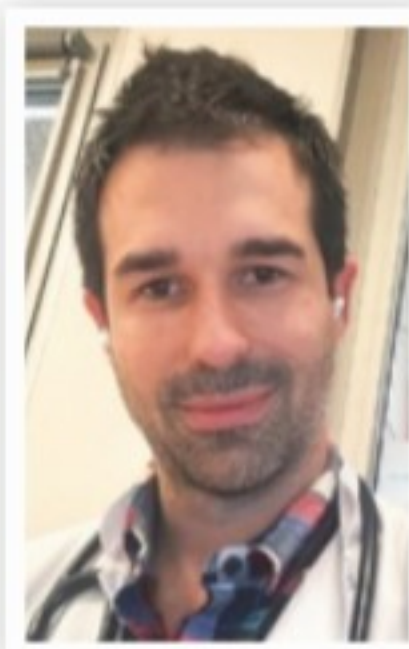


Dr Idriss Troussier

onco-radiothérapeute

“ J'ai choisi d'arrêter de boire de l'alcool ”

Comme je fais beaucoup de sport – surf, natation, trail... –, c'est venu assez naturellement dans ma vie. L'alcool est le deuxième facteur de risque modifiable de cancer, juste après le tabac. L'Organisation mondiale de la santé le qualifie même de cancérigène avéré de groupe 1. On sait que le risque de cancer du sein augmente même à faible dose, tout comme celui des cancers du foie, du côlon, du rectum, de l'œsophage et des voies ORL. Il n'existe pas de seuil totalement sûr : le risque est dose-dépendant, ce qui signifie que moins on boit, mieux c'est. Il m'arrive encore d'en consommer de faibles quantités, de façon très occasionnelle, par exemple si on me propose un excellent vin. Je peux toujours opter pour de la bière sans alcool si je suis dans un moment social, et que je veux me fondre dans le groupe. Sodas, plats industriels, charcuterie... j'évite aussi au maximum les aliments ultratransformés. J'ai arrêté les chewing-gums, parce qu'ils contiennent des microplastiques, je préfère les poêles en inox, et je ne chauffe pas d'aliments sous plastique au four à micro-ondes.



Dr Christophe Sajous

oncologue médical et chercheur au Centre de recherche en cancérologie de Lyon, Inserm U1052

“ J'ai un abonnement à la salle, et je m'y tiens ”

J'ai toujours fait du sport, depuis mon enfance. Aujourd'hui, je vais à la salle deux fois par semaine en fonction de mon planning. L'activité physique joue un rôle clé dans la prévention du cancer. Elle permet notamment de préserver sa masse musculaire, qui produit des molécules anti-inflammatoires dans l'organisme. Elle stimule le système immunitaire et participe à une meilleure régulation du taux de sucre dans le sang. Bouger régulièrement a aussi un effet direct sur le moral, grâce à la libération d'endorphines. Personnellement, c'est un élément important pour ma stabilité. Réguler son stress fait également partie des mesures anticancers.

Actus 
C'est mon histoire

Élodie Gossuin

“C’est douloureux
de voir ses enfants
partir de la maison”

Entre ses grands enfants qui quittent le nid et la ménopause qui s'installe, l'ex Miss France vit depuis quelques mois un tourbillon émotionnel. C'est l'une des expériences qu'elle relate dans le livre *Miss à nu*.

Propos recueillis par Christine Lamiabie

Rose et Jules, les plus grands de mes enfants, sont partis de la maison en septembre dernier. Ce premier départ, c'est ultra-douloureux. Bien sûr, j'ai toujours considéré que mes enfants étaient des êtres à part entière. Même si, quand je m'imaginais maman, je rêvais d'enfants qui seraient un peu des "mini-moi". Et puis, à chaque fois que tu regardes leurs orteils, leurs mains ou leurs visages, tu te retrouves dans tout ce qu'ils ont hérité de toi physiquement. La relation particulière de chaque parent avec son enfant joue aussi. Avec ma grande fille, on se ressemble de façon très viscérale. Elle est une meilleure version de moi-même. Il y a également cette singularité liée au fait que mes enfants sont jumeaux. Chacun d'eux est parti dans une ville différente. Notre chienne Idylle est morte à la même période. Elle avait 12 ans, le même âge que Joséphine et Léonard, mes cadets. Eux aussi sont en manque des plus grands. Cela fait de multiples séparations à gérer.

J'ai toujours eu besoin de retrouver mon cocon

Je me souviens très bien de mon propre départ de la maison. Comme je suis née en décembre, j'avais 17 ans quand j'ai eu mon bac. Je suis partie en fac de médecine à Amiens. J'étais contente de manger ce que je voulais, de me coucher quand je voulais, de ne plus dépendre de ma famille nombreuse – j'ai un petit frère et une petite sœur qui sont jumeaux – mais, sur le curseur du



Je partage beaucoup ce que je vis avec d'autres femmes »

mal-être, je n'étais pas loin de 10 sur 10. Je n'avais qu'une envie, c'était de rentrer chez moi. Pendant mes deux années de médecine, j'ai passé des concours pour devenir infirmière. J'ai été acceptée dans plusieurs écoles, mais j'ai choisi celle de Compiègne pour pouvoir retourner vivre chez mes parents. Et même après le concours de Miss France, je rentrais chez moi tout le temps. J'avais vraiment besoin de retrouver mon cocon. Ma fille aînée possède ce point commun avec moi. Dès qu'elle le peut, elle rentre à la maison. Depuis la rentrée, je ne crois pas que son frère et elle aient passé une semaine entière loin de nous ! Grâce aux nouvelles technologies, on peut rester en contact plus facilement, se géolocaliser ou même manger ensemble en visio. Chacun a sa manière et son propre rythme pour grandir et s'émanciper.

Ma famille est une fierté et un cadeau

C'est une fierté et un cadeau de se dire que nous sommes bien ensemble, tous les six. Car ce n'est pas donné à tout le monde. J'essaie donc d'entretenir cela, sans pour autant couper les ailes de Rose et Jules. Mais je suis lucide, je sais que je les surprotège. Alors, j'essaie de travailler sur moi. Et comme je ne les ai pas faits pour les garder près de moi, je leur souhaite d'avoir une vie pleine de surprises, d'exercer vingt métiers différents, de changer de boîte, de retourner à l'école, de changer de pays... Même si je n'ai pas du tout envie qu'ils partent à l'étranger !

Non seulement les plus grands de mes enfants sont partis mais, en parallèle, les plus jeunes commencent leur adolescence, j'ai besoin de lunettes pour lire

et, à 45 ans, je suis en pleine ménopause. J'ai l'impression de basculer du côté obscur de la force ! Comme j'ai rêvé pendant longtemps d'un petit cinquième, il y a aussi ce deuil de la maternité à vivre. Heureusement, j'ai la chance d'avoir un mec qui est mon mari, mon amant, mon meilleur ami et mon jumeau. Dans la vie quotidienne, c'est mon partenaire d'escalade. Mais, pour être honnête, c'est lui qui m'assure pour que je grimpe. Je partage aussi beaucoup ce que je vis avec d'autres femmes, dont certaines ont le recul nécessaire pour m'apporter leurs lumières. Mon compte Instagram est devenu mon café du coin. Cela dit, je continue à m'éclater et je crois que je n'ai jamais autant ressenti mon âme d'enfant alors que je viens d'avoir 45 ans. Et c'est grâce à mes enfants.



À lire

Dans le style chaleureux et franc qui lui ressemble, Élodie Gossuin se confie sur ses expériences de femme, de mère et de Miss France, ainsi que sur ses engagements, notamment auprès de l'Unicef. Son livre est aussi une déclaration d'amour aux proches qui lui ont donné confiance en elle et à ses quatre enfants.

Miss à nu. Confidences 100% sans filtre sur une vie tout sauf parfaite, Élodie Gossuin, Leduc S. éd (parution le 19 février 2026), 18 €.

Bien se soigner

Le dossier du mois





Pour évaluer
la santé de vos
articulations,
faites notre test.

Articulations et arthrose

Prévenir la douleur et soulager

Ce qui marche vraiment

Si vous avez récemment fréquenté le rayon "santé articulaire" de votre pharmacie, navigué sur les réseaux sociaux pour savoir ce qui se dit et se fait de nouveau contre l'arthrose, il ne vous a pas échappé que le collagène était la star du moment! Plusieurs kinés, sur leur chaîne YouTube, ne tarissent pas d'éloges sur les bienfaits de cet actif pour nos cartilages, et des "ateliers collagène" sont organisés dans des salles de sport, centres de

bien-être et même des officines. Quand nos articulations posent problème, qu'on les sent grippées ou nous font mal, ça donne envie d'y croire. Comme à toutes les solutions "antirouille" dont on entend parler, visant à protéger nos articulations de l'usure, à fluidifier leurs rouages, soulager leurs douleurs ou encore améliorer leur mobilité. Et on a raison de tendre l'oreille car, parmi elles, il y en a qui marchent. On vous dit tout dans ce dossier.

Emmanuelle Blanc

Nos experts



Pr Francis Berenbaum

chef du service
de rhumatologie
de l'hôpital
Saint-Antoine,
AP-HP, Paris



Marie Reboul

kinésithérapeute



Pr Jérémie Sellam

rhumatologue à
l'hôpital Saint-
Antoine, AP-HP,
Paris, et secrétaire
général de la
Société française
de rhumatologie

J'en entends beaucoup parler...

Sur les réseaux sociaux, dans des pubs ou des publications récentes, certains “remèdes” sont vantés comme souverains pour lutter contre les douleurs articulaires, dont celles causées par l’arthrose. Décryptage.

Le collagène : un “miracle” pour nos articulations ?

Entre 2024 et 2025, les ventes de compléments alimentaires à base de collagène destinés à la santé articulaire ont bondi de 50 %.

Un succès qui interroge...

C'est quoi exactement ? C'est la protéine la plus abondante du corps humain et le composé majoritaire de certains tissus, dont ceux du cartilage. En prendre pourrait donc paraître logique : « Sauf qu'il est peu probable qu'il résiste suffisamment à l'acidité de l'estomac puis à la digestion dans l'intestin pour passer dans la circulation sanguine et atteindre intact le cartilage », souligne le Pr Jérémie Sellam.

Que disent les études ? « Leurs résultats sont globalement négatifs, et celles qui montrent un effet positif sur la douleur et la mobilité sont très discutables, car elles sont publiées dans des revues à faible qualité scientifique, et ont des biais énormes », estime le Pr Francis Berenbaum.

Pourquoi le bouillon d'os cartonne-t-il sur internet ?

Parce qu'il est présenté comme une source naturelle de collagène, au même titre que les compléments alimentaires. Rien ne prouve évidemment que ce bouillon, composé d'os de bœuf ou de carcasse de poulet agrémenté de légumes et mijoté pendant des heures, a des bénéfices sur notre cartilage, car aucun chercheur ne s'est, à ce jour, penché sur la question. Mais si le cœur vous en dit, vous trouverez plein de recettes sur le net !

Par exemple, l'absence de comparaison avec un placebo, le petit nombre de participants ou parce qu'elles sont financées par les labos qui les commercialisent. Faute de données plus sérieuses, on ne peut donc ni affirmer qu'il est efficace ni qu'il ne l'est pas.

Et si je veux quand même essayer ?

Aucun problème car il n'y a pas de contre-indications. Mais mieux vaut peut-être privilégier un complément alimentaire avec du collagène de type II, puisqu'il est le principal composant du cartilage, l'acheter en pharmacie, garantissant une traçabilité des ingrédients, et respecter le dosage conseillé. « Si on ne constate aucune amélioration au bout de deux mois, inutile de continuer », insiste le Pr Berenbaum.

Le curcuma : c'est efficace ou pas ?

« Parmi tous les compléments alimentaires, le curcuma, dont la substance active est la curcumine, est celui qui a fourni le plus de données sur son efficacité et dont la piste est la plus intéressante dans l'arthrose, remarque le Pr Sellam. Mais les méthodes et la qualité des études sont si hétérogènes, notamment les formulations analysées, leurs dosages ou la durée du suivi, qu'il est difficile de se positionner formellement en pour ou contre. »

Et si je veux quand même essayer ?

Autant tester le produit Flexofytol Forte (laboratoires Tilman) qui a fait l'objet d'une étude clinique de qualité, publiée et présentée lors du 37^e Congrès de rhumatologie de 2024. Résultat : au bout de trois mois, un soulagement modeste mais significatif de l'arthrose des mains (entre 35 et 40 € la boîte de 84 capsules).



Je préserve et j'entretiens mes articulations par le mouvement

Cela peut paraître contre-intuitif, mais la meilleure stratégie pour avoir des articulations plus mobiles, plus souples et moins douloureuses, est de les solliciter. À condition que l'activité soit adaptée et dosée.

Je les dérouille au saut du lit

Si vous avez l'impression que vos articulations ont 100 ans quand vous vous levez, suivez la petite routine matinale proposée par Marie Reboul, kinésithérapeute, pour les remettre en mouvement activement et progressivement, le tout en moins de sept minutes. Attention : tous les exercices doivent être faits lentement !

La posture chat-vache À quatre pattes, dos droit, bombez le dos en rentrant le ventre et en baissant la tête. Puis cambrez le dos en sortant le ventre et en levant la tête. Répétez 3 fois.



La sirène Au sol, jambes en tailleur, penchez-vous sur le côté en inclinant le buste et en levant le bras. 6 fois de chaque côté. Si la position en tailleur vous est difficile, vous pouvez le faire assis sur une chaise.



Poursuivez par...

Assis ou debout

- 10 rotations de la tête dans un sens, puis 10 dans l'autre.
- 10 rotations ou haussements des épaules.
- 10 cercles des poignets dans un sens, puis 10 dans l'autre.
- 10 cercles des chevilles dans un sens, puis 10 dans l'autre.

Debout

- 10 cercles de hanches dans un sens, puis 10 dans l'autre.

4_108595826

Bien se soigner

Le dossier du mois

Je choisis bien mon activité physique

Dans un premier temps, surtout si l'on n'est pas un sportif chevronné, mieux vaut se tourner vers des activités classiques comme la marche, la marche nordique, le vélo (y compris d'appartement), la natation, l'Aquagym, l'aquabike, le stretching, le yoga ou le Pilates adaptés, le tai-chi ou encore le qi gong. « Toutes entretiennent le cartilage, maintiennent la force musculaire et améliorent la mobilité articulaire », argumente le Pr Francis Berenbaum. Son conseil : « Commencer par des séances de cinq à dix minutes, puis augmenter progressivement leur durée et leur intensité. » Et, bien sûr, on n'oublie pas de s'échauffer avant. « En faisant, par exemple, des rotations de chevilles, des flexions de genoux, des balancements des bras avant de partir marcher ; en commençant sa sortie vélo par un pédalage très doux pendant cinq minutes, ou encore en faisant des cercles d'épaules et des mouvements de bras hors de l'eau, avant sa séance de natation », suggère Marie Reboul.

Traumatismes articulaires : je ne les néglige pas

Parce que vous vous êtes fait mal à une articulation, on vous a prescrit des séances de kiné : « Non seulement il faut aller jusqu'au bout du programme de rééducation, même si on a l'impression que ça va mieux, mais on doit toujours compléter par des exercices à la maison les jours où l'on n'a pas de rendez-vous », insiste le Pr Sellam.

Je complète par des séances de renforcement musculaire ciblé

L'objectif est de faire travailler spécifiquement les muscles autour de l'articulation visée pour améliorer sa fonction, sa stabilité et sa résistance quand elle est soumise à des pressions. Cependant, ce renforcement doit se faire de façon très personnalisée, car certains exercices peuvent être profitables à certaines personnes mais pas forcément à d'autres, ou même être contre-productifs s'ils sont mal réalisés. « Dans un premier temps, le mieux est d'être accompagné par un kinésithérapeute ou un coach sportif formé à l'Activité physique adaptée (adresses sur le site sfp-apa.fr) afin d'apprendre les bons gestes que l'on pourra ensuite reproduire seul », conseille Marie Reboul.

Et si je suis en pleine poussée inflammatoire ?

Si l'articulation est chaude et enflée, bien plus douloureuse qu'à l'habitude, que la peau rougit au niveau de la zone, il est probable qu'il s'agisse d'une poussée inflammatoire, le plus souvent d'arthrose. Il faut alors mettre l'articulation au repos pour réduire les contraintes. Ce qui n'empêche pas de bouger le reste du corps ! On peut, par exemple, continuer à marcher si c'est la main ou les cervicales qui font souffrir, ou même si c'est le genou ou la hanche, mais dans ce cas, on utilise des béquilles.



Alimentation : je me mets à l'heure méditerranéenne

Les études le montrent clairement : plus on adhère aux grands principes de l'alimentation méditerranéenne, moins nos rhumatismes nous font souffrir et moins vite ils progressent. De plus, il peut aider à perdre du poids, pierre angulaire dans la prise en charge de l'arthrose. Je fais quoi en pratique ?

Je fais la part belle aux fruits, légumes et légumineuses

Ils apportent quantité de nutriments bénéfiques à la santé de tous les tissus qui composent nos articulations. De plus, ils sont riches en fibres qui nourrissent la flore intestinale et favorisent sa diversité, ce qui, on le sait depuis peu,

joue un rôle important dans la régulation de l'inflammation impliquée dans les mécanismes des douleurs articulaires.

Au rayon fruits et légumes. Sur les réseaux sociaux, on dit souvent que certains ont un effet "magique" sur nos articulations, comme les brocolis, le chou kale ou les fruits rouges. Aucun n'ayant démontré une réelle supériorité, le mieux est de les varier le plus possible pour bénéficier des propriétés nutritionnelles de chacun. Si l'on a mal aux poignets ou aux mains, « on les achète surgelés pré-épluchés, découpés et lavés, ce qui est toujours mieux que de ne pas en manger du tout », conseille le Pr Sellam.

Au rayon des légumineuses. Lentilles, haricots secs, pois chiches, pois cassés... on en consomme au moins deux fois par semaine, soit en remplacement de la viande, soit en accompagnement, soit les deux. Si l'on manque de temps ou de courage, on les achète en conserve, mais nature.

Je privilégie les oméga-3

Ces acides gras ont des propriétés anti-inflammatoires avérées. Pour augmenter nos apports, on privilégie les huiles végétales (colza, lin, noix, cameline, soja); on consomme une poignée par jour de fruits à coque et de graines (amandes, noix, noisettes, graines de chia ou de lin); on mange une fois par semaine un poisson gras, en privilégiant les petites espèces (sardines, maquereaux, anchois), même en boîte, mais à l'huile ou au naturel.

Je limite le plus possible...

Les aliments qui favorisent l'inflammation. Il ne s'agit pas de les éliminer, mais de les consommer de façon occasionnelle.

Les charcuteries : 150 g par semaine.

La viande rouge : 500 g par semaine, en privilégiant les morceaux les moins gras (escalope de veau, filet maigre de porc, bavette, steak haché à 5 % de MG...).

La crème fraîche : on la remplace par d'autres produits bien plus "vertueux", comme du yaourt, du fromage blanc, des crèmes végétales ou du tofu soyeux.

Les aliments ultratransformés :

une étude publiée en septembre 2025 a montré une association entre une consommation importante de ces produits et des douleurs d'arthrose du genou plus intenses, un cartilage plus fin et une vitesse de marche réduite.



Arthrose: je la tiens à distance

On considère souvent que l'arthrose, maladie articulaire la plus fréquente, est un problème de "vieillesse" qu'il faut accepter avec fatalisme. À tort, car il existe des moyens de la prévenir.

Je saisis toutes les occasions pour bouger

Le secret de longévité numéro un des articulations, c'est le mouvement !
« Il favorise notamment la lubrification et le renouvellement du cartilage, ainsi que celui des autres tissus qui

Mon programme antisédentarité

« Il repose sur des petites mises en mouvement que l'on intègre le plus souvent possible à la vie quotidienne », explique Marie Reboul. Exemples...

- Je me lève de ma chaise toutes les 30 à 60 minutes pour marcher 1 à 2 minutes.
- Je fais 10 flexions/ extensions de chevilles assis.
- Je fais des cercles lents avec mes épaules pendant que je passe un appel avec mes écouteurs.
- Je monte et descends un étage d'escaliers.
- Je me balance doucement d'un pied sur l'autre quand je suis debout.
- Je m'accroupis et me relève une ou deux fois pour ramasser un objet (si cela n'est pas douloureux).

participent au bon fonctionnement de tous leurs rouages comme les tendons ou les ligaments », précise le Pr Jérémie Sellam. « Les meilleures activités physiques sont celles qui exposent les articulations à un stress mécanique modéré et contrôlé, comme la marche active, le vélo, la natation ou le Pilates », suggère la kinésithérapeute Marie Reboul. Le bon rythme ? « Trois à cinq séances par semaine d'au moins 30 minutes, à une intensité modérée, c'est-à-dire que l'on peut parler mais pas chanter. »

Je m'échauffe toujours avant de pratiquer une activité physique

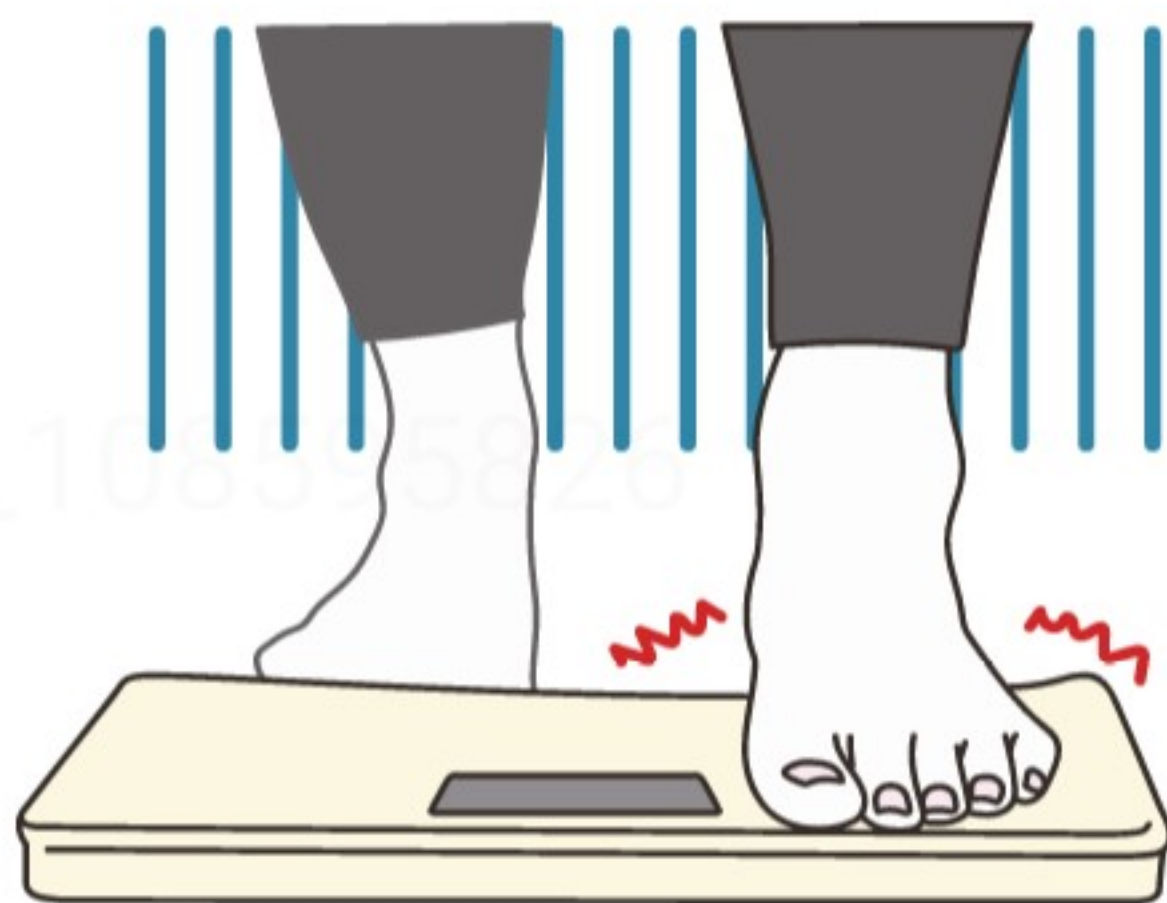
« Tous les traumatismes, que ce soit une fracture de la cheville lors d'une randonnée, une rupture des ligaments croisés au tennis ou une luxation du ménisque au ski, déstabilisent l'anatomie de l'articulation et, de là, favorisent le développement d'une arthrose précoce », insiste le Pr Sellam. D'où l'importance, avant la séance, d'échauffer les articulations qui vont être particulièrement sollicitées.

Pourquoi ai-je mal alors que, sur la radio, mon cartilage n'est pas si usé que ça ?

Si la radio est l'examen de référence pour diagnostiquer une arthrose, elle ne "voit" pas certains paramètres impliqués dans la douleur. Par exemple, l'inflammation de la membrane qui tapisse l'intérieur de nos articulations et produit la synovie, ce liquide qui les lubrifie et permet à leur surface de mieux glisser l'une sur l'autre. Il est donc possible d'avoir une arthrose modeste à l'image et pourtant douloureuse.

Si nécessaire, je perds un peu de poids

« Le surpoids multiplie par trois le risque d'arthrose, et l'obésité par cinq », rapporte le Pr Sellam. En cause : les contraintes mécaniques qui s'exercent sur les articulations porteuses, comme les genoux ou les hanches. « De plus, le tissu adipeux libère des molécules inflammatoires qui vont agir à distance sur les articulations, y compris celles qui ne sont pas portantes, telles que les mains. Et cette inflammation va accélérer la dégradation du cartilage. »



Les objectifs que je peux me fixer. Une perte de 5 % du poids initial permet déjà de repousser l'atteinte des articulations. Par exemple, si je pèse 85 kilos, alors que mon poids normal se situe aux alentours de 75 kilos, j'essaye déjà d'en perdre 5. Et j'y associe toujours une activité physique pour ne pas perdre de muscle !

J'y vais tranquillement. En évitant des régimes drastiques, trop difficiles à tenir dans le temps et qui, souvent, conduisent ensuite à un effet rebond. « Diminuer de 500 calories l'apport total quotidien permet d'induire une perte de poids d'environ 0,5 à 1 kilo par semaine, ce qui est déjà bien. » L'idéal est de supprimer les produits à faible qualité nutritionnelle. Il y a environ 500 calories dans...

- 2 croissants au beurre.
- 9 tranches fines de saucisson sec.
- 90 grammes de chips, soit les $\frac{3}{4}$ d'un paquet standard.
- $\frac{1}{2}$ pizza 4 fromages (200 g).
- $\frac{1}{2}$ litre de cola.
- 4 cookies aux pépites de chocolat.



Arthrose des mains : je surveille mon taux de triglycérides

Certaines études ont montré qu'avoir un taux élevé de triglycérides – dont le seuil normal doit être inférieur à 1,5 g/L – aggravait les douleurs. « Probablement parce que cette anomalie métabolique provoque une inflammation qui augmente la sensibilité à la douleur », analyse le Pr Sellam.

Si j'ai mal, je peux porter une orthèse

Pour la main (doigts ou base du pouce).

On conseille généralement le port d'orthèses de repos pendant la nuit, qui permettent d'immobiliser la ou les articulations, mais il faut compter au moins six semaines avant de noter une amélioration de la douleur. Dans la journée, les orthèses dites de fonction sont plus adaptées pour pouvoir effectuer les tâches quotidiennes.

Pour le genou. Les modèles rigides, parfois articulés, sont surtout destinés aux arthroses avancées. Elles donnent de bons résultats, mais sont parfois mal acceptées car gênantes à porter. Il existe aussi des orthèses d'activités en matière élastique : « Même si leur efficacité n'est pas réellement démontrée par les études, certaines personnes se sentent plus en confort et en sécurité en les portant, par exemple, pendant leur séance d'activité physique, auquel cas je les encourage à continuer », dit le Pr Jérémie Sellam.



Un bracelet antidouleur d'arthrose On en pense quoi ?



Baptisé Remedee, ce bracelet émet des ondes de faible puissance au niveau du poignet qui sont transmises jusqu'au cerveau. Celui-ci, en réponse, est supposé libérer des endorphines, molécules naturelles antidouleur. Les études cliniques sont plutôt positives, montrant une amélioration de la douleur et de la mobilité. « Cependant, un effet placebo n'est pas exclu, raison pour laquelle il est difficile de conclure

avec certitude sur son efficacité », estime le Pr Berenbaum. Vous pouvez bien sûr l'essayer, sachant qu'il faut l'utiliser une à trois fois par jour pendant 40 minutes, qu'il faut compter au moins six semaines pour en ressentir d'éventuels bénéfices et qu'il a un coût : 49,90 € par mois, l'abonnement comprenant le bracelet et l'application dédiée, mais sans engagement de durée. **Infos sur le site remedeelabs.com**

Je voudrais bien savoir...

On se pose de nombreuses questions et les réponses ne sont pas toujours claires sur les traitements classiques, les options qui pourraient nous convenir en fonction de notre situation... Nos experts y répondent.

“ Si les médicaments à base de chondroïtine et/ou de glucosamine ne sont pas remboursés, c'est parce qu'ils sont inefficaces ?

La question est encore débattue : « Les preuves scientifiques restent mitigées, certains patients rapportant des bénéfices sur le soulagement de la douleur, bien que modestes, tandis que les études montrent des résultats variables, raisons pour lesquelles ils ont été déremboursés il y a dix ans », commente le Pr Berenbaum. Et si on souhaite essayer ? « Dans ce cas, on teste trois mois pour évaluer leur effet, en privilégiant les produits vendus en pharmacie, qui garantissent une composition conforme et on arrête en cas d'échec. » Le bon dosage : 800 à 1 200 mg pour la chondroïtine, 1 200 mg pour la glucosamine.



JOYFOTOLIAKID / STOCK.ADOBE.COM

“ Puis-je prendre un antidouleur, à titre préventif, avant ma séance d'activité physique ?

Pourquoi pas. « Si on a mal à chaque fois que l'on pratique une activité physique, on peut prendre un antalgique par voie orale deux heures avant la séance, soit du paracétamol, soit, si ça ne suffit pas, un anti-inflammatoire non stéroïdien (AINS) à condition qu'il n'y ait pas de contre-indication », souligne le Pr Sellam. Les AINS gardent néanmoins leur place en période de poussée inflammatoire, en respectant la durée et le dosage prescrits par son médecin. Quant aux gels (ou crèmes) à base d'AINS, ils sont plutôt conseillés en cas de douleurs chroniques d'arthrose (en dehors des poussées) : « Ils sont surtout efficaces pour les articulations proches de la peau (genou ou mains), et doivent être appliqués 2 à 3 fois par jour en cure d'une semaine ou de dix jours pour donner des résultats. »

“ Mon rhumatologue me dit qu'il ne faut pas faire trop d'infiltrations de cortisone... Pourquoi ?

Même si elles ne traitent pas la cause de l'arthrose ni n'en stoppent l'évolution, elles rendent un vrai service lors d'une poussée inflammatoire : « 70 à 80 % des personnes sont soulagées, et souvent en moins d'une semaine, déclare le Pr Berenbaum. Et si leur effet ne dure que deux ou trois mois, cela peut suffire à couvrir la période très douloureuse de la poussée et favoriser la reprise du mouvement. » On ne peut faire que 2 à 3 infiltrations par an pour une même articulation (remboursées) : au-delà, il se peut qu'elles abîment le cartilage. Et celles d'acide hyaluronique, censées lubrifier les articulations ? « Leur efficacité est très variable d'une personne à l'autre, et si bénéficie il y a, on ne peut pas affirmer que ce soit grâce au produit lui-même ou à l'effet placebo. » La Société française de rhumatologie considère néanmoins qu'elles font partie de l'arsenal thérapeutique de l'arthrose, mais ni le produit (dont le coût peut varier de 50 à 200 €) ni l'injection, qu'elle soit faite par un rhumatologue ou un radiologue, ne sont remboursés par la Sécurité sociale ; elles peuvent l'être partiellement par certaines mutuelles.

Les polluants jouent-ils un rôle dans l'arthrose ?

Pesticides, perturbateurs endocriniens...
« La fréquence de l'arthrose a bondi de 130 % ces trente dernières années, ce qui ne peut pas être simplement lié à l'augmentation de l'obésité et au vieillissement de la population, analyse le Pr Sellam. Il est donc probable que des facteurs environnementaux sont impliqués, dont les perturbateurs endocriniens, ce que nous avons montré chez la souris. »
À suivre...

EGON69 / GETTY IMAGES - SUP



Quand j'ai mal, faut-il que j'applique du chaud ou du froid ?

Tout dépend de la situation. S'il s'agit d'une poussée inflammatoire, l'application de froid pendant cinq à dix minutes (patches que l'on garde au frigo, sachet de petits pois surgelés...) est préconisée car souvent plus efficace pour soulager la douleur : « Mais en dehors de cette période, c'est le chaud qui fait généralement le plus de bien », dit le Pr Berenbaum. Patches, ceintures, tours de cou, coussins, il existe de nombreux dispositifs chauffants, que ce soit par une prise électrique ou au micro-ondes.

J'ai surtout mal en bas du dos quand je piétine. Une ceinture lombaire est-elle une solution ?

Son efficacité n'est pas formellement avérée : « Néanmoins, si les personnes se sentent mieux quand elles en portent une dans les situations où, habituellement, elles ont mal, par exemple quand elles font des courses, vont au musée, jardinent, bricolent, voire quand elles font une marche, qu'elles continuent à l'utiliser », insiste le Pr Berenbaum. Il est toujours mieux de continuer à bouger avec, que pas du tout sans ! La ceinture est remboursée si elle est prescrite.

Porter des semelles orthopédiques peut-il vraiment m'aider ?

« Oui, mais plutôt s'il y a une déformation du genou, comme un *genu varum* ou un *genu valgum*, qu'elles peuvent alors corriger », estime le Pr Sellam. Elles sont remboursées si prescrites. Sinon, le plus important est d'avoir un bon chaussage : « Par exemple des baskets de bonne qualité, avec une vraie semelle qui amortit bien les impacts à la marche », conseille le Pr Berenbaum. Autre solution : placer des semelles amortissantes dans ses chaussures (Scholl, Noene...). En revanche, on oublie les tennis type Converse ou Bensimon.

Puis-je être sûr qu'une prothèse va tout résoudre ?

Tout dépend : « Celles de hanches donnent d'excellents résultats, avec une reprise rapide des activités courantes », rapporte le Pr Berenbaum. Selon lui, mieux vaut se faire opérer sans attendre d'être très handicapé. Pour le genou, c'est plus compliqué : « 80 % des personnes opérées sont satisfaites, bien que le retour à la vie normale puisse prendre plusieurs mois. Quant aux 20 % restantes, elles continuent à avoir mal, même si l'intervention s'est bien passée. Hélas, on ne sait pas pourquoi et on ne peut pas le prévoir. »

À lire



Le grand livre de l'arthrose,
Pr Francis Berenbaum et Jérôme Auger, éd. Eyrolles, 24,90 €, (décembre 2025).



Arthrose, arthrite. Je me soigne en mangeant,
Pr Jérémie Sellam et Pr Sébastien Czernichow, éd. Solar, 19,90 €.



Fuites de données de santé quels sont les risques ?

Les cyberattaques contre des hôpitaux, des plateformes de téléconsultation médicale ou des logiciels utilisés par des médecins se multiplient. Quelles incidences ces fuites de données ont-elles sur nous et comment les limiter ?

Christine Lamiable

La numérisation a envahi tout le secteur de la santé. Nous prenons rendez-vous avec des professionnels de santé sur des plateformes en ligne sur lesquelles ils déposent des documents. Des laboratoires de biologie nous proposent de télécharger les résultats de nos prises de sang sur leur site. Les hôpitaux enregistrent

les examens passés dans leur système informatique. «À partir du moment où une donnée de santé est fixée sur un support numérique, elle est potentiellement exfiltrable, explique Corinne Henin, experte indépendante en cybersécurité. Les causes sont multiples : un site Web ou un service qui présente des failles, un prestataire qui

utilise un mot de passe faible, un hameçonnage qui va le pousser à installer un logiciel malveillant...»

Vendues sur le dark web

Une fois que des données de santé ont fuité, que se passe-t-il ? «Elles deviennent hors de contrôle et peuvent être vendues sur le darknet – partie d'Internet non accessible par les moteurs de recherche, *N.D.L.R.* –, souligne Antoine Boutet, enseignant chercheur à l'Insa (Institut national des sciences

HISPANOLISTIC/GETTY IMAGES

Nos experts



Antoine Boutet
enseignant
chercheur à l'Insa
de Lyon, membre
de l'équipe-projet
Inria PRIVATICS
s'intéressant au
respect de la vie
privée dans le
monde numérique



Corinne Henin
experte
indépendante en
cybersécurité et
experte judiciaire
près la cour d'appel
de Montpellier

appliquées) de Lyon. La valeur financière des données est variable selon leur durée de vie. Celle d'une carte bancaire est réduite parce que des mécanismes finiront par la bloquer. Les données de santé ont une durée de vie plus longue et, donc, une valeur potentiellement plus grande. » Il est difficile de savoir ce qu'elles deviennent ensuite. On peut imaginer qu'elles sont croisées avec d'autres données personnelles avant d'être revendues à d'autres acteurs, ou utilisées pour créer de faux comptes ou usurper une identité. « Le risque d'usurpation est assez faible, rassure Corinne Henin. Pour y parvenir, il faut plus que la connaissance de quelques informations. Des données de santé ne servent pas à prouver l'identité d'une personne. »

Hameçonnage et publicité ciblée

« L'un des plus gros risques d'une fuite de données de santé, c'est le phishing – hameçonnage, consistant pour un individu malveillant à se faire passer pour un site, une institution ou un

contact familial dans le but de dérober des données pour un usage frauduleux, *N.D.L.R.* –, tranche Corinne Henin. Si le numéro de Sécurité sociale d'une personne a été récupéré à la suite d'une fuite de données, elle va par exemple recevoir un courrier d'un site qui ressemble à celui de l'Assurance-maladie lui réclamant un paiement ou l'avertissant que ses droits vont être supprimés si elle ne se connecte pas rapidement. » L'enjeu étant que la personne tombe dans le piège. « Si le message contient des informations qui ne sont pas censées être publiques, nos barrières de vigilance vont être atténuées et le phishing a plus de chances de fonctionner », décrypte Antoine Boutet. La fuite de données peut également servir à diffuser une publicité ciblée. Ainsi, un patient ayant consulté un audioprothésiste recevra des courriels lui proposant une gamme d'appareils auditifs. « Les data brokers – entreprises spécialisées dans la collecte et la vente de données personnelles, *N.D.L.R.* – ne sont pas censés

acheter des données sur le darknet, dit Corinne Henin. Mais la multiplication des intermédiaires peut permettre l'achat de bases de données de personnes qui n'ont pas donné leur consentement à cette publicité. »

Se protéger et réagir

Si les usagers n'ont pas la main sur les systèmes utilisés par les professionnels et les institutions de santé, ils peuvent utiliser de manière plus éclairée les plateformes commerciales (Doctolib, Médecin Direct...) afin de limiter la fuite des données de santé. « Il est utile de lire les conditions générales d'utilisation et de refuser l'utilisation publicitaire des données si c'est possible, recommande Corinne Henin. Il peut aussi être judicieux de télécharger les documents déposés par les professionnels de santé et de les supprimer ensuite de la plateforme. » Autre recommandation : choisir ou faire générer des mots de passe solides et différents pour chaque accès. « Comme cela devient vite compliqué à gérer, je conseille d'utiliser un conteneur de mots de passe, suggère l'experte. C'est un logiciel permettant de tous les enregistrer. » Malgré ces précautions, la situation reste compliquée. « Avec le développement de l'intelligence artificielle et sa capacité à traiter de gros volumes de données personnelles puis à générer des publicités personnalisées plausibles », Antoine Boutet prédit une multiplication de ces campagnes d'hameçonnage. La prudence s'impose donc. « Plus un courrier est alarmiste, plus il faut en douter, assure Corinne Henin. Il ne faut jamais cliquer sur le lien qu'il contient mais aller sur le site santé concerné. »

Nous sommes de plus en plus exposés

En 2024, 5 919 fuites ont potentiellement exposé les données de 8 millions de Français, contre 5 millions en 2023, soit une hausse de 29 %.

Même si les administrations publiques et les commerces sont en tête des secteurs touchés, le domaine de la santé reste très affecté par ces fuites avec 10 % des notifications totales à la Cnil (Commission nationale de l'informatique et des libertés) en 2024, contre 11,8 % en 2023.

Source : édition 2025 du *Baromètre des fuites de données personnelles*.

Les vêtements chauffants ça vaut le coup ?

Ces dispositifs équipés de batteries nous promettent une véritable révolution contre le froid. Mais ils sont aussi beaucoup plus chers que les vêtements et les tissus techniques qui conservent la chaleur... Est-ce un bon investissement ? **Jasmine Saunier**

Nos experts



Pr Joël Constans

spécialiste en médecine interne au CHU de Bordeaux, coordinateur du Centre de référence des maladies artérielles rares



Pre Marie-Élise Truchetet

rhumatologue au CHU de Bordeaux, présidente du conseil scientifique de l'association Sclérodémie France

Ces vestes, gants, chaussettes ou tours de cou ne se contentent plus de maintenir la chaleur : ils fournissent eux-mêmes le chauffage. Une perspective attirante pour tous ceux qui travaillent ou font du sport dans le froid, ou même les simples frileux. Le marché des vêtements chauffants est en plein essor, à tel point que le fabricant G-Heat annonce une croissance annuelle de 35 % depuis 2023. Mais ces dispositifs valent-ils les 100 à 250 € que l'on doit dépenser pour se les procurer ?

Comment fonctionnent-ils ?

De fines résistances électriques sont intégrées au tissu et reliées à une batterie externe, placée dans une

poche si c'est une veste, ou une petite pochette fixée sur le côté pour les chaussettes ou les gants. On règle la température directement sur le boîtier de la batterie, en général entre 30 et 50 °C, ou via une petite télécommande. Plusieurs températures et plusieurs modes de chauffage sont généralement possibles, en continu ou par intermittence. La batterie dure plus ou moins longtemps selon le vêtement, la marque et l'intensité du chauffage : 5 à 7 heures selon les fabricants, mais le dispositif ne tient pas plus de 1 h 30 à 2 h 30 quand on utilise le chauffage en continu sur le mode le



santé
magazine

Pourquoi les femmes ont-elles plus froid que les hommes ?

plus chaud. Il faut compter en moyenne 5 à 6 heures pour recharger la batterie.

Pour qui sont-ils intéressants ?

On trouvait à l'origine ces vêtements dans les magasins de sport et de matériel de camping, de chasse et de randonnée. Les fabricants cherchent désormais à cibler toutes les personnes exposées ponctuellement ou longuement au froid, que l'on ait besoin de gants pour circuler à vélo, ou d'une veste parce que l'on est un professionnel du BTP. Les marques ont ainsi créé des habits et des accessoires chauffants assez minces pour être portés à l'intérieur, et notamment des gants qui n'immobilisent pas complètement les doigts. Ces dispositifs présentent un intérêt particulier pour les personnes atteintes d'un phénomène de Raynaud sévère, « une contraction des vaisseaux au froid qui coupe temporairement la circulation au niveau des extrémités », explique le Pr Joël Constans, spécialiste en médecine interne. Les pieds, les mains et le nez sont atteints. « Nos patients qui souffrent de crises sévères et douloureuses, notamment lorsque le phénomène de Raynaud est associé à une sclérodémie, nous rapportent que les gants chauffants leur sont très utiles pour empêcher les crises », poursuit le spécialiste. La chaleur agit en prévention et maintient une vasodilatation des vaisseaux. « Pour cela, il n'est pas nécessaire de chauffer beaucoup

le dispositif, complète la Pre Marie-Lise Truchetet, rhumatologue. Une température de 37 °C suffit, ce qui permet aussi d'économiser la batterie. » Les personnes simplement frileuses peuvent aussi y trouver un intérêt pour remplacer les bouillottes. Les vêtements chauffants ne sont toutefois pas sans risque. Une batterie défectueuse peut chauffer trop fort, voire prendre feu. C'est pourquoi il faut privilégier les produits ayant un marquage CE.

Est-ce mieux que les tissus qui conservent la chaleur ?

Seulement si l'on souffre d'un syndrome de Raynaud sévère, ou que l'on travaille longtemps dans le froid (BTP, caissiers, marchés, chambre froide...). De grandes enseignes comme Damart, Decathlon ou Uniqlo proposent en effet, depuis longtemps, des vêtements qui conservent la chaleur du corps. Ils sont jugés très efficaces par nos spécialistes. Les tissus techniques sont composés de plusieurs matières synthétiques (polyester, viscose...) dont le tricotage est pensé pour créer des alvéoles qui piègent l'air. Ils parviennent ainsi à conserver la chaleur et à évacuer l'humidité, qui est une source de refroidissement importante. La laine elle-même s'avère particulièrement performante. La structure complexe de sa fibre piège naturellement l'air et elle est capable d'absorber beaucoup d'humidité sans déperdition de chaleur. « L'un des éléments clés pour conserver la chaleur est la fine couche d'air maintenue près du corps, qui joue un rôle d'isolant », précise la Pre Truchetet.

Notre sélection

● **Gants chauffants fins G-Heat**, 139,90 € sur g-heat.com. Pas trop épais, ils n'empêchent pas les mouvements des doigts, et ils sont équipés d'un revêtement tactile.



● **Chaussettes chauffantes Ultra Thin HeatPerformance**, 139,95 € sur heatperformance.com. Aussi fines que des chaussettes de sport.

● **Gilet chauffant THAW**, 149,95 € sur decathlon.fr. Assez mince pour être porté sous un manteau, il possède 3 niveaux de chaleur, et offre de 3 h à 9 h de batterie. Lavable en machine.



Et pour rester au chaud, la technique de l'oignon est la plus efficace. « Les gens ne savent pas toujours qu'il vaut mieux empiler plusieurs couches de vêtements, afin de créer plusieurs couches d'air isolantes », rappelle la rhumatologue. Pour lutter contre le froid, l'idéal est de s'habiller immédiatement après une douche chaude avec un tee-shirt, un sous-pull et un pull.

Le b.a.-ba de l'entretien

Les vêtements chauffants se lavent le plus souvent en machine, une fois la batterie retirée. Attention toutefois lorsqu'on les achète : certains, même des vestes, doivent se laver à la main ! La batterie doit être stockée à 40 à 80 % de charge, et il faut la faire fonctionner au moins tous les trois mois.

Comment agir contre les aigreurs d'estomac ?

Avoir des sensations de remontées acides est courant... Lorsqu'elles deviennent gênantes par leur fréquence ou leur intensité, un traitement adapté s'impose. Lequel, comment ? On fait le point avec nos experts.

Nathalie Belin, docteure en pharmacie

Nos experts



Dr Jean-Jacques Raynaud

gastro-entérologue,
hôpital Avicenne,
AP-HP, Bobigny



Pr Frank Zerbib

gastro-entérologue,
CHU de Bordeaux

Le plus souvent, lorsque l'on se plaint d'aigreurs de l'estomac, il s'agit d'un reflux gastro-œsophagien (RGO). Une partie du contenu de l'estomac – acide – remonte vers l'œsophage. En pratique, on l'a tous déjà expérimenté. Il suffit de se pencher en avant pour lacer ses chaussures ou de s'allonger juste après un repas copieux pour que ce reflux provoque ce désagrément. C'est physiologique... et si bref qu'on l'oublie presque aussitôt ! Outre la posture, une hyperpression de l'abdomen peut le favoriser, « par exemple la grossesse, une prise de poids vers la quarantaine ou encore certaines chirurgies de l'obésité – l'estomac ayant été resserré, son contenu "déborde" plus facilement », note le Dr Jean-Jacques Raynaud. Dans ces situations, le reflux peut se prolonger plusieurs heures ou récidiver fréquemment justifiant alors d'être traité.

Si les symptômes sont occasionnels

S'ils se limitent à quelques épisodes hebdomadaires, les antiacides (bicarbonate de sodium ou sels d'aluminium ou de magnésium, présents dans le Maalox ou Rennie...) qui neutralisent immédiatement l'acidité, ou mieux, les antiacides associés à des alginates sont bien adaptés (voir "Notre sélection" page suivante). Ces derniers forment un gel qui enveloppe le contenu de l'estomac protégeant l'œsophage en cas de reflux. Ils agissent plus longtemps que les antiacides seuls : deux à quatre heures, contre une heure environ.



Le stress peut-il accentuer les remontées acides ? Pour en savoir plus, flashez ce QR Code.



En pratique. On prend ces médicaments au moment des douleurs ou après les repas pour qu'ils recouvrent le bol alimentaire, et avant le coucher si on est plutôt gêné la nuit.

Les précautions à prendre.

Un avis médical est impératif en cas d'insuffisance rénale, et pour ceux à base de bicarbonate de sodium (apportant du sel), en cas d'insuffisance cardiaque ou d'hypertension artérielle mal équilibrée. Il faut également penser à les prendre au moins deux heures après un autre médicament dont ils peuvent réduire l'absorption.

Si les reflux sont plus fréquents

À partir de 3 ou 4 épisodes par semaine, un IPP (inhibiteur de la pompe à protons) est plus adapté, car il bloque la sécrétion acide à sa source avec un effet qui se maintient durant vingt-quatre heures. Selon l'intensité des symptômes, il est parfois nécessaire d'attendre deux à trois jours pour qu'il soit pleinement efficace. Durant ce laps de temps, on peut continuer à prendre des antiacides/alginates.

En pratique. On le prend jusqu'à ce que les symptômes aient complètement disparu. « Mais, sans effet après dix à quinze jours, on consulte pour éliminer une autre cause ou avoir un dosage plus important », indique le Pr Frank Zerbib. On peut ensuite les utiliser à la demande, les jours où on ressent des douleurs

Les bons réflexes pour les éviter

Certaines mesures permettent de prévenir un RGO occasionnel, mais elles ont peu d'impact si on a besoin d'un IPP (inhibiteur de la pompe à protons) au long cours. Les plus pertinentes ? Perdre du poids – même si le surpoids est léger ! –, attendre deux à trois heures après un repas avant de s'allonger (le temps que la vidange de l'estomac se fasse), et surélever la tête de lit d'une dizaine de centimètres. Les experts recommandent également de dormir sur le côté gauche : le contenu de l'estomac passera ainsi plus difficilement dans l'œsophage. Côté alimentation, seules les graisses qui retardent la vidange gastrique ont un réel impact sur le RGO. Inutile en revanche de se priver de café, chocolat, épices ou autres aliments dont le rôle déclencheur n'est pas établi. Toutefois, chaque personne ayant sa propre sensibilité, il est logique de repérer soi-même ceux qui ont tendance à causer ces désagréments et de les limiter...



VLADIMIR VLADIMIROV / GETTY IMAGES - SDP

ou même en prévention. Bon à savoir : une prise à jeun le matin est plus efficace, et ce « même si on a des symptômes incommodants la nuit », conseille le Dr Raynaud.

Les précautions à prendre. À court terme, leur tolérance est plutôt bonne, même si des maux de tête ou des diarrhées obligent parfois à en arrêter la prise. Les effets indésirables graves relayés ces dernières années concernent des traitements de plus de quatre ou six mois, dont beaucoup n'ont été que des signaux qui ne sont pas tous confirmés.

« Ceux pour lesquels il existe un risque avéré, qui reste faible voire minime, sont : des infections intestinales, car l'acidité favorise la prolifération des bactéries, et un déficit en magnésium chez les personnes sous diurétiques ou ayant une insuffisance rénale », résume le Pr Zerbib. Moins grave, un déficit en vitamine B12 est également possible. C'est pourquoi une prise au long cours nécessite une surveillance médicale et n'est justifiée que dans les RGO sévères « où le rapport bénéfice/risque des IPP reste toutefois bien supérieur à la chirurgie. On conseille alors la dose minimale efficace qui peut être d'un comprimé tous les trois ou quatre jours », détaille le Pr Zerbib.

Quand faut-il consulter ?

Si l'on doit chaque semaine prendre des alginate ou des IPP pour avoir moins mal, il faut écarter une autre cause aux aigreurs d'estomac (voir encadré ci-dessous), rechercher une complication (comme une œsophagite) ou parfois utiliser une cure d'IPP à dose plus élevée (sur ordonnance) pour soulager l'inconfort ou encore changer de molécule. De même si les symptômes s'aggravent, s'accompagnent de difficultés à avaler ou s'ils surviennent pour la première fois à partir de 50 ans. Une toux ou un enrouement chronique, qui peuvent aussi être les signes d'un RGO ou d'une autre pathologie, doivent également amener à consulter.

Les autres causes possibles...

Un problème de digestion peut occasionner des brûlures au creux de l'estomac sans remontées acides, nausées, ballonnements ou lourdeurs qui empêchent de finir son assiette. Les antiacides soulageront les brûlures mais pas les autres symptômes !

La prise de médicaments, comme les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) mais aussi d'autres molécules (certains antibiotiques, comme les cyclines, ou encore les bisphosphonates, prescrits en cas

d'ostéoporose) peuvent entraîner des irritations et des brûlures de l'œsophage s'ils sont avalés avec une quantité insuffisante d'eau ou juste avant de s'allonger. Certains médicaments pour le cœur ou certains antihypertenseurs, qui relâchent la jonction entre l'estomac et l'œsophage, peuvent également provoquer un reflux.

Un ulcère est suspecté en cas de crampes d'estomac douloureuses, récidivantes et plutôt calmées par l'alimentation.

Notre sélection



Gaviscon

4,99 € la boîte de 24 sachets. Laboratoire Reckitt Benckiser. Remboursé sur prescription. **Le plus :** un médicament associant du bicarbonate de sodium (antiacide) et un alginate, qui a fait ses preuves dans le RGO.

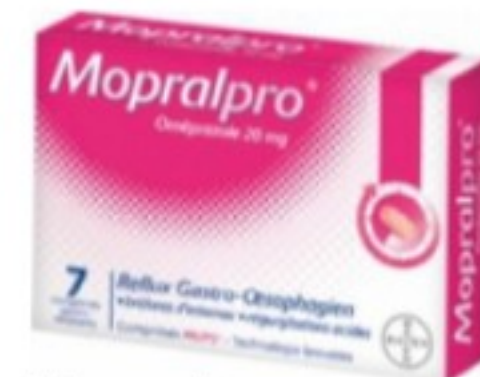


NeoBianacid

Environ 18,60 € la boîte de 45 comprimés. Laboratoire Aboca.

Non remboursé.

Le plus : des antiacides associés à des polysaccharides issus de plantes formant un film barrière à la surface de l'estomac. Une alternative pratique aux sachets Gaviscon : on laisse fondre le comprimé dans la bouche (goût menthe ou citron).



Mopralpro

Environ 10 € la boîte de 7 comprimés. Laboratoire Bayer Healthcare. Non remboursé.

Le plus : de l'oméprazole, un inhibiteur de la pompe à protons qui bénéficie d'un long recul d'utilisation et est souvent prescrit au cours de la grossesse. On avale 1 comprimé avec un verre d'eau sans l'écraser, le matin de préférence et, dans tous les cas vingt minutes au moins avant de manger.

Idée cadeau

box santé

Hiver éclatant

-91%

29,90€
au lieu de
346,85€



Le mix idéal de **14 produits**
pour des moments de **bien-être**
et de **réconfort**.

Retrouver cette offre sur :

<https://store.uni-medias.com/b-sam-3006.html>

ou

Scanner ce QR code :



ou retourner avec votre règlement sous enveloppe non affranchie à : Uni-médias - Santé Magazine Libre réponse 10373 - 41109 Vendôme Cedex

☐ **OUI, JE COMMANDE** la Box Santé Magazine Hiver
éclatant pour **29,90€** seulement

Article	Qté	Prix	Total
La box Santé Mag Hiver éclatant Frais de livraison 10€ (déjà) inclus		39,90€	
TOTAL			

Offre valable en France métropolitaine jusqu'au 01/03/2026 dans la limite des stocks disponibles. **Livraison Colissimo sous 5 jours maximum après enregistrement de votre commande. Selon l'article L121-21 du code de la consommation, vous disposez d'un délai de 14 jours pour nous retourner votre colis dans son emballage d'origine complet. Les frais de retour sont à votre charge. Les informations collectées par UNI-MEDIAS directement auprès de vous font l'objet d'un traitement automatisé ayant pour finalité la gestion de fichiers clients-prospects. Ce traitement est fondé sur la base de votre consentement, que vous pouvez retirer à tout moment. Ces informations sont à destination des services d'UNI-MEDIAS habilités et de toute entité du Groupe Crédit Agricole habilitée. Les données seront conservées pendant les durées de prescription légales applicables et pour une durée maximale de 3 ans après le dernier contact commercial. Conformément au Règlement (UE) 2016/679 relatif à la protection des données à caractère personnel, vous disposez des droits suivants sur vos données : droit d'accès, droit de rectification, droit à l'effacement (droit à l'oubli), droit d'opposition, droit à la limitation du traitement, droit à la portabilité. Vous pouvez également définir des directives relatives à la conservation, à l'effacement et à la communication de vos données à caractère personnel après votre décès. Pour exercer vos droits, merci d'adresser votre demande à l'adresse UNI-MEDIAS - DPO - 22 rue Letellier 75739 Paris cedex 15 ou à dpo@uni-medias.com. Un justificatif d'identité pourra vous être demandé. Sous réserve d'un manquement aux dispositions ci-dessus, vous avez le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL. Vous pouvez vous opposer à tout moment à recevoir nos sollicitations en nous contactant ou en cliquant sur le lien d'opposition figurant dans nos courriers électroniques. Pour plus d'informations, veuillez consulter notre politique de protection des données personnelles disponible sur store.uni-medias.com. Pour toutes questions concernant un abonnement, merci d'écrire au Service Clients : service.clients@uni-medias.com. Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au 09 69 32 34 40 (appel non surtaxé). Santé Magazine est éditée par UNI-MEDIAS, SAS au capital de 7 116 960€, R.C.S. Paris B 343 213 658 - I.C.S. FR38222104183. Filiale de Crédit Agricole SA. UNI-MEDIAS est éditeur des magazines Merci pour l'info, Santé Magazine, Parents, Régali, Détente Jardin, Maison Créative, Détours en France, Plus de Pep's magazine, Secrets d'Histoire, Les Petits Plats de Laurent Mariotte.

J'indique mes coordonnées ci-dessous

*Mentions obligatoires.

☐ Mme ☐ M. Nom* :

Prénom* :

Adresse* :

..... CP* :

Ville* :

Tél.

E-mail :

☐ J'accepte de recevoir par email les offres des partenaires d'Uni-Médias. **VSAMBOX19**

Je joins mon règlement par :

☐ Je joins mon règlement par chèque
bancaire ou postal à l'ordre de UNI-MÉDIAS

Date et signature
obligatoires



Des lunettes pour mieux dormir

C'est sérieux ?

Notre
experte



Armelle Rancillac

chercheuse en neurosciences à l'Inserm* et au Collège de France, membre du conseil scientifique de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV)

Près de la moitié des Français souffrent d'un trouble du sommeil. Parmi les moyens naturels qui aident à mieux dormir, il existe des lunettes spéciales. Mais sont-elles réellement efficaces ?
Mathilde Naja

Après les lunettes pour reposer les yeux, on trouve aujourd'hui les lunettes de sommeil, elles aussi anti-lumière bleue mais censées être plus filtrantes que les premières. Elles sont vendues sous diverses marques, à des prix oscillant entre 25 et 80 € (voir "Notre sélection"). Toutes fonctionnent sur le principe de verres colorés et avancent les mêmes promesses : accélérer la vitesse d'endormissement,

réduire le nombre de réveils nocturnes et procurer un sommeil plus réparateur.

On les porte une à deux heures tous les soirs

La recommandation des fabricants est de porter ces lunettes chaque soir, une à deux heures avant le coucher, tout en continuant ses activités habituelles : regarder la télévision, travailler sur son ordinateur, lire, etc. Leurs verres de couleur jaune clair, orange ou rouge selon les modèles, sont conçus pour empêcher une grande partie de la lumière bleue d'entrer en contact avec nos yeux. Nous y sommes exposés, généralement à notre insu, via une multitude de sources émettrices : écrans de smartphones, tablettes, ordinateurs et téléviseurs, éclairages LED dans les ampoules de plafond, lampes de bureau ou encore luminaires de cuisine, voire les écrans digitaux des appareils électroménagers (four à micro-ondes, machine à laver, lave-vaisselle...).

Objectif : favoriser la production de mélatonine

« Captée par notre œil, la lumière bleue active certaines cellules de la rétine, qui inhibent alors la synthèse de mélatonine, "l'hormone du sommeil", par notre cerveau », explique Armelle Rancillac, membre du conseil scientifique de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), chercheuse en neurosciences à l'Inserm* et au Collège de France. En portant ces lunettes, la lumière bleue ne vient, *a priori*, plus bloquer la production naturelle de mélatonine. Conséquence :

l'envie de dormir puis l'endormissement surviennent plus spontanément. D'après les fabricants, l'effet se fait ressentir dès le cinquième jour, avec une amélioration notable au bout d'une quinzaine de jours.

Verres colorés : on fait le bon choix

Si la plupart des lunettes de sommeil sont équipées de verres ambrés, certains modèles les proposent en rouge. Ce choix vise à bloquer également une partie de la lumière verte, dont la longueur d'onde est de 500 à 600 nanomètres (nm). Mais en plus d'être moins confortables à porter pendant la soirée, les verres rouges sont-ils vraiment nécessaires ? « Non, car la lumière qui empêche de dormir est bleu turquoise et sa longueur d'onde se situe précisément entre 460-490 nm, donc hors du spectre vert », répond l'experte. Autre caractéristique à prendre en compte : la quantité de lumière bleue supposée être filtrée. Par exemple, les verres du modèle d'Izipizi filtrent, selon le fabricant, « jusqu'à 75 % de la lumière bleu-violet ». Toutefois, ces taux sont déclaratifs ; en lisant le descriptif des lunettes, on ne trouve aucune preuve scientifique réellement apportée pour les valider.

Elles ne suffisent généralement pas

« Même de bons verres filtrants ne suffisent pas, reprend Armelle Rancillac. D'autres facteurs entrent en jeu, comme l'intensité de la source lumineuse ou encore l'âge de l'utilisateur. Ainsi, chez les jeunes, le cristallin est très transparent

L'avis de la neuroscientifique

« On peut, pourquoi pas, utiliser ces lunettes si on les combine à une réduction de l'intensité lumineuse de l'écran et des lumières alentour, par exemple en éteignant une ampoule sur deux. Mais elles servent surtout à contrebalancer, en partie, de mauvaises habitudes. La meilleure solution consiste plutôt à aménager son éclairage intérieur et réduire le volume sonore d'environ un tiers comparé à la journée. Sans oublier de respecter son rythme de sommeil, donc de se coucher dès que l'envie de dormir se fait sentir. »

Notre sélection



Bon marché
Somnoblue SB-F1.
● Verres orange, 99 % de filtration, protégeant les yeux de la lumière périphérique. Elles peuvent se porter sur des lunettes de vue. 25,95 € sur [somnoblue.nl](https://www.somnoblue.nl) (marque néerlandaise, site en anglais).



Design
Izipizi, lunettes de sommeil Sleeping.
● Verres jaune ambré, 75 % de filtration, 6 modèles. 40 € sur [izipizi.com](https://www.izipizi.com)



Élégantes
Whoop, verres Soirée.
● Verres ambrés, jusqu'à 60 % de filtration, 2 montures et 2 couleurs de verre. 79 € sur [whoop.com](https://www.whoop.com)

et laisse passer davantage de lumière que chez les personnes plus âgées. » Autrement dit, des lunettes de sommeil peuvent s'avérer plus intéressantes chez les adolescents... mais seront moins efficaces. De plus, l'exposition lumineuse est généralement plus large que l'écran que vous regardez. Il peut y avoir une lampe, un plafonnier, voire l'écran LED d'un appareil électrique que vos yeux vont percevoir en périphérie, par les côtés des lunettes. Quoi qu'il en soit, les lunettes de sommeil ne peuvent pas fonctionner chez tout le monde. Déjà parce que la sensibilité à la lumière bleue varie selon chaque personne. Et même si les rayons lumineux sont bien filtrés, cela n'enlève pas les autres sources d'éveil. « Si vous regardez un film, que vous jouez à un jeu vidéo ou que vous discutez sur vos réseaux sociaux, même en portant ces lunettes, l'excitation cognitive vous maintient éveillé », note l'experte. Et plus cette excitation est intense, plus elle entraîne une augmentation du cortisol, l'hormone du stress. Celle-ci prépare le corps à l'action et augmente la vigilance mentale. Inutile alors d'essayer de dormir tout de suite !

* Institut national de la santé et de la recherche médicale.

ACUPUNCTURE, HYPNOSE, MÉDITATION...

Se soigner autrement

Si un nombre croissant de médecins n'hésitent plus à recommander les méthodes alternatives, c'est que certaines de ces pratiques complémentaires ont bel et bien fait leurs preuves. **Laura Chatelain**

Nos experts



Isabelle Célestin
psychologue,
présidente
de l'association
Health United



Dre Pauline Jouët
gastro-entérologue
à l'hôpital Avicenne,
AP-HP, Bobigny



Pr Julien Nizard
rhumatologue
et médecin
de la douleur au
CHU de Nantes,
président du Collège
universitaire de
médecine intégrative
et complémentaire

Très nombreux sont les Français (70 %) à en avoir une image positive, et 57 % d'entre eux considèrent que ces pratiques complémentaires ou alternatives sont au moins aussi efficaces que la médecine classique¹. « Beaucoup de patients y ont recours mais n'osent pas toujours en parler avec leur médecin, de peur d'être jugés », observe la Dre Pauline Jouët, gastro-entérologue. Pourtant, si environ un tiers des généralistes jugent ces soins "fantaisistes", ils sont 73 % à avoir déjà recommandé l'ostéopathie à leurs patients, 64 % l'hypnose, 57 % l'acupuncture et 42 % la sophrologie². « Partout en France, des services hospitaliers d'oncologie, de gestion de la douleur, gastro-entérologie ou psychiatrie proposent également des séances », ajoute Isabelle Célestin, psychologue. L'OMS (Organisation mondiale de la santé) elle-même incitait, en décembre 2025, les États à mieux intégrer les médecines complémentaires dans leurs systèmes de santé, à l'heure où en France, très peu sont prises en charge par l'Assurance-maladie.

Pour compléter la médecine classique

Qu'il s'agisse d'approches "psychocorporelles" (méditation, sophrologie, hypnose, yogathérapie,

musicothérapie...) ou "énergétiques" (acupuncture, médecine chinoise, shiatsu...), toutes ont pour point commun d'être des interventions non médicamenteuses. Mais au terme de médecines "alternatives", les spécialistes préfèrent celui de médecines "complémentaires". Ces pratiques viennent, en effet, compléter la médecine conventionnelle pour optimiser certains traitements et/ou diminuer la prise de médicaments, mais ne la remplacent pas : c'est le principe de la médecine intégrative. « Les patients y ont généralement recours lorsqu'une pathologie devient chronique et impacte leur qualité de vie et leur moral, avec de la fatigue, de l'anxiété... Car les traitements conventionnels sont souvent insuffisants dans ces cas-là », explique Isabelle Célestin. L'autre point commun de ces méthodes, c'est l'approche holistique : si vous venez pour un mal de dos ou des douleurs digestives, le praticien s'intéressera au corps dans sa globalité. S'il peut le faire, c'est que les séances sont généralement assez longues : 30 à 60 minutes, contre moins de 20 minutes en moyenne pour une consultation chez le généraliste. « Le temps consacré à la consultation et la relation de qualité qui se noue avec le patient jouent beaucoup dans le succès des médecines complémentaires »,

reconnait le Pr Julien Nizard, rhumatologue et médecin de la douleur.

Un engouement pour l'ostéopathie

Cette disponibilité explique sans doute qu'un Français sur quatre a eu recours à l'ostéopathie au cours des douze derniers mois³ : les ostéopathes sont nombreux (plus de 40 000 en France⁴, soit environ 1 pour 1 710 habitants) et les rendez-vous faciles à obtenir. « Pourtant, même si certains patients en tirent un bénéfice, le niveau de preuve est moyen, avec des études qui se contredisent, notamment sur la lombalgie. Certaines sont encourageantes, d'autres décevantes lorsqu'on la compare aux soins habituels ou à une prise en charge manuelle simulée », détaille le Pr Nizard. Dans tous les cas, les experts appellent à la prudence lorsqu'elle n'est pas pratiquée par un professionnel de santé (médecin ou kinésithérapeute), car les manipulations cervicales sont interdites sans avis médical et, même si les accidents sont très rares, il existe des contre-indications en cas de phlébite, hernie discale avec signes neurologiques, d'antécédent d'AVC (accident vasculaire cérébral) ou encore de traumatisme récent sans examen.



Pour écouter
notre podcast sur
les bienfaits de
la méditation (avec
Christophe André),
flashez ce QR Code.

Attention au choix de la pratique et du praticien

De manière générale, la prudence doit prévaloir face aux méthodes complémentaires (voir encadré page suivante), car il y a toujours un risque de se faire arnaquer par des charlatans vendant à prix d'or des remèdes "miracles", des praticiens peu ou mal formés (les parcours étant hétérogènes et pas toujours encadrés), ou pire, de tomber sur des pratiques dangereuses. La Miviludes (Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires) a alerté, en avril 2025, sur l'augmentation des signalements concernant les pratiques de soins non conventionnelles (type reiki, jeûne, naturopathie...) ciblant notamment les malades du cancer. D'autant que, malgré leur succès, toutes n'ont pas fait la preuve de leur efficacité. « Il y a pourtant de plus en plus de méta-analyses robustes qui synthétisent des centaines de recherches : cela met à mal une idée reçue selon laquelle ces pratiques complémentaires reposeraient sur "la pensée magique". Des sociétés savantes, comme l'Asco (*American Society of Clinical Oncology*), recommandent par exemple l'hypnose, la méditation de pleine conscience ou l'acupuncture pour gérer l'anxiété et les douleurs liées aux traitements du cancer : ce sont des soins de support validés », se félicite Isabelle Célestin. Découvrez, ci-contre et page suivante, les méthodes validées par la science.

1. Sondage Odoxa pour l'Unadfi (Union nationale des associations de défense des familles et de l'individu victimes de sectes), "Les Français et les thérapies alternatives", 2023.
2. Observatoire Médoucine/Quintessens, avril 2023.
3. Étude Odoxa pour l'UPO (Union pour l'ostéopathie), septembre 2025.
4. RPPS (Répertoire partagé des professionnels intervenant dans le système de santé)/registre Adeli 2024.

Les méthodes complémentaires validées par la science

21 % des Français ont déjà eu recours à l'acupuncture, 15 % à l'hypnose et près de 30 % ont déjà pratiqué la méditation*.

L'acupuncture

Son effet semble être davantage lié à l'insertion d'aiguilles qu'au ciblage de points précis. « Il y a des mécanismes de neuromodulation qui expliquent son efficacité sur la douleur, par exemple via la libération d'endorphines et d'adénosine ou en "court-circuitant" les messages douloureux », indique la psychologue Isabelle Célestin.

● Elle soulage les migraines.

Dans une étude menée à l'hôpital Foch de Suresnes (revue *Frontiers in Neurology*, 2023), trois séances d'auriculothérapie (acupuncture ciblée au niveau de l'oreille) espacées d'un mois ont permis de diminuer l'intensité des crises et le recours aux triptans. 41 % des patients voient leurs maux de tête divisés par deux en ajoutant l'acupuncture à leur traitement habituel (méta-analyse Cochrane, 2025).

● **Elle réduit les nausées.** Le Centre Léon-Bérard, à Lyon, a montré une baisse de 25 % du recours aux médicaments antiémétiques chez les patients sous chimiothérapie qui ont reçu des séances d'acupuncture. D'autres études révèlent un bénéfice pour les nausées liées à la grossesse et la Dre Jouët la conseille en cas d'échec des traitements antiémétiques pour les nausées sans cause connue (idiopathiques).

En pratique : seuls les professionnels de santé – médecins, chirurgiens-dentistes et sages-femmes – ont le droit de la pratiquer ([annuaire sur acupuncture-medic.fr/](http://annuaire.acupuncture-medic.fr/) et afsfa.fr). « Comme pour les autres thérapies non médicamenteuses,

il faut généralement au moins cinq séances avant de déclarer que ça ne marche pas », précise le Pr Nizard. Les complications sont extrêmement rares mais on peut parfois ressentir des maux de tête, vertiges, somnolence ou nausées après la séance.

L'hypnose

Elle permet d'entrer dans un état de conscience modifié, qui rend plus réceptif aux suggestions émises par le praticien pour changer une perception ou un comportement. « Et c'est efficace même si l'on n'y "croit" pas », précise la Dre Jouët.

● **Elle réduit les douleurs liées aux gestes médicaux.** « Des méta-analyses la valident pour diminuer l'anxiété et les douleurs avant un examen (ponction, coloscopie...)

WAVEBREAKMEDIA/MICRO / STOCK.ADOBE.COM





ou une opération, mais aussi le temps d'intervention et la récupération », souligne Isabelle Célestin. Elle réduit la douleur aiguë de 30 à 40 % et diminue l'utilisation de morphine (*Journal of Clinical Medicine*, 2025).

● **Elle aide à gérer les douleurs chroniques.** « L'hypnose agit sur la douleur elle-même (en diminuant l'hypersensibilité) et sur l'anxiété et/ou la dépression associée », rapporte le Pr Nizard. « C'est un des traitements alternatifs ayant le meilleur niveau de preuve en cas de SII (syndrome de l'intestin irritable), il apaise plus de 70 % des patients n'étant pas soulagés par les traitements médicamenteux », dit la Dre Jouët. Utile aussi en cas de maladie inflammatoire chronique (maladie de Crohn).

En pratique : l'idéal est de faire quelques séances avec un praticien de santé qui cible votre problématique et vous apprend à pratiquer en autonomie. Le mieux est de vous tourner vers un professionnel de santé – médecin, infirmier, sage-femme, diététicien... – ou un psychologue clinicien, détenteur d'un diplôme universitaire (DU) d'hypnose médicale (annuaire sur hypnose.fr/annuaire-therapeutes/).

La méditation de pleine conscience

En invitant à ramener son attention sur les sensations du corps, le souffle ou les sons qui nous entourent, elle aide à calmer le mental et les ruminations.

● **Un programme de méditation s'est avéré efficace** pour diminuer la pression artérielle diastolique chez des personnes hypertendues par rapport au groupe contrôle. Elle réduit l'anxiété chez des personnes atteintes de cancer ou aide à prévenir le burn-out chez les soignants.

● **Elle atténue les douleurs chroniques.** Méditer aide à se défocaliser de la douleur en portant son attention sur d'autres sensations plus agréables, et à identifier les pensées et les émotions qui l'accompagnent. Dans une étude portant sur 350 personnes souffrant de lombalgie, la méditation s'est montrée plus efficace qu'un traitement classique à base d'antalgiques associé au port d'une ceinture lombaire, avec une réduction de la douleur de 40 %. L'efficacité est aussi démontrée pour les personnes atteintes du SII, avec une diminution significative des douleurs et troubles du transit chez plus de la moitié des patients. « Elle agit sur les interactions cerveau-intestin », précise la Dre Jouët.

● **Elle prévient les rechutes en cas de dépression.** Un programme basé sur la méditation est aussi efficace qu'un traitement préventif à base d'antidépresseurs, avec 50 % de récurrence en moins dans les deux cas au bout de deux ans.

En pratique : les études portent sur des programmes standardisés, type MBSR (réduction du stress basée sur la pleine conscience), sur huit semaines avec une séance par semaine en groupe (faisable en visio) et une pratique quotidienne à la maison de 30 à 45 minutes (annuaire sur association-mindfulness.org ou afem-mindfulness.org).

« Si c'est impossible, notamment pour des raisons de coût, pratiquer seul avec une appli sérieuse (Headspace ou Petit Bambou) peut apporter un mieux-être, même s'il y a peu d'études sur ces programmes courts », conclut le Pr Nizard.

* Source : Observatoire de la santé mentale, 2022.

5 signes qui doivent alerter

1 Le praticien n'est pas un professionnel de santé, n'a pas une formation reconnue au Répertoire national de la certification professionnelle (RNCP).

2 Il remet en cause la science (les vaccins, les médicaments...).

3 Il recommande d'arrêter les autres traitements, assure qu'il est le seul à pouvoir vous soulager.

4 Il demande un coût exorbitant, cherche à vous vendre des compléments alimentaires, des stages...

5 Il prodigue des actes invasifs (piqûre, toucher vaginal, rectal...) sans en avoir le droit ou non consentis.

Les montres connectées

une aide efficace pour surveiller sa santé ?

Ces montres "intelligentes" sont utilisées par 27 % des Français¹ et les intentions d'achat restent fortes. Les derniers modèles multiplient les fonctions santé, mais sont-ils vraiment utiles ?

Laura Chatelain

Nos experts



Dre Sana Amraoui

cardiologue,
cheffe du service
de rythmologie à
l'hôpital américain
de Paris



**Dr Nicolas
Postel-Vinay**

médecin dans l'unité
d'hypertension
artérielle de l'hôpital
européen Georges-
Pompidou, AP-HP
(Paris), fondateur du
site automesure.com

Ce qu'elles surveillent toutes

La fréquence cardiaque

Elles mesurent en continu le nombre de battements du cœur par minute en repérant les pulsations au niveau du poignet. « C'est assez fiable et utile car la fréquence cardiaque au repos est un bon indicateur de santé cardiovasculaire, à comparer à la norme en fonction de son âge. Une fréquence cardiaque élevée ou "tachychardie" (au-delà de 100 au repos) sans raison peut aussi indiquer un trouble du rythme, à confirmer avec un cardiologue », note la Dre Sana Amraoui. La montre calcule aussi notre fréquence cardiaque maximale (FC max) : un repère pour rester dans la bonne intensité lors des séances d'activité physique.

Le nombre de pas et le niveau d'activité physique

« Même s'il peut y avoir une erreur de 10 à 20 % sur le nombre de pas mesuré, cela n'a pas d'importance : les études montrent que cela incite à bouger plus et a un impact bénéfique sur le niveau d'activité physique », résume le Dr Nicolas Postel-Vinay. Elles détectent aussi si l'on reste immobile trop longtemps et envoient des alertes qui invitent à marcher quelques minutes : utile pour lutter contre la sédentarité, notamment si on travaille assis.

Le sommeil

Les spécialistes s'accordent à dire que ces données sont encore approximatives : la montre a du mal à distinguer le temps de repos du temps de sommeil réel, et les différentes phases du sommeil, surtout si on bouge peu. « Cette analyse ne suffit jamais à faire un diagnostic ni à écarter une apnée du sommeil si, malgré un bon score, on se réveille fatigué : il faut toujours confirmer avec un médecin », insiste la Dre Amraoui. Et cette surveillance ne doit pas virer à l'obsession : évitez de dormir avec votre montre si vous êtes déjà anxieux, car cela peut paradoxalement augmenter la peur de mal dormir et gêner le sommeil.

1. Étude Kantar, 2023.
2. 80 % des utilisateurs à qui l'Apple Watch a envoyé une alerte avaient bien une fibrillation auriculaire (Apple Heart Study, 2019).



Les mesures
intéressantes sur
certains modèles

Le rythme cardiaque avec l'électro- cardiogramme (ECG)

Deux électrodes – l'une au poignet, l'autre au niveau d'un bouton ou du contour métallique de la montre – mesurent l'activité électrique du cœur, pendant trente secondes. Des algorithmes évaluent les variations du rythme et envoient une alerte en cas d'irrégularités répétées². « Même si ce n'est pas aussi précis qu'un ECG médical, c'est fiable à 90-97 % si le bracelet est bien ajusté. Cette mesure peut vraiment aider à détecter des arythmies, en particulier la fibrillation auriculaire, qui est fréquente (1 personne sur 4 après 40 ans) et augmente le risque d'AVC ou d'insuffisance cardiaque, y compris quand il n'y a aucun symptôme. Pratique aussi pour établir un diagnostic en cas de palpitations, car au moment de la consultation, les patients ont souvent un rythme normal », observe la cardiologue. Elle recommande une montre équipée de la fonction ECG si vous avez tendance aux palpitations, des facteurs de risque cardiovasculaire (antécédents d'AVC ou infarctus, hypertension, diabète, tabagisme...) ou plus de 55 ans.

La variabilité du rythme cardiaque

Certaines montres mesurent les microvariations dans l'écart entre deux battements cardiaques, qui permettent au cœur de s'adapter quand il doit accélérer ou ralentir. « C'est un bon indicateur du niveau de stress, car la variabilité cardiaque diminue quand on est anxieux ou déprimé. L'intérêt, c'est surtout que la montre invite à faire des pauses et à réaliser des petits exercices de respiration type cohérence cardiaque, bénéfiques pour abaisser le risque cardiovasculaire », note la Dre Amraoui.

Les plus des modèles phares



L'Apple Watch SE 3 (269 €) :

les zones de fréquence cardiaque personnalisées pour adapter ses séances de sport, et les anneaux "Activité" très visuels qui incitent à bouger plus.

La ScanWatch2 de Withings

(349,95 €) : l'ECG au poignet et la possibilité de le faire analyser par un cardiologue (Cardio Check-Up offert avec l'abonnement gratuit d'un mois à Withings+).



La Vivoactive 6 de Garmin

(329,99 €) : la mesure de la variabilité de la fréquence cardiaque et une autonomie jusqu'à onze jours sans la recharger.

Les mesures "gadgets"

La tension artérielle : la plupart des montres utilisent une mesure par système optique (PPG), qui ne donne qu'une estimation, pas une valeur réelle. Une exception : la Huawei Watch D2, équipée d'un ballonnet gonflable pour comprimer l'artère radiale, avec une précision comparable à un tensiomètre au poignet. « Mesurer sa tension en continu n'a pas d'intérêt : quand on doit la surveiller, mieux vaut le faire assis au calme, et utiliser un tensiomètre au bras, le seul recommandé (on en trouve à partir de 15 €) », tranche le Dr Postel-Vinay.

La température corporelle : elle varie en permanence ne serait-ce qu'en fonction de la température extérieure, après un effort...

Le taux d'oxygène dans le sang (SpO2) : la fiabilité des mesures est, pour l'instant, décevante. « En cas de maladie pulmonaire type BPCO, qui demande une vraie surveillance, seule la mesure avec un oxymètre de pouls au bout du doigt est fiable », insiste le médecin.

Endométriose

qui doit faire le test salivaire ?

Simplicité et fiabilité. Une analyse de la salive révolutionne le diagnostic de l'endométriose. Un test est en cours de généralisation. **Sylvie Dellus**

Notre
experte



Dre Léa Delbos
gynécologue-
obstétricienne au
CHU d'Angers,
responsable
de l'hôpital de
jour dédié à
l'endométriose

Scannez ce
QR Code pour
savoir comment
concilier
endométriose
et vie
professionnelle.



L'endométriose touche à la fois l'utérus, les ovaires, mais aussi les organes digestifs. Cette maladie douloureuse affecte 1,5 à 2,5 millions de femmes, selon le Collège national des gynécologues-obstétriciens de France. Basé sur l'analyse de la

salive, l'Endotest (laboratoire Ziwig) suscite un énorme espoir. Dans le diagnostic de la maladie, il pourrait remplacer la coelioscopie, examen invasif réalisé sous anesthésie générale. Mais pour l'heure, il n'est accessible que sur des critères précis.

● Quelles femmes peuvent en bénéficier ?

L'Endotest est, pour l'instant, réservé aux femmes chez qui le diagnostic n'est pas évident. La Dre Léa Delbos, gynécologue-obstétricienne au CHU d'Angers, précise leur

A. ROBERT / LE BIEN PUBLIC / MAXPPP

profil : « Il s'agit de femmes qui présentent des symptômes évocateurs d'endométriose, principalement des douleurs abdominales, mais dont les examens d'imagerie, l'échographie et l'IRM, réalisés depuis moins d'un an et relus par un radiologue de référence, donnent des résultats négatifs. Il faut, par ailleurs, qu'un traitement hormonal poursuivi environ six mois ait échoué. » L'Endotest n'est délivré que sur prescription médicale dans des conditions très encadrées. À l'heure actuelle, une centaine de centres hospitaliers publics ou privés sont habilités par arrêté ministériel à le proposer. Depuis février 2025 et pour une durée de trois ans, il est prévu que le test soit pris en charge par la Sécurité sociale dans le cadre d'une étude clinique, ou dans le cadre d'un "forfait innovation" pour un total de 25 000 femmes âgées de 18 à 43 ans. Le montant du forfait est fixé à 839 €. Dans la situation actuelle, un médecin généraliste ou un gynécologue de ville ne peuvent donc pas prescrire l'Endotest. Quant aux adolescentes, elles restent exclues du dispositif dans l'attente des résultats, courant 2026, de l'étude EndoMiARN menée sur les 14-19 ans. Pour ces jeunes filles, une coelioscopie reste nécessaire avant de diagnostiquer une endométriose.

● Le test est-il fiable ?

L'objectif de l'Endotest est de remplacer la coelioscopie diagnostique. Le pari est en passe d'être réussi puisqu'une étude récente montre qu'il est précis à plus de 95 % (NEJM Evidence, 28 octobre 2025). D'autres travaux sont en cours pour

confirmer ces bons résultats. Mais d'ores et déjà, la Dre Delbos estime que l'Endotest « est plus puissant que la coelioscopie ». Elle souligne, par ailleurs : « Il peut détecter toutes les formes d'endométriose. D'autres marquages, encore en recherche, devraient permettre d'analyser les répercussions sur la fertilité de ces femmes. »

● Que faire du résultat ?

Recueilli dans un petit réservoir, le prélèvement est ensuite envoyé au laboratoire pour analyser l'ARN présent dans la salive. Le résultat tombe dans le mois qui suit. S'il est positif, aucun autre examen n'est nécessaire pour confirmer le diagnostic. La prise en charge démarre par la prescription d'un traitement hormonal, une pilule contraceptive spécifique, efficace contre



La salive est recueillie dans un réservoir, puis envoyée dans un laboratoire pour être analysée.

la douleur (voir encadré). Si le résultat est négatif : « La patiente n'est pas abandonnée pour autant. En tant que gynécologue, nous continuons à la suivre. Elle peut aussi être orientée vers un gastro-entérologue ou un médecin de la douleur », précise Léa Delbos.

● Et si le test n'est pas proposé ?

Différentes raisons peuvent l'expliquer malgré des douleurs évoquant une endométriose : soit la patiente ne remplit pas les critères, soit il n'y a pas d'hôpital accrédité près de chez elle. Pour autant, ces femmes ne sont pas laissées sans solution. Elles suivent le parcours habituel pour le diagnostic d'une endométriose : échographie, IRM et, en dernier recours, coelioscopie. « Ces examens peuvent être refaits et mis à jour si c'est nécessaire », rappelle la Dre Delbos.

Comment traiter la douleur ?

Les règles douloureuses représentent le principal symptôme de l'endométriose. C'est, de fait, le premier signal d'alarme. Mais les femmes atteintes de cette maladie peuvent aussi souffrir de douleurs chroniques dans la sphère pelvienne ou digestive. « Un collège d'experts s'est prononcé en 2025 sur la prise en charge de la douleur dans l'endométriose. Aujourd'hui, nous privilégions une approche multimodale. Le traitement hormonal est efficace contre la douleur mais, dans certains cas, il ne suffit pas à tout régler », indique la Dre Léa Delbos.

Ce qui est validé :

- En cas de crise : les antalgiques de type anti-inflammatoires.

- Si les douleurs sont intenses et répétées : un traitement de fond (antidépresseur ou antiépileptique) en plus du traitement hormonal.
- En complément des médicaments : la kinésithérapie aide à relâcher les muscles pelviens et traite d'éventuels troubles urinaires. L'acupuncture et la neurostimulation transcutanée (TENS) réduisent l'intensité des douleurs chroniques. L'activité physique adaptée est recommandée trois fois par semaine à raison de 30 à 90 minutes par séance. En soutien, les experts recommandent les psychothérapies comportementales, l'autohypnose et la méditation en pleine conscience.

Protéger son intestin des toxiques

Les cancers digestifs sont de plus en plus fréquents chez les moins de 50 ans. Pour expliquer cette hausse, les chercheurs s'interrogent sur certains contaminants de notre alimentation. **Sylvie Dellus**

Nos experts



Dre Cristina Smolenschi

oncologue médicale, Gustave-Roussy (Villejuif)



Pr Bernard Srour

chercheur en épidémiologie, coordinateur du réseau NACRe (Nutrition, activité physique, cancer, recherche)

Les cancers du côlon et du pancréas touchent des patients de plus en plus jeunes. « Le cancer du côlon augmente de 1 à 4 % par an chez les moins de 50 ans, et l'augmentation est similaire dans le cancer du pancréas. C'est une tendance qui s'observe au niveau mondial », constate la Dre Cristina Smolenschi, coresponsable de l'étude Yoda (*Young onset digestive adenocarcinoma*) lancée au centre Gustave-Roussy début 2025. De nombreuses questions se posent : l'alimentation est-elle en cause ? Est-ce lié à la pollution, à nos modes de vie ? « Je suis persuadée qu'il n'y a pas un seul facteur de risque, mais un terrain qui favorise et accélère le processus », répond l'oncologue. Outre la nutrition, l'étude Yoda s'intéresse à l'exposition aux pesticides, aux microplastiques et à bien d'autres facteurs environnementaux susceptibles de jouer un rôle. Les premiers résultats sont attendus dans deux ans.

D'autres chercheurs passent au crible nos habitudes alimentaires. Le Pr Bernard Srour a participé à une vaste étude (*The Lancet*, 19 novembre 2025) qui montre un lien entre l'alimentation ultratransformée et le risque de maladie de Crohn, une maladie inflammatoire de l'intestin. En ce qui concerne le cancer colorectal, « le lien est suspecté mais il faudrait plus d'études », admet le chercheur.

Haro sur les aliments ultratransformés

Entre un potage mitonné avec des légumes frais et une soupe lyophilisée, il y a tout un processus de transformation. L'industrie agroalimentaire fait appel à des procédés chimiques et à des additifs (émulsifiants, conservateurs, colorants...). Résultat, on obtient des produits "ultratransformés" (sachets lyophilisés, nuggets, pâtisseries, margarines...) dont on commence à mesurer l'impact sur la santé. L'intestin est très exposé. « Ces produits ont un profil nutritionnel défavorable. Ils sont en général plus riches en graisse, en sucre et en sel, ce qui favorise la prise de poids. Or, c'est l'un des facteurs de risque du cancer colorectal. Ils sont également pauvres en fibres. De ce fait, ces aliments transitent plus longtemps dans le gros intestin et les substances potentiellement nocives restent en contact avec la muqueuse », observe le Pr Srour. Parmi les additifs, les émulsifiants sont fortement suspectés de perturber le microbiote intestinal. Leur rôle est d'améliorer la texture et de stabiliser le produit fini. « Nous

avons de fortes suspicions pour penser que les émulsifiants augmentent la perméabilité intestinale avec des effets délétères sur la muqueuse et une action inflammatoire », remarque le Pr Bernard Srour.

► En pratique, on fait quoi ?

On privilégie le "fait maison". Il n'existe pas, à l'heure actuelle, de seuil au-delà duquel on peut considérer que l'apport d'aliments ultratransformés est dangereux pour l'intestin. En France, ces produits représentent un tiers de nos apports caloriques journaliers. C'est déjà beaucoup.

L'aspartame sur la sellette

Cet édulcorant, qui entre dans la composition de sodas, desserts ou yaourts, pourrait modifier le microbiote intestinal. Depuis 2023, l'aspartame est classé "cancérigène possible pour l'homme".

► En pratique, on fait quoi ?

Mieux vaut éviter les produits contenant de l'aspartame. L'idéal étant de se déshabituer du goût sucré.

Les nitrites dans la charcuterie

Ces additifs présents dans les jambons cuits et des saucissons secs permettent d'augmenter leur durée de conservation et de limiter le risque de contaminations bactériennes (*salmonelle*, *listeria*...). Certaines charcuteries affichent des teneurs limitées en nitrites. Mais pour des raisons sanitaires, il semble difficile de s'en passer totalement.



► En pratique, on fait quoi ?

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses) recommande de limiter sa consommation de charcuteries à 150 g par semaine, soit environ trois tranches de jambon. Les nitrites sont autorisés dans les produits bios, mais à des doses moins élevées qu'en conventionnel.

Les pesticides sous surveillance

Des études récentes pointent un lien possible entre l'exposition à certains pesticides et la survenue d'un cancer

du pancréas. L'hypothèse serait la suivante : « Les pesticides restent stockés à long terme dans la graisse située autour des organes viscéraux et pourraient en perturber le fonctionnement », explique la Dre Cristina Smolenschi.

► En pratique, on fait quoi ?

Le mieux est de privilégier, autant que possible, les fruits et légumes bios.

5 bons réflexes à adopter

Leur effet protecteur est démontré scientifiquement.

1 Limiter la consommation de viande rouge à 500 g par semaine, hors volaille. Le fer de l'hémoglobine irrite la muqueuse intestinale et provoque une inflammation chronique.

2 Augmenter sa consommation de fibres (au moins 30 g/jour) pour éviter la constipation. On en trouve dans les céréales complètes, les légumineuses, les fruits et légumes.

3 Consommer deux produits laitiers par jour. Le calcium jouant un rôle protecteur.

4 Pratiquer une activité physique régulière permet de réduire de 40 % le risque de cancer colorectal.

5 Éviter l'alcool et le tabac car ils favorisent l'inflammation et la survenue de polypes intestinaux, dont certains peuvent devenir cancéreux.

Compléments alimentaires au colostrum une bonne idée ?

Ce premier lait produit par les mammifères posséderait de multiples vertus, dont celle de renforcer le système immunitaire. Venue des États-Unis, la mode des compléments alimentaires au colostrum bovin se répand en France. Faut-il succomber à la tendance ? **Jasmine Saunier**

Notre
expert



Jérôme Manetta

docteur des
universités en
physiologie,
enseignant en
nutrition

Gwyneth Paltrow, Kourtney Kardashian, Jennifer Aniston... Ces stars américaines ont lancé la mode du colostrum, et la tendance se répand à présent sur les réseaux sociaux. Particulièrement nutritive, cette substance épaisse et jaunâtre est produite par les glandes mammaires des mammifères dans les premières quarante-huit heures de l'allaitement. On ne compte plus les vidéos d'influenceurs qui vantent ses bienfaits pour booster la santé intestinale et l'immunité – on sait désormais que les deux sont liées. « Tout le monde m'en parle lorsque je donne des cours », assure Jérôme Manetta, enseignant en nutrition. Il s'agit bien sûr de colostrum bovin, en poudre ou en gélules, et non de sa version humaine. Une cure dépasse parfois les 50 € par mois.

Santé intestinale et immunité : les promesses de “l'or liquide”

Que trouve-t-on dans ce colostrum bovin ? Outre 75 % d'eau, il contient 4 % à 8 % de lipides, quelque 3 % de glucides, dont du lactose, bien sûr, peu de vitamines,

et un peu plus de 1 % de minéraux, principalement du calcium, du phosphore, du magnésium, du sodium et du potassium. « L'intérêt du colostrum réside surtout dans sa teneur en protéines, de 13 % à 18 %, selon les sources », souligne Jérôme Manetta. Il est aussi riche en molécules qui stimulent l'immunité, protègent le corps contre certaines bactéries, et renforcent la barrière intestinale. Il s'agit principalement des immunoglobulines, qui

sont des anticorps, mais le colostrum contient aussi de la lactoferrine, une protéine qui agit sur l'inflammation, ainsi que des facteurs de croissance, qui pourraient jouer un rôle positif sur la perméabilité intestinale et la récupération musculaire.

On ignore s'ils sont efficaces chez l'homme

Le colostrum a fait l'objet de quelques travaux scientifiques, c'est vrai. L'un





d'entre eux a montré un renforcement de la barrière intestinale, mais dans des conditions particulières : une dose très importante (20 g/kg de poids), administrée par voie entérale chez des patients en soins intensifs. Une autre étude a mis en évidence un bénéfice immunitaire chez des seniors, mais la supplémentation testée contenait aussi d'autres ingrédients, en particulier une dose importante de protéines. Ces données sont donc loin d'être suffisantes. Dans la liste de tous ces travaux scientifiques, certains se contredisent, beaucoup d'essais sont

qualifiés de "préliminaires", et les chercheurs concluent tous que de nouvelles études sont nécessaires. L'une des plus récentes, publiée en juillet 2025, s'est intéressée aux bénéfices d'une prise quotidienne de 38 g de colostrum, pendant deux mois, par une quinzaine de rugbymen. Résultat : les sportifs ayant pris du colostrum ont réussi à sauter 5 mm plus haut que ceux du groupe placebo. Pour le reste, il n'y a pas eu d'effet sur la force ou l'endurance. Quant à l'immunité, aucun bénéfice n'est apparu. Cela remet en cause les résultats observés il y a vingt ans et



Le colostrum améliore-t-il la jeunesse de la peau ?

Les influenceurs beauté comptent aussi sur le colostrum pour rajeunir. Des vidéos montrent désormais des jeunes hommes et femmes qui s'appliquent du colostrum directement en spray sur la peau, dans l'idée de favoriser la régénération cellulaire grâce aux facteurs de croissance. Ces allégations anti-âge ne reposent sur aucune preuve solide.

très souvent cités pour étayer les bénéfices du colostrum sur le système immunitaire. « Il est impossible de recommander le colostrum à l'heure actuelle, car les preuves scientifiques sont insuffisantes, conclut Jérôme Manetta. Les études sont trop peu nombreuses, souvent menées sur des durées courtes, avec des doses très variables, et un nombre faible de participants. »

Plusieurs problèmes se posent

Les compléments à base de colostrum n'indiquent généralement pas leur composition exacte. On ne connaît le plus souvent que le pourcentage d'immunoglobulines, mais on ignore ce qu'il en est des autres molécules bénéfiques. « La qualité et la composition du colostrum dépendent beaucoup de la race des vaches, et des conditions d'élevage », confirme Jérôme Manetta. De plus, les doses de colostrum testées dans les études scientifiques sont sans rapport avec celles des compléments alimentaires, qui recommandent en général 1 g à 1,5 g par jour. Chez les rugbymen, par exemple, les chercheurs ont testé une dose de 38 g, soit 25 à 38 fois plus. Le colostrum est aussi réputé pour sa teneur en facteurs de croissance, potentiellement actifs sur les muscles ou la barrière intestinale. « C'est une question qui interpelle les spécialistes, pointe le nutritionniste. Les facteurs de croissance peuvent être des promoteurs de tumeurs, et on ne peut pas recommander de prendre du colostrum avant d'être certain que cela n'aura aucun impact négatif sur l'organisme. » Pour le moment, aucun lien n'a été observé.

Composition

eau = 75 %

protéines = 13 % à 18 %

lipides = 4 % à 8 %

glucides = 3 %

minéraux = 1 %

Les applis de “suivi d’humeur”

Est-ce utile et fiable ?

En renseignant des données dans ces applications dédiées, de nombreuses personnes suivent désormais l’évolution de leur humeur au quotidien. Comment ça marche et, surtout, quel en est l’intérêt ? **Mélanie Hennebique**

Notre expert



Dr Marc Masson
chef du service de psychiatrie à l’hôpital américain de Paris, auteur de *Les Troubles bipolaires* (éd. Que sais-je ?)

En matière de santé mentale, les troubles de l’humeur font partie des cas les plus répandus. Dans le cadre de leur traitement, des patients souffrant de bipolarité ou de dépression se tournent vers des applications mobiles de “suivi d’humeur” (ou “mood tracker”), pour observer l’évolution de leur état général. D’autres, non diagnostiqués et curieux de s’analyser plus en détail, utilisent également ces plateformes. Si renseigner chaque jour des informations sur sa

santé mentale appelle à être plus acteur de sa santé, s’auto-évaluer n’est pas nécessairement accessible à tous. Certaines personnes diagnostiquées comprennent assez rapidement leur état, d’autres éprouvent des difficultés avec l’exercice. Selon le Dr Marc Masson, chef du service de psychiatrie à l’Hôpital américain de Paris, qui est souvent confronté à ces applications, un accompagnement est le bienvenu. Idéalement, l’utilisation de ces suivis d’humeur « s’intègre dans une démarche globale

d’éducation thérapeutique avec des thérapeutes », précise-t-il. Ce “carnet de bord” peut d’ailleurs être extrait sous forme de rapport à transmettre à son médecin. Outils appréciés et exploités par le corps médical, les suivis d’humeur donnent un aperçu des bénéfices apportés par la technologie. Le Dr Masson met toutefois en lumière un élément sur lequel il est essentiel d’être vigilant : le recueil des données. « Il faut se renseigner sur les différentes applications et en choisir une assez connue », rappelle-t-il. Les professionnels de santé et les associations sont présents pour vous aiguiller dans ce choix. *Santé magazine* en a sélectionné quatre, en français et gratuites.



L’avis du psy

Dr Marc Masson

“ Ces applis offrent un meilleur contrôle pour s’assurer un suivi thérapeutique adapté tout au long de l’année ”

« Le fait de surveiller son humeur permet de voir les variations saisonnières. 25 % des personnes qui souffrent de bipolarité en connaissent, et c’est important de les identifier, car cela peut avoir des effets sur les traitements. La surveillance du sommeil, par exemple, est importante, car c’est un élément déterminant dans le déclenchement d’épisodes maniaques. Ces plateformes ne sont toutefois pas uniquement destinées aux personnes ayant bénéficié d’un diagnostic. En permettant de faire un autodépistage, elles peuvent s’avérer utiles pour n’importe quel individu en proie au doute. Par exemple, dans le cas où on a un parent souffrant de bipolarité, on peut s’observer pendant six mois ou un an. »



Notre sélection*



Moodflow

Sur la page d'accueil, une succession d'onglets permet de glisser de nombreuses informations sur une interface intuitive.

● **Comment ça marche ?** Chaque jour, on répond à la question "Comment ça va ?" en cliquant l'emoji visage qui correspond. On renseigne ses émotions, ses activités, ses heures de sommeil, le sport pratiqué, ses interactions sociales et un choix de photos. Dans les espaces "Journal" et "Gratitude", on peut écrire ses pensées.

● **Les + :** les données sont converties en tableaux, comme l'évolution sur un calendrier, une répartition en pourcentages ou un classement des émotions et activités les plus récurrentes.



Bipolarité France Mood Tracker

L'application a été lancée le 30 mars 2024 par l'association Bipolarité France à l'occasion de la journée mondiale des troubles bipolaires.

● **Comment ça marche ?** À n'importe quel moment de la journée, l'appli demande de noter son humeur sur une échelle de 0 à 10, puis le nombre d'heures de sommeil, les émotions ressenties et les médicaments pris. À mesure que les données sont ajoutées, l'utilisateur est positionné sur un tableau parmi les états suivants : manie, hypomanie, équilibré, dépression légère à modérée et dépression grave.

● **Les + :** les données peuvent être exportées dans un rapport et un questionnaire peut aussi être rempli pour mesurer si une évaluation médicale est justifiée.



MyTherapy

Conçue à l'origine pour faciliter le suivi des traitements médicamenteux, l'appli permet également de suivre son humeur.

● **Comment ça marche ?** Dans l'onglet "Contrôle des symptômes", les utilisateurs choisissent une icône de visage correspondant à leur état. À partir d'une liste, ils classent leurs symptômes les plus courants, et précisent leurs activités. Un "journal" se crée automatiquement et met en évidence les raisons des variations d'humeur.

● **Le + :** un test "5 questions sur votre bien-être" permet de faire un autodiagnostic rapide et de mesurer si un soutien médical est nécessaire.



eMoods Bipolar Mood Tracker

L'appli demande d'inscrire plusieurs données : heures de sommeil, épisodes dépressifs ou maniaques du jour, irritabilité ou symptômes anxieux et psychotiques ressentis durant la journée.

● **Comment ça marche ?** Chaque donnée crée dans un calendrier un point de couleur devenant plus foncé selon la gravité des symptômes. Courbes et curseurs donnent un aperçu de l'évolution sur une longue période.

● **Le + :** l'onglet "Ressources" permet d'accéder à diverses infos, notamment un numéro d'urgence.

* Sur Apple Store et Google Play.

BOUCHE SÈCHE, SENSIBLE, DOULOUREUSE ? L'INNOVATION OZALYS !



Un bain de bouche unique à l'acide hyaluronique qui **fortifie la muqueuse buccale, cicatrise, hydrate et apaise**. Sans alcool, sans menthol, le Soin Confort ne pique pas, **respecte la flore buccale**, ne tâche pas les dents. Formulé sous contrôle odontologique, le **Soin Confort** est un soin de Haute Conception de la marque Ozalys, récompensée par **8 prix d'excellence**.

● Pharmacies & partenaires agréés.

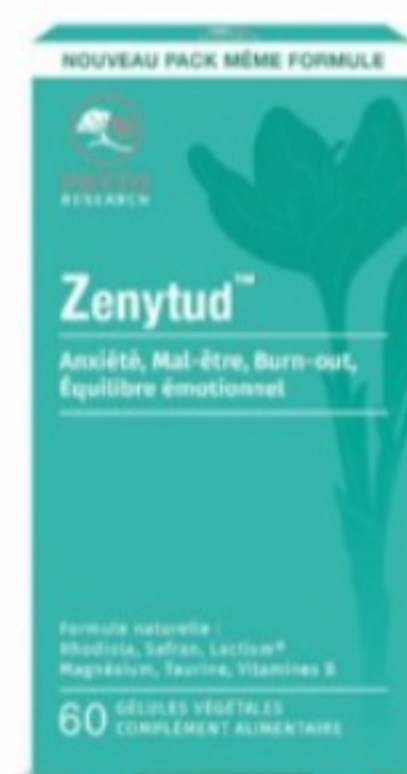
Découvrez notre gamme, boutique en ligne sur ozalys.com

RETROUVER BIEN-ÊTRE ET SÉRÉNITÉ

Zenytud est une formule à la fois puissante et naturelle, idéale en situation de mal-être et notamment de burn-out. Elle associe des extraits végétaux concentrés (Rhodiola, Safran) à Lactium® (un ingrédient breveté) ainsi que des vitamines (B3, B6, B9) et minéraux essentiels (Magnésium). Ensemble, ils agissent sur les neurotransmetteurs les plus importants dans les **troubles anxieux** (GABA, sérotonine, dopamine) tout en favorisant une **humeur positive**.

Sans effet indésirable ni accoutumance.

● En pharmacie - Boîte de 60 gélules végétales. ACL 6024255. Plus d'infos au 01 83 96 83 01 (tarif local) - zenytud.com - Demander l'avis d'un médecin avant son utilisation.



PRENDRE SOIN DE SON IMMUNITÉ EN TOUTE SIMPLICITÉ

UVE BOOST immunité est un complément alimentaire sous forme de **gummies** au goût fruits rouges pour toute la famille dès 4ans. Sa formule associe **vitamine C, vitamine D3 végétane et Zinc** qui contribuent au fonctionnement normal du **système immunitaire**. Sa forme pratique facilite la prise au quotidien : 2 gommes/ jour pour les enfants (400 UI de vitamine D et 200mg de vitamine C) et 4 pour les adultes.

Sans gélatine animale et fabrication Française.

● Laboratoires Crinex. Boîtes de 60 gummies.

Retrouvez notre offre promotionnelle sur le site crinex.fr

DÉCOUVREZ LA GAMME AUDISTIMPHARMA® DES SOLUTIONS NATURELLES POUR LE CONFORT AUDITIF ET LE BIEN-ÊTRE QUOTIDIEN !

ACOUPHÈNES | VERTIGES | REFLUX | MORAL, TROUBLES DU SOMMEIL | RONFLEMENTS



UNE RÉPONSE NATURELLE ET CIBLÉE !

La gamme AudistimPharma repose sur des **formules à base de plantes, de vitamines et d'actifs antioxydants** reconnus.

● En pharmacie, sur audistimpharma.com et au tél. : 05 56 69 13 84



POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE www.mangerbouger.fr
POUR PARAÎTRE DANS CETTE RUBRIQUE, R'MÉDIAS 01 46 48 85 41 - photos D.R.

Comment relancer le cycle du désir ?

Un mélange de romantisme, d'amour et de sensualité plane en ce mois hivernal. La Saint-Valentin éveille peut-être en vous des questionnements sur votre désir, surtout s'il est latent. Deux sexologues vous donnent des clés pour le réapprovoiser.

Clémentine Billé

Nos expertes



Ana Balea
sexologue et psychologue clinicienne



Margaux Terrou
sexologue, thérapeute de couple, psychologue clinicienne

Comprendre la situation

«Aujourd'hui, il y a cette idée que le désir serait supposément quelque chose qui ne bouge pas, et qui est censé être toujours très haut», di Margaux Terrou. De ce fait, à partir du moment où il baisse, la panique nous gagne comme s'il nous avait quittés à jamais ou que la fin de notre couple avait sonné. «En réalité, le désir est fluctuant», rassure la sexologue. Pour elle, décorréler le désir sexuel au reste de sa vie est un non-sens. La charge mentale, la fatigue, le stress, la maladie sont autant de raisons qui nous en éloignent. L'essentiel est d'y revenir, non pas quand on ressent «une injonction à le faire» ou «pour faire plaisir à l'autre», précise Ana Balea, mais quand on le souhaite pour soi.

Être disponible

«Pour pouvoir désirer, il faut avoir de la place pour le faire», martèle Margaux Terrou. De la place mentalement et émotionnellement. L'idée est d'identifier les points de

friction dans son quotidien et de savoir où passe son énergie. Si les raisons pour lesquelles vous vous êtes éloigné de votre désir sont très personnelles, le ou la partenaire doit s'investir dans la réflexion. «Vous faites l'amour à deux, donc c'est un travail qu'il faut faire à deux», soutient la sexologue. Ensemble, vous trouverez des solutions pour alléger votre agenda, vous soulager et laisser plus de place à ce désir.

Connaître ses propres moteurs

«Les accélérateurs du désir ne sont pas les mêmes à 30, 40 ou 50 ans», assure Margaux Terrou. Dans votre routine sexuelle, demandez-vous, suggère la sexologue, ce qui vous plaît, vous anime ou, au contraire, vous éloigne de l'envie de faire l'amour ? Est-ce voir l'autre se déshabiller, les baisers, les caresses, la pénétration ou le sexe oral ? Soyez honnête avec vous-même et avec votre partenaire. Si ce n'est pas évident, plusieurs chemins peuvent vous guider dans cette réflexion. Ana Balea propose l'exploration de son plaisir en solitaire, ou à l'inverse avec plusieurs partenaires. Au besoin, inspirez-vous des autres. «Le choix du support, du ton est personnel, mais ce peut être une BD érotique, un podcast comme Bliss Hot Stories, Voxxx



La routine s'installe dans votre couple, vous avez des fantasmes endormis... le scénario sexuel est peut-être la solution !

ou Femtasy ou encore des ouvrages comme *Désirer* (éd. de L'Iconoclaste) écrit par un collectif de six femmes», suggère Margaux Terrou.

Réhabiter son corps

«La première personne que l'on doit désirer est soi-même, et pour cela il faut être bien dans son corps», estime Margaux Terrou. Sans s'imposer des injonctions esthétiques. Le problème, justement, est que le corps, on le fait trop souvent taire, regrette Ana Balea. Or, «plus on l'écoute, plus on est relié à nos désirs», insiste-t-elle. Pour cela, elle propose de réapprendre à ne rien faire lors de petits moments à soi. «Installez-vous, respirez, et observez ce que ressent votre corps», glisse-t-elle. Une autre fois, «restez sous la douche et sentez l'eau couler sur votre corps». Ou encore, asseyez-vous et demandez-vous : «De quoi ai-je envie ici et maintenant ?» jusqu'à ce que le désir émerge. Ensuite : «Puis-je me permettre d'assouvir ce désir ?» Dans un autre registre, elle propose de «se laisser aller au souvenir du plaisir sexuel» que l'on a pu ressentir avec notre partenaire, et d'écouter encore une fois ce que nous dit notre corps. «Comme Marcel Proust avec sa madeleine, nous aurons envie de retrouver le goût de ce plaisir», explique la sexologue.

Vous ne ressentez plus ou peu de désir sexuel depuis un moment. Peut-être même que cela ne vous a posé aucun problème pendant longtemps. Mais aujourd'hui, vous souhaitez vous reconnecter à lui. D'accord, mais comment ?



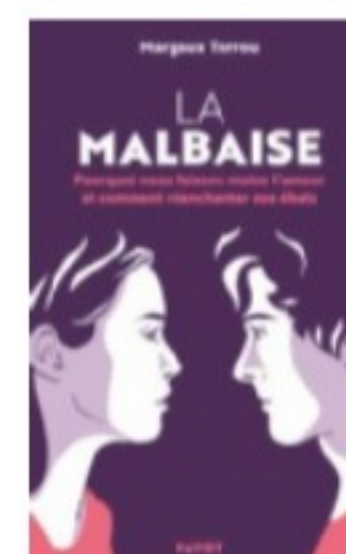
Renforcer la complicité du couple

« Le couple repose sur cinq piliers : le partage, l'admiration, la communication, la confiance et la sexualité. Les quatre premiers vont influencer le dernier », affirme Margaux Terrou. Elle ajoute : « Comment espérer qu'un couple ait une intimité physique, si avant il ne partage rien ? S'il n'a pas d'éclats de rire ensemble ? » Le couple s'entretient, et c'est du travail.

La sexologue propose de faire l'audit du temps passé ensemble tout en se demandant : "Est-ce du temps de qualité ?" Selon la réponse, discutez ensemble de ce que vous pourriez faire pour partager plus de moments. Pour Ana Balea, il est temps de déconstruire l'idée selon laquelle l'acte sexuel doit être spontané. « Il est possible de se donner des rendez-vous, car le corps aime les rituels », assure-t-elle. Ainsi, « mettre un certain parfum d'ambiance dans la chambre, une certaine

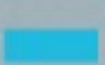
lumière ou instaurer un rythme des rapports au sein du couple », sont autant de manières d'inviter l'autre à un moment intime et ainsi susciter le désir. Par ailleurs, faire appel à sa mémoire peut aussi se faire à deux : Ana Balea suggère de « passer des soirées entières sans écran et dans le lit à parler des souvenirs du plaisir pris à deux, voire à parler de nos fantasmes ou de nouvelles envies ». Cela demande bien sûr du courage et beaucoup de confiance.

À lire



La Malbaïse. Pourquoi nous faisons moins l'amour et comment réenchanter nos ébats, Margaux Terrou, éd. Payot, 18 €.

ILLUSTRATIONS ROMAIN LASSER POUR SANTÉ MAGAZINE - SDP

Test 

Avez-vous une bonne santé mentale ?



Grande cause nationale en 2025, la santé mentale l'est de nouveau en 2026. On estime qu'une personne sur deux subit une altération de son psychisme de manière plus ou moins forte, plus ou moins durable, au cours de sa vie. Et vous, comment allez-vous ? Le Dr Jérôme Palazzolo, psychiatre, vous aide à faire le point.
Sylvie Dellus

Notre expert



Dr Jérôme Palazzolo
psychiatre

Le test

La bonne santé mentale repose sur trois piliers. Il s'agit de se sentir suffisamment armé pour affronter les aléas de la vie, de s'impliquer dans son travail sans se laisser submerger et d'entretenir ses relations aux autres. Pour savoir où vous en êtes, faites le test.

FAIRE FACE AUX DIFFICULTÉS Au cours du dernier mois

1 Vous êtes-vous senti suffisamment confiant pour prendre en main vos problèmes personnels ?

- ☐ Souvent 0
- ☐ Parfois 1
- ☐ Rarement 2
- ☐ Jamais 3

2 Avez-vous gardé du temps pour vous, par exemple pour pratiquer une activité créatrice ?

- ☐ Souvent 0
- ☐ Parfois 1
- ☐ Rarement 2
- ☐ Jamais 3

3 Combien de fois vous êtes-vous senti calme et détendu ?

- ☐ Souvent 0
- ☐ Parfois 1
- ☐ Rarement 2
- ☐ Jamais 3

4 Vous sentez-vous épuisé même après une bonne nuit de sommeil ?

- ☐ Jamais 0

- ☐ Rarement 1
- ☐ Parfois 2
- ☐ Souvent 3

5 Avez-vous ressenti un sentiment de perte de contrôle ?

- ☐ Jamais 0
- ☐ Rarement 1
- ☐ Parfois 2
- ☐ Souvent 3

6 Avez-vous été plus facilement irritable ou en colère ?

- ☐ Jamais 0
- ☐ Rarement 1
- ☐ Parfois 2
- ☐ Souvent 3

7 Votre état de santé physique ou émotionnel vous a-t-il gêné, à certains moments, dans votre vie et vos relations aux autres ?

- ☐ Jamais 0
- ☐ Rarement 1
- ☐ Parfois 2
- ☐ Souvent 3

8 Avez-vous ressenti des douleurs musculaires, des maux de tête ou des troubles du sommeil ?

- ☐ Jamais 0
- ☐ Rarement 1
- ☐ Parfois 2
- ☐ Souvent 3

9 Pratiquez-vous une activité physique plus de 30 minutes par jour ?

- ☐ Souvent 0
- ☐ Parfois 1
- ☐ Rarement 2
- ☐ Jamais 3

AU TRAVAIL

Au cours du dernier mois

10 Avez-vous ressenti du stress ou une pression particulière ?

- ☐ Jamais 0
- ☐ Rarement 1
- ☐ Parfois 2
- ☐ Souvent 3

11 Avez-vous eu du mal à vous concentrer ou à accomplir vos tâches habituelles ?

- ☐ Jamais 0
- ☐ Rarement 1
- ☐ Parfois 2
- ☐ Souvent 3

12 Avez-vous ressenti une perte d'intérêt ou de motivation pour votre travail ?

- ☐ Jamais 0
- ☐ Rarement 1
- ☐ Parfois 2
- ☐ Souvent 3

13 Vous êtes-vous senti distant ou détaché de vos collègues ou de vos responsabilités ?

- ☐ Jamais 0
- ☐ Rarement 1
- ☐ Parfois 2
- ☐ Souvent 3

14 Votre performance au travail a-t-elle diminué malgré vos efforts ?

- ☐ Jamais 0
- ☐ Rarement 1

- ☐ Parfois 2
- ☐ Souvent 3

15 Avez-vous eu tendance à en faire le minimum ?

- ☐ Jamais 0
- ☐ Rarement 1
- ☐ Parfois 2
- ☐ Souvent 3

DANS VOS RELATIONS AVEC LES AUTRES

Au cours du dernier mois

16 Vous êtes-vous impliqué dans le soutien à votre famille, à vos amis ou à votre communauté ?

- ☐ Souvent 0
- ☐ Parfois 1
- ☐ Rarement 2
- ☐ Jamais 3

17 Avez-vous participé à des activités en groupe ?

- ☐ Souvent 0
- ☐ Parfois 1
- ☐ Rarement 2
- ☐ Jamais 3

18 Quand ça va mal, hésitez-vous à vous confier à une personne de confiance ?

- ☐ Jamais 0
- ☐ Rarement 1
- ☐ Parfois 2
- ☐ Souvent 3

Les résultats

Calculez le total de vos points

=

De 0 à 18 points Tout va bien !

Vous réagissez de manière adaptée aux difficultés et à votre environnement. L'Organisation mondiale de la santé définit la santé

mentale comme "un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté". *A priori*, vous cochez toutes les cases. Maintenez la vigilance et faites fructifier ce capital.

→ Les conseils du Dr Palazzolo

Pour continuer sur cette voie, prenez le temps de vous poser et d'analyser les paramètres qui vous permettent d'aller bien : la pratique d'activités créatrices, le sport, le soutien de votre entourage... De cette façon, vous mettez en place des mécanismes de défense, une stratégie adaptative que vous



pourrez reproduire à chaque fois que vous serez confronté à des difficultés.

De 19 à 35 points **Il vous arrive de vaciller**

Vous connaissez par moments des épisodes de détresse psychologique en réaction à une situation éprouvante. Fort heureusement, cette baisse de moral et d'énergie n'est que transitoire. Tout l'enjeu est de réussir à ne pas s'enfoncer dans la tristesse et le découragement.

→ Les conseils du Dr Palazzolo

Pour vous aider, j'insisterais sur l'hygiène de vie : levez-vous et couchez-vous à des heures régulières. Dans la mesure du possible, essayez de manger sainement et à heures fixes, en évitant de regarder votre téléphone ou d'allumer la télévision pendant les repas. Pratiquez une activité

physique de préférence "cardio", l'endurance permettant en effet de stimuler la production de sérotonine, un neurotransmetteur régulateur de l'humeur. Attachez également de l'importance à la dynamique sociale. Il ne s'agit pas de vous forcer à voir des gens si vous n'aimez pas les activités en groupe, mais n'oubliez pas que l'être humain est avant tout un être social. Donc, cultivez votre cercle d'amis. Il est également important de vous ménager des moments privilégiés ; de mettre en place des activités aidant à aller mieux au quotidien (méditation en pleine conscience, relaxation...) ; de travailler des techniques de psychologie positive comme pratiquer des activités qui ont du sens à vos yeux et qui correspondent à vos valeurs. Le maître-mot est simple : faites-vous plaisir !

De 36 à 54 points **Votre santé mentale est menacée**

Burn-out, dépression, anxiété... Vous présentez des troubles psychiques dont les symptômes ont un impact sur votre vie quotidienne. Si cette situation s'installe, elle va représenter un réel problème. Il vaut mieux réagir dès les premiers signes inquiétants : fatigue persistante, irritabilité, manque de concentration, désinvestissement au travail, repli sur soi...

→ Les conseils du Dr Palazzolo

Vous devriez en premier lieu consulter votre médecin et envisager, après en avoir discuté avec lui, une prise en charge par un psychologue ou un psychiatre. Il ne faut pas avoir honte de demander de l'aide. C'est un signe de force et non de faiblesse. Prendre soin de sa santé mentale, c'est primordial !

À lire



La santé mentale pour les nuls,
Dr Jérôme Palazzolo,
éditions First,
24,95 €
(septembre 2025).

“J’ai survécu à un accident de la route”

Un accident de la route ne s’arrête pas au choc. Il marque les corps, les esprits et redessine les vies. Dans ces témoignages, une femme et deux hommes racontent l’après : l’hôpital, la rééducation, les peurs qui persistent et la lente reconstruction. Des récits intimes et nécessaires alors que la mortalité routière repart à la hausse, rappelant l’urgence de mieux comprendre ce que vivent celles et ceux qui survivent. **Propos recueillis par Ana Boyrie**

Paul-Henri • 28 ans

“L’accident oblige à se redéfinir”

Même avant l’accident, j’étais conscient des risques de la route. Je suis mécanicien, je vois donc des voitures accidentées tous les jours. En revanche, de l’accident, je ne me souviens de rien. C’est le vide total. J’ai même perdu la mémoire de l’année qui a précédé. À mon réveil à l’hôpital, je ne comprenais pas pourquoi j’étais là. On m’a expliqué. J’étais paralysé de tout le côté droit. Ma vie a basculé. Les médecins doutaient que je puisse remarcher un jour. L’attente et l’incertitude ont été terribles, surtout les premières nuits – même si aujourd’hui encore, je dors très peu. Physiquement, rien n’est simple : marcher, utiliser mon bras droit reste difficile.

Psychologiquement, cela a été tout aussi dur. Si j’ai tenu, c’est grâce à ma famille. Le soutien des proches est, selon moi, vital. Il révèle en nous une force que l’on n’aurait jamais soupçonnée. Depuis, je n’ai jamais lâché. J’ai décidé de faire de mon handicap une force. Ma reconstruction est toujours en cours : hôpital de jour, kiné, orthophonie. Et j’ai dû repasser le permis avec des adaptations. Aujourd’hui, je conduis autrement, plus lentement, plus attentivement. La route ne m’effraie pas car elle fait partie de moi, mais je sais désormais ce qu’elle peut coûter. Un accident ne s’arrête pas au choc : il oblige à se redéfinir et à apprendre, parfois pour la première fois, à s’écouter.



Léa • 30 ans

“Il y a d’abord une phase de déni, puis de deuil”

Après l’accident, tout commence vraiment. Au début, c’est flou, je ne comprends pas où je suis ni ce qui m’est arrivé. Je ne mesure pas encore la gravité. Le choc arrive plus tard, quand on me met face au miroir : crâne rasé, un creux visible – séquelles de l’opération. Puis vient le moment de la rééducation. Là, on teste mon cerveau, mes capacités, et je réalise sans vraiment réaliser. Les médecins me disent que je ne retrouverai jamais la vie d’avant. Que je ne pourrais plus faire d’études. Moi, je n’y crois pas. Je ne vois pas ce que j’ai perdu. C’est ça, l’anosognosie. Puis

vient le retour à la vie normale. Et là, je comprends. Je ne peux plus travailler à 100%, je compense en permanence, je vis au ralenti. Le plus dur, c’est que toutes ces conséquences sont invisibles. Les gens ne voient pas mes difficultés, ni l’effort constant. Je dirais qu’il y a plusieurs phases dans la reconstruction : la phase de déni, puis une phase de deuil, celle de la personne que j’étais avant. Ce qui crée un décalage, un sentiment d’injustice parfois. Avec le temps, j’ai développé une grande résilience, mais elle fluctue. On est très entouré au début, puis de plus en plus seul.

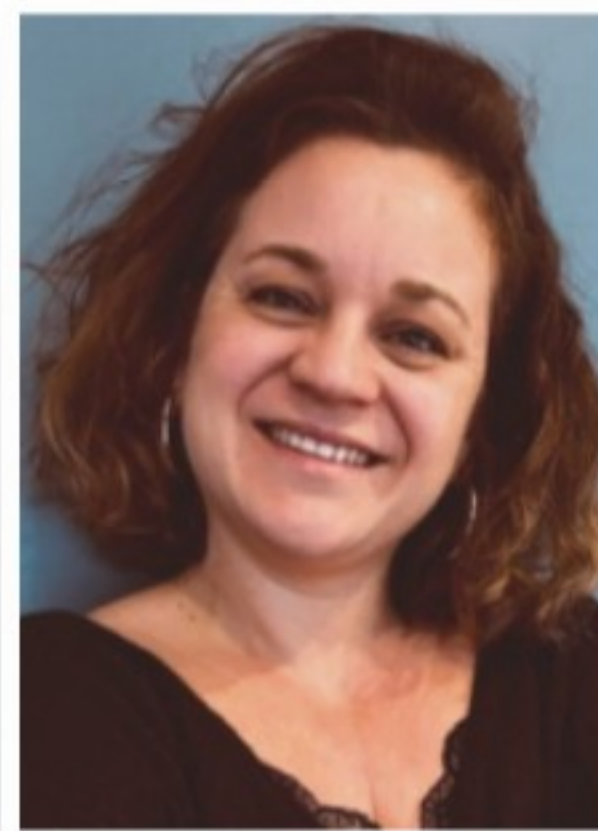
Patrick • 64 ans

“La vraie reconstruction a commencé quand mon visage a été réparé”

La reconstruction ne s'est pas faite tout de suite. Le premier mois, ça allait presque trop bien. Les chirurgiens avaient fait du bon travail et, si je m'étais écouté, j'aurais repris le travail. J'avais l'impression que c'était bénin. Et puis, trois ou quatre mois après, tout est revenu. L'accident occupait tout l'espace. J'essayais inconsciemment de me refaire le film, de retrouver des souvenirs qui ne reviendraient jamais. C'est là que les insomnies ont commencé. Pendant des mois, je ne dormais plus. Tout tournait autour de ça, sans que je puisse contrôler quoi que ce soit. Le fait de devoir en reparler sans cesse — aux médecins, aux

policiers, aux psychologues — m'a maintenu dans cet état. J'ai compris plus tard que l'on ne peut pas forcer l'oubli. Quand j'ai voulu reprendre une vie “normale” trop vite, mon corps s'est rebellé. Il a fallu accepter que l'accident fasse partie de ma vie. La vraie reconstruction a commencé après la seconde opération, quand mon visage a été réparé. À partir de là, j'ai pu avancer. Mais on n'oublie jamais vraiment. Aujourd'hui, si j'ai repris le cours de ma vie et les trajets du quotidien, il reste une vigilance permanente. Je sais que je ne suis plus tout à fait le même. La reconstruction est longue, invisible, mais possible. Et elle fait partie de qui je suis devenu.

7 conseils pour aller mieux de Marie Tricoire, psychologue



Psychologue clinicienne spécialisée en victimologie et psychotraumatologie, et directrice du Centre de Psycho Trauma Rennais

- **Ce que vous ressentez est normal :** troubles du sommeil, peur, flash-back, fatigue ou culpabilité sont des réactions fréquentes après un traumatisme.
- **Avancez à votre rythme :** la reconstruction prend du temps. Il n'y a pas de “bonne” manière ni de délai à respecter.
- **Écoutez votre corps :** repos, rééducation et pauses sont essentiels. Le corps garde la mémoire du choc.
- **Appuyez-vous sur des activités apaisantes :** activités sportives adaptées, pratiques artistiques, yoga, méditation ou respiration peuvent aider à réguler le stress.
- **Reprenez la route progressivement :** la peur est un signal, pas un échec. Allez-y par étapes sécurisantes.
- **Ne restez pas seul :** parler à un proche ou à un professionnel aide à sortir de l'isolement et à apaiser la souffrance. Demander de l'aide est une force. Se faire accompagner, c'est se donner les moyens d'aller mieux.
- **Consultez si les symptômes persistent :** cauchemars, évitement ou anxiété durable (plus d'un mois) justifient un accompagnement spécialisé en psycho-traumatisme ou désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires, TCC (ou thérapie cognitive et comportementale)...

Encens, bougies d'ambiance, papier d'Arménie, sprays aux huiles essentielles...

Quelles sont les alternatives les plus saines ?

En hiver, faute de pouvoir ouvrir les fenêtres aussi souvent qu'on le voudrait, on se rabat volontiers sur les solutions parfumées pour avoir l'impression de vivre dans une atmosphère cosy et plus saine. Ce qui n'est pas sans risque pour la santé. D'où l'importance d'opter pour les dispositifs les moins polluants.

Emmanuelle Blanc

Nos experts



Martine Ott

conseillère médicale en environnement intérieur, Pôle de pathologie thoracique du CHU de Strasbourg



Dr Jean-Philippe Santoni

pneumologue, en charge de la prévention à la Fondation du souffle (lesouffle.org)

Le problème majeur des parfums d'intérieur, c'est qu'ils émettent des substances qui ajoutent une couche de pollution à celle déjà existante dans nos logements, celle par exemple des moisissures ou de la fumée du tabac si on fume à l'intérieur », constate Martine Ott. En tête de ces substances, les composés organiques volatils (COV) : « La plupart de ceux-ci sont connus pour être des irritants pour les voies respiratoires ou les yeux, et certains d'entre eux sont même classés cancérogènes », insiste le Dr Jean-Philippe Santoni.

Tous sont fortement déconseillés...

Aux femmes enceintes, aux personnes âgées et à celles qui présentent une pathologie respiratoire, ou encore s'il y a des enfants de moins de 8 ans dans la maison : « Car, jusqu'à cet âge, leur appareil respiratoire n'est pas encore mature », précise Martine Ott.

L'encens : le pire de tous

Benzène, toluène, éthylbenzène, styrène, formaldéhyde, acroléine, acétaldéhyde, microparticules... : le nombre de composés qui se forment lors de la combustion puis se libèrent dans l'air, parfois à des niveaux très élevés, place l'encens en tête des dispositifs les plus polluants. D'après un rapport de l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe), les cônes sont encore pires que les bâtons. Quant au papier d'Arménie et aux brûle-parfums, ils ne font guère mieux. Il est donc préférable de les éviter, mais si vous souhaitez vraiment utiliser de l'encens, choisissez des bâtonnets très fins, et dès que l'effet attendu est atteint, éteignez-les sans attendre leur complète combustion.

L'alternative : un pot-pourri que vous pouvez composer avec des pelures d'agrumes, de la lavande, des épices, des boutons ou pétales de roses séchés...

Les bougies parfumées : la qualité avant tout

Toujours selon l'Ademe, elles émettent aussi des polluants, effet inévitable puisque directement lié à la combustion, mais nettement moins en nombre et en concentration que l'encens. Afin de limiter les risques, mieux vaut écarter celles à base de paraffine, un dérivé du pétrole.

L'alternative : préférez celles composées à 100 % d'huile végétale (soja, colza), avec des parfums d'origine naturelle, ou encore en cire d'abeille, dont l'avantage est d'être naturellement parfumée. Veillez également à ce que la mèche soit en coton, en lin ou en chanvre, car certaines peuvent contenir un support métallique susceptible de dégager des métaux lourds. Lisez donc bien les étiquettes, ou fiez-vous au label Ecocert qui répond à ces critères. « De toute façon, n'en faites brûler qu'une seule à la fois, et pas toute la journée ni tous les jours », précise Martine Ott.

Les diffuseurs : plutôt statiques qu'électriques

Les émissions sont un peu supérieures avec les diffuseurs électriques d'huiles essentielles, qu'elles soient bios ou non : « Elles dégagent aussi des terpènes, ainsi que des molécules pouvant provoquer des réactions allergiques. » Certaines huiles, cependant, sont encore plus irritantes : entre autres la sarriette, le clou de girofle, le thym à thymol, la cannelle, la menthe poivrée, l'estragon ou la citronnelle.

L'alternative : les bâtonnets ou les mèches qui trempent dans un liquide parfumé et désodorisent par capillarité, même s'ils ne sont pas totalement inoffensifs. « Bien qu'il n'y ait pas de combustion, ils produisent quand même des substances chimiques qui, au contact de l'air, peuvent se transformer en COV », rapporte le Dr Santoni. Le risque serait moindre, d'après l'Ademe, si on les utilise d'abord une première fois soit en extérieur, soit dans une pièce très ventilée.

Les sprays désodorisants : avec beaucoup de modération

Qu'ils soient à base de parfums de synthèse ou d'huiles essentielles, ils rejettent des COV dans l'air intérieur : « Y compris ceux vendus en pharmacie, ce qui pourtant laisse supposer un gage de sérieux et d'innocuité, et même s'ils se disent assainissants ou purifiants », précise Martine Ott. Donc un petit pschitt ! et c'est tout.

L'alternative : il existe des solutions moins émettrices, « en plaçant par exemple dans les toilettes une coupelle remplie de bicarbonate de soude ou en accrochant des sachets de charbon actif (en magasin de bricolage), l'un et l'autre absorbent d'odeurs », suggère le Dr Santoni. Il existe aussi des boîtes contenant de l'argile, capable de neutraliser les odeurs de cuisine, de toilettes ou de renfermé (absorbant d'odeur naturel Argiletz).

Les bons réflexes

« Aérer son logement au moins quinze minutes deux fois par jour, y compris l'hiver, reste la mesure la plus efficace pour chasser les mauvaises odeurs, rappelle le Dr Santoni. Il est également important de dépoussiérer tous les deux mois les bouches d'extraction et les entrées d'air de la VMC. » Et lorsqu'on cuisine, on n'oublie pas de mettre la hotte en route.

Questions Réponses D'EXPERTS



Que valent les oreillers anti-ronflements ?

Ronfler ou dormir avec un ronfleur ou une ronfleur peut ruiner le sommeil. Les oreillers anti-ronflements sont-ils une solution efficace pour retrouver des nuits calmes ?

Pascale Guyader

Une offre variée

Estampillés "anti-ronflements", de nombreux oreillers sont disponibles sur le marché. Ils sont conçus pour améliorer la position de la tête et du cou, et dégager les voies respiratoires, réduisant ainsi, voire éliminant, les ronflements. Il y en a pour tous les goûts et pour tous les budgets :

- **à mémoire de forme** pour un soutien personnalisé (adaptation à la forme de la tête et du cou) et pour toutes les positions de sommeil ;
- **ergonomique** avec des courbes et des découpes pour maintenir la tête et le cou, idéal pour les personnes qui dorment sur le dos ;
- **à position latérale** pour encourager à dormir sur le côté, position qui réduit les ronflements ;
- **gonflable** avec des capteurs pour détecter le ronflement et ajuster automatiquement la position de l'oreiller en gonflant ou dégonflant

Notre experte



Dre Sylvie Royant-Parola

psychiatre, spécialiste du sommeil, fondatrice du réseau Morphée, lemondedusommeil.fr

certaines zones pour réajuster la tête, ● **connecté** avec diffusion de son pour inciter le ronfleur à changer de position, etc. Selon la technologie, ces oreillers ne sont pas tous lavables.

Pas de validation scientifique

L'oreiller, c'est 50 % du confort de sommeil, surtout quand on vieillit. C'est aussi un élément significatif pour réduire le ronflement. L'idée des fabricants est donc intéressante : concevoir un oreiller maintenant le cou dans l'axe de la gorge pour réduire les vibrations. Le ronflement, provoqué par la vibration des tissus, trouve son origine au niveau des voies aériennes supérieures, la gorge principalement, lorsqu'elles sont partiellement obstruées. L'experte du sommeil ne recommande pas spécifiquement ces oreillers car, à ce jour, aucune étude scientifique n'a prouvé leur efficacité pour le plus grand nombre, même s'ils conviennent à certaines personnes. Un oreiller classique peut tout aussi bien faire l'affaire.

Les bons conseils

- **Trouver la position la plus confortable.** Une position un peu surélevée et/ou latérale limite les ronflements.

Dormir sur le dos et à plat les augmente, car la langue bascule en arrière réduisant l'espace où passe l'air lors de l'inspiration.

- **Alors quel type d'oreiller ?**

C'est un choix personnel qui repose sur le confort individuel. Il faut faire des essais pour trouver le ou les coussins avec lequel on est bien, pas trop rebondi et qui est bien adapté à votre position. À chacun de tester.

- **Opter pour deux oreillers,** pour être un peu surélevé et avoir un meilleur confort respiratoire, avec un oreiller plus ou moins dur en dessous, et un plus ou moins mou par-dessus. Veiller à ce que le cou garde une position droite, bien aligné avec la gorge pour que l'air inspiré circule bien, pas de tête qui penche en avant, ni de menton sur la poitrine.

Qui a besoin de chaussures thérapeutiques ?

Déformations du pied, œdèmes, plaies... des chaussures thérapeutiques peuvent être nécessaires au cours de la vie. À qui s'adressent-elles exactement ? **Pascale Guyader**

Notre experte



Muriel Montenvert
pédicure-podologue,
présidente de
l'Union française
pour la santé du pied,
sante-du-pied.org

Destinées aux pieds déformés ou douloureux, les chaussures thérapeutiques permettent d'éviter les zones d'appui et les frottements. Il en existe deux types : les CHUT, chaussures thérapeutiques à usage temporaire, et les CHUP, chaussures thérapeutiques à usage prolongé, disponibles en pharmacie et magasin de matériel orthopédique. Elles sont prescrites par le médecin ou le pédicure-podologue.

Les CHUT

● **La CHUT de décharge** de l'avant du pied (le pied repose entièrement sur le talon) ou de l'arrière du pied, selon le problème. Vendue à l'unité, son usage est temporaire. Elle est prescrite après une chirurgie (hallux valgus par exemple), afin de faciliter la cicatrisation d'une plaie, d'une fracture...

● Les CHUT d'augmentation de volume de l'avant-pied

Vendues par paire, elles ressemblent aux "vraies" chaussures : l'avant-pied est très large, elles s'ouvrent sur toute la largeur pour poser le pied dedans. Elles sont indiquées pour des pieds gonflés (œdème important) ou bandés (pieds diabétiques, artériologiques, plaies qui ne cicatrisent pas).

En pratique

- Une seule paire est prise en charge par la Sécurité sociale (par pathologie ou par motif).
- Entre 25 et 65 €.

Les CHUP

Elles s'adressent aux personnes ayant du mal à marcher en raison de pieds déformés et/ou douloureux. Il s'agit principalement de personnes âgées, surtout des femmes, mal chaussées pendant leur croissance (chaussures trop petites), ayant porté à l'âge adulte des hauts talons (ce n'est plus la mode actuellement, la recherche du confort prime). Sont concernées également les personnes souffrant de pathologies articulaires (polyarthrite rhumatoïde, rhumatisme inflammatoire) ou polyhandicapées. Les avantages des CHUP, proches des chaussures de tous les jours, sont nombreux : grande ouverture, avant du pied

large, bon maintien, matériaux souples, résistantes, confortables et faciles à mettre (scratches). Il y a de nombreuses marques sur le marché : Neut, Podowell, Podexpert...

Pour les choisir

- Privilégier la fin de journée pour les acheter, moment où les pieds sont le plus gonflés, et se munir de ses semelles orthopédiques.
- Quand une paire convient, il est intéressant d'en avoir une d'avance car les modèles changent souvent.
- Il existe aussi des chaussons mais on peut dédier une paire de chaussures pour la maison.

En pratique

- Prise en charge des chaussures une fois par an (c'est la date de livraison qui compte) et seulement si elles ont été achetées en magasin ou pharmacie, pas de remboursement pour un achat sur internet.
- Entre 50 et 100 €.



SERGIO MARCOS / STOCKSY, EUTHYMIA / STOCK.ADOBE.COM (2)





santé
magazine

Scannez ce QR
Code afin de
savoir comment
augmenter son
métabolisme pour
ne pas grossir.

10 façons de réduire la graisse abdominale après 40 ans

Chez l'homme mais aussi chez la femme à partir de la préménopause, l'organisme stocke ses réserves adipeuses préférentiellement autour du ventre. Inesthétique et surtout néfaste pour la santé, la graisse viscérale n'est cependant pas une fatalité et peut être délogée en revoyant son hygiène de vie.

Caroline Henry

C'est scientifiquement démontré : en vieillissant, on a tendance à grossir. Et, surtout, à prendre du ventre. Si, chez l'homme, cette partie du corps reste toute la vie une zone de prédilection de stockage des graisses, chez la femme en revanche, elle ne le devient (d'une façon générale, car il existe des prédispositions génétiques) qu'à la quarantaine, dès les prémices de la ménopause, sous l'effet des bouleversements hormonaux. Selon l'enquête épidémiologique Obepi-Roche de 2020, le tour de taille – qui suit le surpoids – s'épaissit au fil des ans et augmente globalement dans la population française : de 95,1 cm en 2012, il est passé à 95,6 cm en 2020 chez les hommes et, surtout, de 86,5 à 88,7 cm chez les femmes.

Au-delà de son aspect inesthétique, cette localisation des réserves adipeuses autour d'organes majeurs comme les intestins, le foie, le pancréas... est surtout néfaste pour la santé et s'accompagne d'une augmentation de nombreuses maladies cardio-métaboliques. Pour autant, ce phénomène n'est pas une fatalité : il reste possible d'agir sur cette prise de masse grasse au niveau de l'abdomen car, outre l'âge et les hormones, elle dépend de plusieurs autres facteurs environnementaux. Pour s'en préserver ou la déstocker, on actionne tous les leviers !

Nos experts



Pre Martine Duclos

cheffe de service de médecine du sport et des explorations fonctionnelles au CHU de Clermont-Ferrand



Dr Olivier Dupuy

chef du service de diabétologie, endocrinologie et nutrition de l'Hôpital Paris Saint-Joseph



Yanis Harchaoui

préparateur physique YaniSport

C'est quoi, un tour de taille trop important ?

Selon les seuils fixés par les autorités sanitaires européennes (revus à la baisse en 2009), il est catégorisé comme trop élevé pour la population générale s'il est supérieur à 80 cm chez la femme et 94 cm chez l'homme. On le mesure idéalement le matin à jeun, debout, pieds joints sans chaussures, bras relâchés le long du corps, à la fin de l'expiration (sans la forcer) avec un mètre ruban, en s'assurant que celui-ci soit parallèle au sol, au niveau de la partie la plus étroite de l'abdomen, sans trop serrer, ni laisser de jeu. Comme cela peut varier d'un jour à l'autre (en cas de rétention d'eau ou de ballonnements par exemple), mieux vaut mesurer une deuxième voire une troisième fois.

Comment affiner son tour de taille

Perdre du ventre nécessite surtout de revoir profondément son hygiène de vie. Voici les bonnes habitudes à adopter dans la durée.



1 Injecter du mouvement dans chaque journée

« Plusieurs études ont montré que passer trop de temps assis (au-delà de 9-10 h par jour) induit un hyperinsulinisme qui favorise la synthèse des graisses et leur stockage autour de l'abdomen », indique la Pr^{esse} Martine Duclos, endocrinologue et physiologiste. Pour lutter contre ce phénomène, il faut donc casser la sédentarité. Ce qui passe par de nouveaux réflexes : se lever régulièrement de sa chaise, idéalement toutes les demi-heures (en mettant une alarme pour y penser) pour bouger de 3 à 5 min (selon l'avis 2025 de l'Anses, Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), passer ses appels en marchant ou encore travailler debout (en plaçant l'ordinateur à bonne hauteur). « En voiture, on ne se gare pas au plus près et, en transports en commun, on descend une ou deux stations avant son arrêt, recommande Yanis Harchaoui, préparateur physique. On préfère, même partiellement, les escaliers à l'ascenseur et on prévoit une balade ne serait-ce que de 5 minutes après le repas. Ces petits efforts entraînent de grands résultats à long terme ! »



2 Planifier deux séances d'activité par semaine

« Il a été démontré que la graisse viscérale est la première mobilisée lorsqu'on fournit un effort physique, et qu'il contribue à la réduire, même en l'absence de perte de poids », poursuit la Pr^{esse} Duclos. Pratiquer un sport est donc la clé pour la déloger et l'empêcher de s'installer. Objectif : atteindre les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé, à savoir 150 à 300 min par semaine d'activité d'intensité modérée. L'essentiel étant d'être régulier, Yanis Harchaoui conseille de commencer par deux séances de 30 min par semaine : chaque demi-heure d'activité aérobie (en endurance) par semaine est associée à une réduction du poids et de la masse grasse, plus particulièrement au niveau viscéral. Au menu : marche rapide à 4-5 km/h ou footing tranquille, vélo, natation... Dès que l'on se sent à l'aise, on peut augmenter la durée de la séance de 30 à 40-45 min, et l'intensité. « Selon les études, des intensités plus élevées en aérobie apportent un avantage plus marqué en termes de diminution de la graisse viscérale dans le cadre d'un déficit calorique. »



3 Intégrer progressivement de la musculation à sa routine sportive

Si aucun exercice ne permet malheureusement de perdre de la graisse de façon ciblée, « combiner renforcement musculaire et travail en endurance semble, à terme, apporter les résultats les plus probants pour prendre de la masse musculaire et surtout perdre de la masse grasse, notamment abdominale, insiste Yanis Harchaoui. Cette association est particulièrement intéressante chez les femmes ménopausées et les sujets âgés. » Au fur et à mesure des séances, on a donc tout intérêt, selon le préparateur physique, à remplacer un des deux entraînements hebdomadaires d'endurance par de la musculation, par exemple sous forme de circuit training : squats, fentes, pompes... sans oublier le gainage et le renforcement du muscle abdominal transverse qui, s'ils ne font pas fondre la graisse viscérale, « présentent l'avantage de renforcer la ceinture abdominale, donc de la rendre plus tonique et dessinée ! »

4 Réaccorder au sommeil un rôle central

Dormir trop peu favorise une prise de poids, par le biais entre autres de sécrétions hormonales. En 2022, des travaux menés à la Mayo Clinic (Rochester, États-Unis) ont permis de découvrir qu'une carence en sommeil augmente les probabilités de stocker au niveau de l'abdomen (+ 9 %), et plus particulièrement autour des viscères (+ 11 %).

À partir de leurs observations, ces chercheurs ont constaté que non seulement un sommeil insuffisant constitue un déclencheur de dépôt de graisse viscérale, mais aussi qu'un "rattrapage" ponctuel ne suffisait pas, à court terme, à inverser cette accumulation adipeuse. Souvent négligé avant 40 ans entre l'omniprésence des écrans, le poids du travail et les contraintes familiales, le sommeil doit retrouver ensuite la place qu'il mérite : c'est-à-dire une durée suffisante (environ 8 heures par nuit), un coucher et un lever à horaires réguliers (y compris le week-end) et un repos de qualité favorisé par un dîner digeste, une température de chambre adéquate, une bonne literie, l'absence de parasites (lumière, bruit, écrans...). C'est souvent une question de bonnes habitudes et de régularité.



5 Structurer son rythme alimentaire

« C'est la base, souligne le Dr Olivier Dupuy, diabétologue et endocrinologue. Fractionner son alimentation en trois (voire quatre) repas apporte à l'organisme la rythmicité dont il a besoin pour que le métabolisme fonctionne bien. Sauter un repas, pratiquer le jeûne intermittent ou grignoter toute la journée est contreproductif pour perdre du ventre, car cela entraîne des variations anarchiques de la glycémie et des sécrétions digestives. » On s'attable à horaires réguliers et, si nécessaire, on planifie une collation dans l'après-midi, en en tenant compte dans les apports énergétiques de la journée.

6 Avancer et alléger le dîner

Depuis plusieurs années, la recherche en chrononutrition suggère que la composition et les horaires des repas jouent un rôle dans la prise de poids. En 2013, une étude publiée dans la revue *Obésité* a comparé chez des femmes en surpoids les effets d'un régime amaigrissant avec un apport calorique élevé au petit déjeuner à un régime équivalent avec un apport calorique élevé au dîner. Et conclut qu'un petit déjeuner riche en calories avec un apport réduit au dîner était efficace dans la gestion du poids, la diminution du tour de taille et de la graisse viscérale. D'autres travaux dont ceux de Harvard en 2022 ont par ailleurs montré que dîner après 21 h favorisait la prise de poids et de masse grasse abdominale. Mieux vaut manger entre 19 et 20 h, plutôt léger, et, surtout, éviter le grignotage en soirée.

Bien manger

Équilibre**Réduire, sans exclure**

« Pour puiser dans ses réserves de graisses, il faut d'une part augmenter ses dépenses et d'autre part diminuer ses apports énergétiques, rappelle le Dr Dupuy. Cela nécessite de mieux choisir les aliments et de diversifier au maximum, mais aussi de revoir certaines quantités à la baisse et de ne pas se resservir. » Ainsi, il ne faut supprimer ni les matières grasses, ni les féculents, mais doser : 2 à 3 c. à c. d'huile par repas, environ 100 à 200 g de féculents cuits selon l'activité et le sexe. « Chaque repas doit être complet : des légumes en bonne quantité, des protéines (viande, poisson, œufs, équivalent végétal), des féculents, un laitage et un fruit. » Les aliments plaisir comme la charcuterie, les plats en sauce, les desserts sucrés... ne doivent pas être supprimés, mais réservés aux occasions et toujours intégrés aux repas. Et bien sûr, « il est essentiel de tendre vers le zéro aliment ultra-transformé dont on connaît les effets néfastes sur le foie, la glycémie et le poids ».

**Donner un sens à ses repas**

« Il est intéressant de commencer le repas par des aliments "de remplissage" qui apportent une bonne satiété et régulent la sécrétion d'insuline et la glycémie, conseille le Dr Dupuy. Riches en eau et en fibres, ils occupent l'estomac et ralentissent l'absorption des autres aliments. » Au menu donc une entrée, composée de légumes comme des radis ou des tomates cerises à croquer, des carottes râpées, du céleri rémoulade, de la laitue... mais aussi de la soupe ! De même, « mieux vaut consommer les aliments sucrés toujours en dessert, jamais en dehors des repas, conseille le spécialiste. Ainsi, leur assimilation est lissée par le reste du repas, avec un impact moindre sur la glycémie et la sécrétion d'insuline ». Autre sens à donner à ses repas, figuré celui-là : prendre le temps de manger (au moins 20 minutes par repas) en mastiquant bien et en étant concentré sur ses sensations.

**Boire de l'eau**

« Il est essentiel de se débarrasser de l'habitude néfaste qu'est la consommation quotidienne ou fréquente de boissons sucrées (y compris les jus de fruits) et/ou alcoolisées (notamment la bière, les cocktails...) », insiste le Dr Dupuy. Vite assimilées et ultra-riches en calories "vides", celles-ci favorisent l'hyperinsulinisme et engraisent petit à petit le foie qui métabolise à la fois l'alcool et le fructose qu'elles apportent en quantité importante. Au quotidien, on s'hydrate avec de l'eau, des infusions, du thé, et on réserve les autres boissons aux occasions, en quantités contrôlées.

Arrêter de fumer, ça compte aussi !

En mars 2024, une étude scientifique finlandaise parue dans la revue *Addictions* souligne que le tabagisme contribue à prendre de la graisse abdominale et ce, indépendamment des autres facteurs. Selon Tabac info service, la nicotine est l'un des principaux actifs responsables de la corrélation entre la cigarette et l'augmentation du tour de taille. Pour mettre toutes les chances de son côté de perdre du ventre, mieux vaut donc aussi stopper la cigarette en redoublant de vigilance vis-à-vis des apports alimentaires et en se faisant aider si nécessaire.



Pratiquer un peu de relaxation au quotidien

Bien qu'il existe une grande disparité d'effets selon les individus, de nombreuses études suggèrent que le stress, en augmentant la sécrétion de cortisol, favorise la distribution des graisses autour des viscères. Les Anglo-Saxons ont même nommé ce phénomène "cortisol-bell". Pour réduire son tour de taille, il est donc intéressant de réduire son niveau de stress chronique en s'adonnant chaque jour à quelques minutes de relaxation. Parmi les techniques existantes, la cohérence cardiaque a montré, selon les résultats d'une étude observationnelle publiée en 2001, un impact significatif et durable sur le périmètre abdominal. En pratique, on fait 6 respirations par minute (inspiration sur 5 temps, expiration sur 5), durant 5 minutes, 2 à 3 fois par jour.

3 questions

au Dr Olivier Dupuy
diabétologue et endocrinologue

“Après 40-50 ans, le mouvement est encore plus indispensable !”

Comment expliquer l'augmentation du tour de taille au fil des ans ?

On grossit plus facilement avec l'âge. Au fil des ans et plus encore à partir de la quarantaine, la masse musculaire – donc le métabolisme de base – diminue : si aucun ajustement n'est fait au niveau de l'activité physique et/ou de l'alimentation, la balance énergétique devient excédentaire et cet excédent est stocké sous forme de graisses. Là où, toute leur vie, les hommes stockent plutôt à l'abdomen, les femmes peuvent constater une modification de la répartition des réserves adipeuses à la ménopause, liée à l'arrêt de la sécrétion des œstrogènes. Cependant, tout cela dépend aussi grandement de la génétique et parfois de certains facteurs environnementaux comme le stress, le manque de sommeil...

En quoi cette localisation adipeuse est-elle nocive pour la santé ?

Un tour de taille trop élevé est un facteur reconnu d'anomalies biologiques (dyslipidémie avec augmentation des triglycérides, hyperinsulinisme...), perturbant un grand nombre de fonctions dans l'organisme. On considère ainsi que c'est un facteur de risque de maladies cardio-métaboliques comme les pathologies cardiovasculaires, le diabète, l'hypertension artérielle, la maladie du foie gras (MASH) ou encore les apnées du sommeil.

N'est-elle pas résistante à la perte de poids ?

Pas du tout ! Elle serait même plus facile à mobiliser que la graisse sous-cutanée. Cependant, elle est aussi tout aussi facile à reconstituer, surtout quand le surpoids affiché est important car les cellules adipeuses se sont multipliées. Pour la déloger durablement et constater un impact positif sur les paramètres santé, il est essentiel de ne pas suivre de régime drastique, mais d'adopter une démarche sur le long terme, en rééquilibrant et réajustant ses apports alimentaires, et surtout en commençant ou en augmentant son activité physique. Après 40-50 ans, le mouvement est encore plus indispensable !





Ma pause goûter saine

La pause goûter permet de faire le plein d'énergie en milieu d'après-midi. Pour s'y adonner sans culpabiliser, voici 4 recettes saines et équilibrées à emporter au bureau.

Véronique Bertrand – Calculs nutritionnels : Aline Famy, diététicienne-nutritionniste

Tourtes aux abricots et au romarin

POUR **6 TOURTES** – PRÉPARATION : **20 MIN**

CUISSON : **25 À 30 MIN** – CALCULS NUTRITIONNELS : **326 KCAL/TOURTE**

INGRÉDIENTS

Pâte à tourte : ● 225 g de farine T65 ● 35 g de sucre glace ● 75 g d'huile d'olive ● 60 g de lait végétal

Compotée d'abricots : 300 g d'abricots (surgelés) ● 3 c. à s. de sucre en poudre ● 1 branche de romarin

Dorure : 1 c. à s. de yaourt végétal ● 1 c. à s. de sirop d'agave

1. Dans un bol, mélangez la farine, le sucre glace. Ajoutez l'huile d'olive, le lait végétal. Pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit homogène.

2. Faites cuire les abricots coupés en quartiers dans une casserole avec le sucre, le romarin, à feu moyen 5 minutes. Mélangez de temps en temps. Lorsqu'ils sont cuits, retirez le romarin, réservez.

3. Étalez la pâte puis, à l'aide d'un emporte-pièce, détaillez des disques de 9 cm de diamètre. Disposez les disques de pâte dans des moules à muffins ou à tartelettes, garnissez chaque tourte de compotée d'abricots.

4. Utilisez le restant de pâte pour détailler des bandes d'1 cm de

large. Avec ces bandes, réalisez un quadrillage sur chacune des tourtes.
5. Préparez la dorure : mélangez le yaourt et le sirop d'agave, badigeonnez les tourtes du mélange. Enfouez pendant 30 min au four préchauffé à 180 °C jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

BON À SAVOIR

Ces tourtes fournissent des antioxydants (phénols, flavonoïdes) qui luttent contre le vieillissement prématuré, des vitamines, notamment de la vitamine A bonne pour la peau, et des minéraux : potassium indispensable à la régulation de la tension artérielle et du cuivre qui stimule les défenses immunitaires.



Barres de céréales aux graines

POUR 6 À 8 BARRES – PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 15 À 20 MIN – CALCULS NUTRITIONNELS :
151 KCAL À 202 KCAL/BARRE

INGRÉDIENTS

● 80 g de flocons d'avoine ● 20 g de farine T80 ou T110
● 20 g de poudre d'amande ou de noisette ● 2 c. à s. de graines de courge ● 1 c. à s. de graines de sésame ● 1 c. à s. de noisettes concassées ● 40 g de purée d'amande ● 30 g de sirop d'érable ● 2 c. à s. de lait végétal ● 1 c. à s. de pépites de chocolat

1. Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine avec la farine, la poudre d'amande (ou de noisette), les graines et les noisettes.
2. Ajoutez la purée d'amande, le sirop d'érable et le lait végétal, puis mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. Incorporez les pépites de chocolat et mélangez une dernière fois.
4. Versez la pâte dans les moules et tassez-la bien.
5. Enfournez pendant 15 à 20 minutes dans un four préchauffé à 180 °C. Laissez refroidir avant de démouler.

BON À SAVOIR

Ce goûter apporte une bonne satiété. Il protège également le système cardiovasculaire grâce aux stérols végétaux contenus dans les amandes et les noisettes, et il régule le système nerveux grâce au magnésium que renferment les graines de sésame.



Petits moelleux à la poire, au chocolat et aux cranberries

POUR 8 MINI-CAKES – PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 15 À 20 MIN – CALCULS NUTRITIONNELS :
129 KCAL/MINI-CAKES

INGRÉDIENTS

● 130 g de farine T65 ● 6 g de poudre à lever ● 50 g de sucre blond ● 100 g de yaourt de soja ● 50 g de compote de pomme sans sucre ajouté ● 30 g d'huile d'olive
● Pépites de chocolat, poire en petits morceaux et cranberries (quantité selon le goût) ● 1 pincée de sel

1. Dans un grand bol, mélangez la farine, la poudre à lever, le sucre et le sel.
2. Ajoutez le yaourt, la compote et l'huile d'olive, puis mélangez bien pour obtenir une pâte homogène.
3. Incorporez délicatement les morceaux de poire à la pâte, puis les cranberries et les pépites de chocolat.
4. Versez la pâte dans des moules à cakes individuels, préalablement huilés. Enfournez 15 à 20 minutes dans un four préchauffé à 180 °C. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau qui doit ressortir propre. Les moelleux doivent être bien dorés. Dégustez-les tièdes.

BON À SAVOIR

Ce goûter apporte des minéraux (phosphore, zinc, fer, potassium manganèse, cuivre...) et des vitamines (C, E, bêta-carotène, vitamines du groupe B) indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

Quoi de neuf ?



TOPIALYSE BAUME PROTECT+, l'allié des peaux sèches à atopiques de toute la famille, dès la naissance !

Ce soin riche et fondant protège, répare et apaise les grattages. Il apporte les lipides essentiels pour restaurer la barrière cutanée et offrir une efficacité 48H. Sans parfum, il offre une odeur naturelle de coco et est testé sans risques sur les mécanismes endocriniens. Prix : à partir de 18,20 euros Disponible en parapharmacie et sur svr.com

VK7, l'aspirateur qui aspire et lave en un seul geste

Depuis près de 100 ans, Kobold, marque du groupe Vorwerk, met sa capacité d'innovation au service d'appareils polyvalents et durables qui rendent le ménage plus simple, plus rapide et plus agréable pour des millions de foyers à travers le monde.

Prix : 999 euros
www.vorwerk.com



Vanille de Bretagne

Première vanille cultivée en France Métropolitaine, découvrez le 1^{er} millésime de cette vanille bretonne brune, grasse, riche en vanilline et délicieusement parfumée ! Les maraîchers Prince de Bretagne prennent soin de la vanille pendant 18 mois entre la pollinisation et la commercialisation de sa gousse brune.

Disponible en ligne sur le site Hénaff & co



SOS mains fragilisées

Le Gel Réparateur Apaisant TR+ Vita Citral offre une solution complète et efficace aux mains abîmées et gercées. Sa formule experte combine des actifs à fort pouvoir hydratant et cicatrisant, pour réparer intensément, apaiser les irritations et estomper les rugosités.

Gel Réparateur Apaisant TR+ Vita Citral des Laboratoires Asepta. 6,95€ Disponible en pharmacie et parapharmacie. asepta.com



Activia kéfir à la cuillère, le réflexe bien-être

Alors que 85 % des Français connaissent le microbiote intestinal mais que seuls 47 % estiment le leur en bonne santé, Activia enrichit sa gamme avec un kéfir à la cuillère décliné en recettes : nature et fraise-framboise. Il apporte 16 ferments actifs et des milliards de probiotiques dans une texture douce et onctueuse.

activia.fr



Energy balls sucrées

POUR 8 BALLS ENVIRON – PRÉPARATION : 10 MIN
CALCULS NUTRITIONNELS : 142 KCAL/BALL

INGRÉDIENTS

● 100 g de flocons d'avoine ● 50 g de poudre d'amande
● 80 g de compote de pomme, poire ou autre fruit sans sucre
ajouté ● 1 c. à s. de beurre de cacahuète ● 1 c. à s. de sucre
de coco ● 1 poignée de noisettes concassées ● 1 c. à c. de
graines de tournesol

1. Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, la poudre d'amande, le sucre de coco et les graines de tournesol.
2. Ajoutez la compote, le beurre de cacahuète, mélangez jusqu'à obtenir une texture homogène.
3. Incorporez les noisettes concassées et ajustez si nécessaire la consistance de la pâte en ajoutant un peu plus de compote ou de flocons d'avoine. Elle doit être légèrement collante mais facile à travailler.
4. Prélevez une petite quantité de pâte et formez une boule dans la paume de votre main. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
5. Réservez les energy balls au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes pour qu'elles raffermissent.

BON À SAVOIR

Ces energy balls, riches en fibres, apportent un sentiment rapide de satiété. Elles fournissent aussi des oméga-3 et des acides gras insaturés bons pour le cœur.



Les conseils d'Aline Famy
diététicienne-nutritionniste

Que manger au goûter ?

Le goûter est un vrai repas destiné aux enfants et aux adolescents. Il se compose de deux de ces trois éléments : un féculent, un produit laitier, un fruit. En cas de "gros goûter" (des féculents ou une glace), au dîner il est conseillé d'éviter les féculents et d'opter pour un yaourt, moins calorique que du fromage.

Pour les adultes, on parle plutôt de collation. Cette dernière doit être prise au moins 1 à 2 heures avant le dîner. Son but ? Ne pas se jeter sur le réfrigérateur en rentrant du bureau ou grignoter après le repas. Au choix : un fruit, des oléagineux, un produit laitier, une portion de fromage, des légumes à croquer... En cas de surpoids, la collation est la même, l'objectif étant "d'occuper l'estomac" le plus longtemps possible avant le dîner afin de diminuer la consommation de féculents lors du dernier repas de la journée.

Et les sportifs ? Avant de pratiquer une activité douce, la collation proposée ci-dessus est suffisante. En cas d'exercice physique intense (*running*, musculation...), on opte pour une barre de céréales ou de protéines, un sandwich au pain complet et jambon, un avocado toast, un muffin, ou des flocons d'avoine. Après le sport, il faut penser à bien s'hydrater et au dîner, on consomme des féculents pour refaire son stock de glycogène.

Des goûters sains



Goûter n'est pas un péché si on sait choisir ce que l'on mange ! C'est ce que propose cet ouvrage dont sont extraites les 4 recettes présentées. On y trouve 50 recettes sucrées et salées gourmandes et saines, faciles et rapides à concocter, et qui plairont aux petits comme aux grands ! *Pauses-goûters végétales sucrées et salées*, Vanessa Pollet, éd. Terre Vivante, 14 €, septembre 2025.



+ la version numérique offerte

Votre abonnement à -76 %

1 an

12 n^{os} + 2 hors-séries

38,80€

au lieu de 160,80€

+ en cadeau

Le portefeuille Mac Douglas



MAC DOUGLAS

Le Balise est un portefeuille long doté d'une fermeture à glissière qui offre une grande capacité de rangement. Son ouverture donne accès à une poche centrale à glissière pour la monnaie, et deux autres compartiments distincts. Dimensions : 20 x 11 x 2.5 cm.

3 façons de s'abonner, à vous de choisir :

1 Par téléphone

09 69 32 34 40

(appel non surtaxé pour l'étranger et les DOM/TOM). Paiement par carte bancaire. Transaction sécurisée).

2 Par carte

bancaire,
en flashant
ce QR code



3 Par chèque

retournez votre bulletin d'abonnement avec votre règlement sous enveloppe non affranchie à :
UNI-MÉDIAS- SANTÉ MAGAZINE -LIBRE
RÉPONSE 10373 - 41109 VENDÔME CEDEX

☐ Oui, je m'abonne ou j'offre 1 an à **Santé Magazine** par **chèque** au prix de **38,80€** + en cadeau le portefeuille Mac Douglas

Mon abonnement se renouvellera automatiquement à date anniversaire sauf résiliation de ma part ⁽¹⁾

J'indique ici mon adresse

ACSM603

☐ Mme ☐ M. *Nom :

*Prénom : Date de naissance :

*Adresse :

*Ville : *Code postal :

*E-mail : *N° Tél :

☐ J'accepte de recevoir par mail les offres des partenaires d'Uni-médias.

J'indique ici l'adresse du bénéficiaire si j'offre

APSM603

☐ Mme ☐ M. *Nom :

*Prénom : Date de naissance :

*Adresse :

*Ville : *Code postal :

*E-mail : *N° Tél :

* Mentions obligatoires

C6 ☐ Je joins mon règlement
de **38,80 € par chèque bancaire
ou postal** à l'ordre d'UNI-MEDIAS

Date et signature obligatoires
Fait le

Offre valable en France métropolitaine jusqu'au 31/12/2026 dans la limite des stocks disponibles. (1) Offre avec engagement d'un an reconduit automatiquement à date anniversaire. Vous serez informé par écrit dans un délai de 1 à 3 mois avant le renouvellement de votre abonnement et vous aurez la possibilité de l'annuler. À défaut, l'abonnement sera reconduit pour une durée identique. (2) Vous pouvez acquérir séparément chaque exemplaire du Santé Magazine au prix de 3€ et le hs à 4,90€. En cadeau le portefeuille d'une valeur de 115€ vous sera livré dans un délai de 4 semaines. En vous abonnant, vous confirmez avoir accepté nos Conditions Générales de Vente. Vous disposez d'un délai de quatorze (14) jours pour exercer votre droit de rétractation (pour plus d'information, veuillez consulter nos CGV sur <https://store.unimedias.com/mentions-legales.html>). Les informations collectées par Uni-médias auprès de vous font l'objet d'un traitement aux fins de vous fournir les services que vous avez requis, vous adresser des informations sur les activités et les services d'Uni-médias et de vous proposer des offres adaptées à vos intérêts. Pour en savoir plus sur le traitement de vos données personnelles et sur vos droits, consultez notre Politique de protection des données personnelles <https://store.unimedias.com/mentions-legales.html> Service client : **N°Cristal 09 69 32 34 40** (Appel non surtaxé pour l'étranger et les DOM/TOM).

Questions Réponses D'EXPERTS

Le jus de cranberry est-il efficace contre les cystites ?

Il fait partie des réflexes qu'ont souvent les femmes sujettes aux infections urinaires. Et ça marche, mais à certaines conditions.
Caroline Henry



Notre expert



Pr François Desgrandchamps

chirurgien urologue à l'hôpital Saint-Louis AP-HP, Paris

Comment la cranberry peut-elle avoir un effet sur les infections urinaires ?

« Cette baie contient des substances, les pro-anthocyanidines de type A (ou PAC A), qui empêchent les germes responsables des cystites (le plus souvent *E. coli*) d'adhérer à la paroi de la vessie, dit le Pr François Desgrandchamps. Ils ne peuvent donc plus provoquer d'infection sur cette paroi et sont éliminés dans les urines sans avoir eu le temps de se multiplier. » De nombreuses études ont ainsi clairement montré l'efficacité de la cranberry contre les cystites et plusieurs agences de santé (dont l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) ont validé son intérêt.

Boire du jus de cranberry permet-il de guérir plus vite d'une cystite ?

« Oui, estime l'expert. Mais seulement si l'infection en est à ses prémices

(urines odorantes, petits picotements en urinant...) et à condition d'en boire un verre (200 ml) contenant 35 à 40 mg de PAC A, matin et soir, ce qui correspond à la dose et à la durée (les pro-anthocyanidines agissent pendant 12 h) scientifiquement reconnues efficaces. » Toutes les marques de jus ne renfermant pas la même quantité d'actifs, il est important de vérifier la teneur en PAC A sur l'emballage et de préférer les versions *light* (l'apport en sucres est souvent non négligeable).

Cela peut-il remplacer des antibiotiques ?

« Oui, mais uniquement si la cystite est prise à un stade très précoce et en s'hydratant suffisamment à côté (2 litres par jour, toutes boissons comprises). On estime qu'une infection urinaire sur deux peut ainsi guérir seule. En revanche, si les symptômes manifestent un stade plus avancé, on ne peut pas se passer d'antibiotiques. »

Est-ce efficace aussi en prévention ?

Oui, c'est même surtout pour prévenir les récurrences que c'est le plus intéressant, selon le Pr Desgrandchamps : « Outre ses apports en pro-anthocyanidines A, le jus de cranberry contribue à une bonne hydratation (2 verres par jour = 400 ml) et, consommé frais le matin, peut avoir un effet régulateur sur le transit. Or, on sait que la constipation et un déficit d'hydratation constituent deux facteurs favorables aux infections urinaires. »

Plus concentrés, les compléments alimentaires sont-ils plus efficaces ?

Pas forcément, car la dose reconnue efficace est de 36 mg de PAC A, deux fois par jour, ce que peut apporter un jus bien dosé. « En prendre davantage ne présente pas d'intérêt supérieur, que ce soit en termes de guérison ou de prévention », conclut le Pr Desgrandchamps.

Tout cuisiner à l'Air Fryer, est-ce plus sain ?

Star des réseaux sociaux, cette friteuse sans huile revendique de tout cuisiner ou presque de manière rapide et savoureuse... et sans graisses. **Caroline Henry**

Comment cet appareil fonctionne-t-il ?

Comme un four surpuissant, il utilise de l'air chaud qui est pulsé à grande vitesse autour d'aliments placés dans une cuve. Cette cuisson permettrait d'obtenir une saveur et une texture croustillante similaires à celles obtenues quand on frit, grille ou rôtit, avec peu voire pas de matières grasses. Ce qui, des pommes de terre, étend son utilisation aux légumes, poissons, gratins, gâteaux et même fruits.

Cela permet-il de manger sain et moins gras ?

Ces appareils aident à réduire de 75 à 90 % la teneur en graisses de certaines préparations. «Cependant, cela cuit mieux et c'est

nettement plus savoureux sans être néfaste si on ajoute un peu de bon gras», assure le Dr Laurent Chevallier. En clair, pour des préparations frites, c'est plus léger et plus sain que le bain d'huile, pour les autres préparations, c'est discutable. D'autant que l'air chaud assèche et détruit en plus une partie des micronutriments.

A-t-il des inconvénients ?

Début 2025, une étude publiée dans *Frontiers in Nutrition* a alerté sur le lien entre ce mode de cuisson et un plus fort taux d'acrylamide, un composé chimique suspecté d'être cancérigène, dans les aliments riches en amidon. «Cependant, cela ne pose pas davantage problème que les chips, les frites ou

Notre expert



Dr Laurent Chevallier

nutritionniste, auteur de *Le pouvoir fascinant de vos mitochondries* (éd. Robert Laffont)



les pains grillés obtenus de façon classique, note l'expert. C'est plus la quantité et la fréquence de consommation de ce type d'aliments qui sont à surveiller.» Par ailleurs, le revêtement de la plupart de ces appareils renferme, comme les poêles et casseroles antiadhésives, des polluants éternels (PFAS), eux aussi potentiellement cancérigènes. Enfin, «cela peut être compliqué à bien nettoyer, les résidus pouvant alors poser problème, car ils vont continuer à carboniser, mais aussi du point de vue de l'hygiène.»

Comment bien le choisir ?

«Il est avant tout important de privilégier un revêtement en inox ou certifié sans PFAS, avec une cuve qui se nettoie facilement», conseille l'expert. Mieux vaut aussi opter pour un modèle avec plusieurs compartiments car il permet de cuisiner plusieurs sortes d'aliments en même temps, mais à des températures et des modes (friture, grill, déshydratation...) différents. Attention enfin à opter pour des appareils qui se manient facilement (avec des poignées) afin d'éviter tout risque de brûlures !

Est-ce bien de tout cuisiner avec ?

Pourquoi pas, notamment les "fritures", car cela permet de limiter l'ajout de matières grasses tout en obtenant une saveur et une texture appétissantes. Mais pas tout le temps ! Pour limiter l'ingestion de substances comme l'acrylamide et optimiser les apports en micronutriments, «il ne faut pas oublier de varier les modes de cuisson, en privilégiant les aliments vapeur auxquels on ajoute, une fois cuits, un peu de matière grasse crue.»



PROXIMA STUDIO/STOCK.ADOBE.COM - DR - SDP

Se sentir bien
Beauté



Le palmarès des meilleurs cosmétiques

Visage, make-up, corps, cheveux, solaires... Voici les 18 gagnants de cette 29^e édition du Prix Santé Magazine Beauté. Un palmarès unique, puisque notre prix est le seul à distinguer des cosmétiques selon des critères exigeants, scientifiques, et en toute indépendance.

Notre
jury



Aline Perraudin
directrice de la rédaction



Anne Aubert-Pouëssel
enseignant-chercheur
en pharmacie galénique,
université de Montpellier



Pr Jean-David Bouaziz
chef du service de
dermatologie de l'hôpital
Saint-Louis, AP-HP, Paris



Myriam Cohen
docteur en pharmacie et
cosmétologue



Nathalie Courret
docteur ès sciences
parasitologie-
immunologie



Pre Brigitte Dréno
dermato-oncologue au
CHU de Nantes

Soins visage

Anti-âge

Les critères de sélection

■ Innovation

Les cosmétiques doivent faire preuve de nouveautés en termes d'actifs, de recherche, de galénique ou de présentation.

■ Innocuité

Elle doit être prouvée scientifiquement. Le Prix Santé Magazine garantit que les cosmétiques lauréats sont très bien tolérés par la peau, les yeux ou le cuir chevelu.

■ Efficacité

Les cosmétiques primés doivent améliorer, preuves à l'appui, la qualité et la santé de la peau ou des cheveux.

■ Fiabilité

Le jury apprécie la crédibilité du dossier scientifique.

■ Éthique

Des efforts doivent être réalisés dans l'éthique des tests, le choix des matières premières et le respect de l'environnement.

Time-Filler Intensive 5XP Sérum correction tous types de rides

LABORATOIRES FILORGA

Si vous cherchez un soin global qui cible toutes les rides, vous pouvez vous tourner en toute confiance vers ce sérum. À base de peptides décripant et repulpants, il atténue après 28 jours d'application matin et soir, les rides du front, celles entre les sourcils, de la patte-d'oie et même les sillons nasogéniens. En prime, sa texture légère mais nourrissante, qui laisse la peau souple.

77,40 € le flacon de 30 ml. En pharmacies, parapharmacies, chez Marionnaud et sur fr.filorga.com



Hyalu B5 Sérum Suractivé

LA ROCHE-POSAY

Hydratant, repulpant, réparateur et apaisant, ce sérum a tout bon ! Une reformulation innovante, concentrée en acide hyaluronique de quatre tailles différentes et dotée d'une technologie d'encapsulation exclusive de la marque pour apporter plus d'actifs à la peau. Un nouvel extrait végétal de la famille du gingembre (*Alpinia galanga*) soutient, lui, la production naturelle d'acide hyaluronique. Non comédogène, il est très bien toléré par les peaux sensibles.

41,40 € le flacon de 30 ml. En pharmacies, parapharmacies et sur laroche-posay.fr



Age Absolu Sérum micro-redensifiant booster collagène

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES D'URIAGE

Fort de ses 96 % d'ingrédients d'origine naturelle et de ses 8 000 microsphères, ce sérum a une texture microperlée gélifiée au fini impeccable. Son secret ? Un duo d'actifs performants – une protéine issue de l'huile de lupin et un tétrapeptide – qui stimule la production de collagène. À la clé, une bonne efficacité : ce soin diminue les rides et améliore la fermeté, la tonicité, l'élasticité et l'hydratation de la peau.

49,50 € le flacon de 30 ml. En pharmacies, parapharmacies et sur uriage.fr



Coup de cœur

Excellage Huile de nuit Chrono-réparatrice
INSTITUT ESTHEDERM

Cette huile sèche, très sensorielle, pénètre vite et laisse un fini velouté sur la peau. Ce moment de plaisir se double d'une efficacité significative dès la première nuit. Après 28 jours d'utilisation, la peau gagne en éclat, en fermeté et en densité. Reposée, sa texture est plus belle.

Coup de cœur

Le jury, par ce coup de cœur, récompense la remarquable formulation de cette huile de nuit et la recherche très novatrice menée par les laboratoires Naos. Les actifs ont été sélectionnés pour resynchroniser le rythme biologique des cellules cutanées et activer la solidarité cellulaire, quand des cellules jeunes fournissent de l'énergie aux cellules âgées afin de compenser leurs dysfonctionnements. Bravo !

99 € le flacon de 30 ml. En pharmacies, parapharmacies et sur esthederm.fr



Anti-âge *(suite)***Coup de cœur**Premium
Le Masque Absolu
LABORATOIRES LIERAC

Imaginez un miel nacré aux particules dorées... Ce masque déploie toute la puissance de son trio anti-âge d'actifs botaniques exclusifs et brevetés : santal blanc, joubarbe et ARN de baobab. Leur action est renforcée par la présence de papaine, une enzyme issue de la papaye, hautement concentrée, pour affiner le grain de peau et de niacinamide, pour prévenir et corriger les taches pigmentaires. Sa texture précieuse et onctueuse est addictive.

Coup de cœur

Le jury salue cette combinaison gagnante de la science et de la beauté. 98 % des ingrédients sont d'origine naturelle, issus de la biotechnologie verte, et au sourcing responsable. Résultat : un effet d'éclat immédiat et durable. Au fil des applications (3 fois par semaine), ce soin illumine et unifie la peau.

50 € le pot de 50 ml. En pharmacies, parapharmacies et sur lierac.com



Anti-rougeurs

Coup de cœurCréaline AR+ Crème
BIODERMA

Cette crème calme le feu et diminue l'intensité et la surface des rougeurs. Grâce à des sucres végétaux anti-inflammatoires, un actif neuro-apaisant et du bakuchiol anti-âge, son efficacité est excellente dès 28 jours d'utilisation. Sa texture légère laisse un fini doux et matifiant. Une référence qui améliore la qualité de vie.

Coup de cœur

Mérité ! Peu de cosmétiques réussissent à être efficaces sur l'érythème de la rosacée tout en étant bien tolérés, même quand on doit aussi appliquer un traitement anti-inflammatoire (métronidazole). Tout est pensé, tout est pertinent !

22,90 € le tube de 40 ml. En pharmacies et parapharmacies.



Hydratant

Brume Hydratante Intense
CURÉL

Autant vous le dire d'emblée, cette brume ultrafine n'est pas une eau thermale comme les autres ! D'une qualité remarquable, elle associe la technologie des céramides biomimétiques, cœur de la marque japonaise, à des agents hydratants puissants. Sans alcool ni parfum, elle est formulée pour les peaux sèches et sensibles, y compris sujettes à l'eczéma. Alors oui, elle est un peu chère, mais elle apporte des céramides à la surface de la peau qui renforcent sa fonction barrière.

24,90 € le flacon de 144 ml.
En pharmacies et parapharmacies et sur blissim.fr

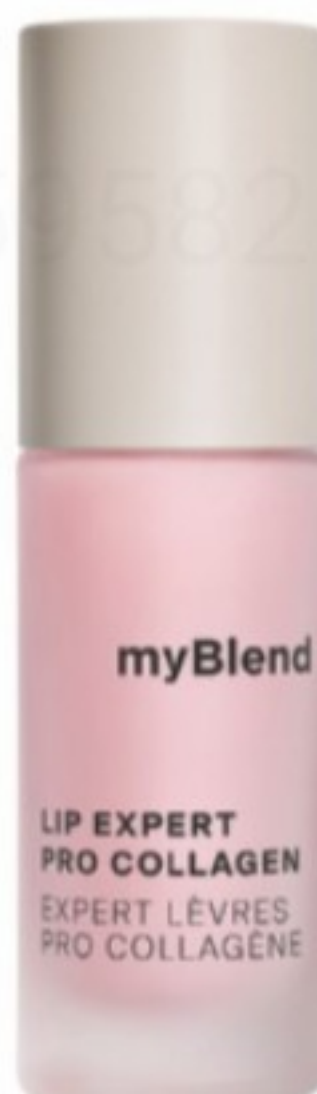


Soin lèvres

Expert Lèvres Pro Collagène
MYBLEND

Véritable potion magique pour les lèvres, ce baume présente une texture gloss crémeuse, légèrement brillante. Les lèvres sont hydratées durablement. Son ingrédient star ? Un extrait de cacao bio, hydratant et antioxydant, associé à un peptide pro-collagène repulpant et à de la vitamine E. À la fois maquillage et anti-âge, ce soin lèvres s'utilise aussi comme un masque de nuit, pour un résultat naturel du plus bel effet !

45 € le tube de 10 ml.
Sur my-blend.com



Soin yeux

Coup de cœur

Age Proteom Eye Advanced Serum **INSTITUT ESTHERDERM**

Rajeunir le regard, vraiment. Moins de poches, moins de cernes et des paupières moins relâchées, c'est la prouesse réalisée par ce nouveau contour des yeux. Son originalité ? Un peptide biomimétique qui stimule une protéine impliquée dans les propriétés biomécaniques – fermeté, tonicité, élasticité – de la peau. Sa texture très fine se pose avec légèreté sur cette zone sensible.

Coup de cœur

En plus de ses excellents résultats sur les signes de l'âge autour des yeux, le jury distingue son conditionnement 2-en-1 : la pipette est munie d'un embout métallique qui devient, à l'application, un outil de massage.

79 € le flacon pipette de 15 ml. En pharmacies, parapharmacies et sur estherderm.fr



Make-up

Secret de Maquilleurs CC Cream+ Soin perfecteur de teint **EMBRYOLISSE**

Ce soin, à la fois maquillage et crème traitante, pénètre vite, sans fini brillant. Légèrement beige rosé, la correction colorimétrique est visible dès l'application. En bonus, un effet apaisant grâce à un actif issu de la mandarine, et une protection solaire contre les UVB (SPF 20). Non comédogène, cette CC crème sans silicone tient ses promesses. La peau est hydratée, le teint plus homogène.

25 € le tube de 30 ml. En pharmacies, parapharmacies et sur embryolisse.fr



Soin visage et corps

Exomega Control Crème nuit émolliente réparatrice **A-DERMA**

L'Avoine Rhealba iconique de la gamme s'enrichit d'un nouvel actif anti-prurit issu de l'hélichryse de Madagascar de la filiale malgache des Laboratoires Pierre Fabre. Un test original, avec analyse du sommeil par une montre connectée, démontre son efficacité sur les démangeaisons nocturnes, en plus de diminuer les rougeurs et la sécheresse cutanées. Certes, la texture est fine, mais la peau est hydratée et souple.

18,90 € Le tube de 200 ml. En pharmacies et parapharmacies.



Solaires

UV Cellular-Protect
Crème solaire visage anti-âge

**LABORATOIRES
FILORGA**

Ce produit, au petit format nomade, allie une très haute protection solaire contre les UVB et les UVA (SPF50+) à une action anti-photovieillessement. Des filtres solaires bien choisis sont enrichis d'actifs anti-âge, acide hyaluronique résistant, niacinamide et micro-algues. Sa texture fondante ultra-sensorielle laisse un fini soyeux sur la peau, non brillant, un vrai plus pour une crème solaire destinée au visage.

39,90 € le tube de 40 ml.

En pharmacies et parapharmacies, chez Marionnaud, et sur fr.filorga.com



Coup de cœur

Photoderm XDefense Ultra-Fluid SPF50+

BIODERMA

Minimaliste et excellent, ce soin est sans alcool, ni microplastique ni silicone. Il est disponible en 3 teintes et une version neutre invisible pour s'adapter à tous les types de peau. Sa texture ultra-fluide est bluffante, avec un fini aussitôt sec.

Sa protection, ultraperformante, avec un ratio UVA/UVB supérieur au 1/3 recommandé par la réglementation, correspondant à l'étiquetage PA++++. Utilisé deux fois par jour pendant 28 jours, il améliore grandement l'éclat du teint.

Coup de cœur

Concevoir un soin solaire aussi innovant est une véritable prouesse : la protection est à la fois physique (anti-UV) et biologique (antioxydant). Très sûr, il convient aux peaux à tendance acnéique ainsi qu'aux femmes enceintes ou allaitantes.

20,90 € le flacon de 40 ml. En pharmacies et parapharmacies.



Soins cheveux

Kelual DS Intensive
Anti-pelliculaire
Shampooing traitant

DUCRAY

Si vous souffrez d'une dermatite séborrhéique, ce shampooing va vous changer la vie. Les Laboratoires Ducray ont identifié un nouveau biomarqueur pro-inflammatoire du cuir chevelu impliqué dans le prurit, puis développé un complexe d'actifs breveté, l'Oxycalm, pour le calmer. Dès le premier jour d'utilisation, l'état squameux, l'érythème et les démangeaisons diminuent. Une analyse originale montre qu'après 3 semaines, l'équilibre microbien du cuir chevelu est restauré.

16,90 € le flacon de 100 ml.
En pharmacies et parapharmacies.



Quinine Antichute
Traitement fortifiant intense

KLORANE

Quinquina médicinal, quinine, caféine et biotine s'enrichissent d'un nouvel ingrédient, le Camu-camu riche en vitamine C pour cibler les effets délétères du cortisol et contrer les chutes de cheveux liées au stress. Le jury a apprécié les bons résultats antichute du traitement après un et trois mois d'application, et un effet épaississant mesuré à 3 mois. Pratique et accessible, la formule respecte le pH du cuir chevelu. Elle est compatible avec la grossesse et l'allaitement.

39,90 € le flacon pulvérisateur de 100 ml pour 3 mois de cure.
En pharmacies et parapharmacies.



Équilibre Sérum cuir chevelu
YVES ROCHER

Ce sérum, paré de ses deux brevets, est un très bon hydratant du cuir chevelu sain. Sa texture, un gel microperlé, le rend très agréable à utiliser. À base de 8 plantes bio apaisantes (capucine, menthe poivrée, bleuet, mauve, camomille matricaire, mélisse, verveine et calendula) cultivées en agro-écologie à La Gacilly, et d'inulines d'agave bio cultivé au Mexique, ce soin renforce également la barrière cutanée.

24,90 € le flacon de 50 ml.
Dans les boutiques de la marque et sur yves-rocher.fr





Soin visage

Coup de cœur



Age Global Suprême
Crème Redensifiante Suprême
Peaux normales à mixtes

PATYKA

Appliqué quotidiennement pendant un mois, ce soin fondant "cocooning", légèrement rosé, diminue les rides, illumine le teint, atténue les taches et redensifie la peau. Ses atouts ? Un choix innovant d'ingrédients : eau florale de rose de Damas, primevère, cellules d'iris, vitamine C encapsulée, et rétinol like végétal.

Coup de cœur

Le jury a été séduit par sa texture et l'originalité de ses actifs. Mention spéciale au complexe extrait de primevère + cellules d'iris pâle, breveté. Une collaboration avec le CNRS a montré qu'*in vitro*, ce duo inhibe des protéines impliquées dans le vieillissement cutané et induites par le stress.

99 € le pot rechargeable de 50 ml.
En pharmacies, distribution sélective
et sur patyka.com



Soin corps

La Crème Mains & Ongles

BEAU DOMAINE

C'est la crème de la crème pour les mains. Non genrée, sa formule très hydratante séduit par son étonnante légèreté. Ses nombreux actifs végétaux, dont certains sont issus de la recherche fondamentale sur la progéria, lui confèrent des propriétés anti-âge. Utilisée deux fois par jour pendant 28 jours, elle réduit la coloration des taches pigmentaires et améliore de plus de 50 % l'aspect lisse de la peau.

19 € le tube de 50 ml. En pharmacies,
en distribution sélective et sur
beau-domaine.com



Nos
experts



**Dr Hugues
Cartier**
dermatologue,
directeur
scientifique
IMCAS



**Blandine
Van Gysel**
pédicure-
podologue

Pédicure, manucure “santé” à la maison

On fait comment ?

Alors qu’il fait encore froid, c’est le bon moment pour se cocooner et prendre soin de nos mains et de nos pieds. On peut se lancer à la maison, à condition de bien s’équiper et de suivre les conseils de nos experts.

Neijma Lechevallier

Au quotidien, 3 règles d'or

« **La première des règles est de se laver les mains bien sûr**, mais les pieds aussi, tous les jours au savon et à l'eau, rappelle Blandine Van Gysel. En séchant bien entre les orteils pour éviter tout effet de macération, puis en hydratant bien sa peau après la douche, avec des crèmes ou des baumes dédiés (gamme Alvidiem, Neutrogena, Poderm...). On en met partout sauf entre les orteils où l'on préférera, si nécessaire, un peu talc. » Mêmes conseils de bonne hydratation pour les mains.

La deuxième : « On ne coupe ses ongles ni trop courts, ni trop longs – ils risquent sinon de se soulever ou de s'arracher », rappelle le Dr Hugues Cartier. Conseil de podologue : « Couper ses ongles

droits, sans aller dans les angles, car on risque de laisser une petite pointe qui, en repoussant, pourra former un ongle incarné ». Et aussi : ne pas limer le dessus de ses ongles.

La troisième : « Repousser les cuticules légèrement, en douceur et sans les couper. Si on les repousse trop, on risque de provoquer des inflammations qui peuvent mener à des infections », détaille Blandine Van Gysel. Les cuticules empêchent que microbes, bactéries et champignons ne pénètrent sous la peau à la base de l'ongle. « La peau autour des ongles est protectrice, notamment face aux petits chocs, c'est la raison pour laquelle il faut éviter tout risque de lésion ou d'abrasion », complète le Dr Cartier.



L'application de vernis semi-permanent : c'est dangereux ?

Le vernis semi-permanent présente des composants qui, utilisés régulièrement, fragilisent l'ongle, le rendant poreux et mou. C'est pourquoi seulement 1 ou 2 applications par an sont conseillées. Mais le risque majeur est ailleurs : « Les UV utilisés pour solidifier les composites favorisent le risque de cancer cutané sur les côtés de l'ongle, prévient le Dr Cartier. On peut protéger sa peau avec un écran solaire teinté en cas de recours fréquent. »

On répare comment ?

● Les cors, durillons, œil-de-perdrix

« Sur peau humide, je conseille de procéder à l'élimination de ces épaisseurs de peaux mortes avec une lime en émeri par exemple – pas de râpe en métal, dit Blandine Van Gysel. On applique ensuite une crème hydratante après chaque soin. » Il faut aussi opter pour des chaussures souples, à la bonne taille. On évite les talons hauts, « qui accentuent la pression sur l'avant-pied et contribuent à la formation des cors », explique le Dr Cartier, ainsi que les modèles non attachés à la cheville qui favorisent les frottements, donc la corne.

● Un ongle épais

« Si l'épaisseur n'est pas trop importante et concerne un seul ongle, on peut essayer de le limer soi-même, très délicatement, en surface, avec une lime à grains

épais », propose Blandine Van Gysel. Si c'est seulement le résultat du frottement ou de petits chocs, on peut donc agir à la maison. « Mais je conseille de consulter d'abord un podologue ou un dermatologue, ajoute la spécialiste. Car un ongle épais peut cacher d'autres causes, comme une mycose ou un psoriasis. »

● Un ongle jaune

« L'application de vernis fait jaunir l'ongle, car le pigment qu'il contient y pénètre, surtout si l'ongle est abîmé et présente de petites fissures, précise Blandine Van Gysel. Plus le vernis est pigmenté, plus il jaunit l'ongle. Il est important d'utiliser une base et de laisser respirer ses ongles 15 jours entre deux poses. Les polir légèrement peut aider à réduire la coloration. » D'autres causes peuvent être à l'origine d'une coloration de l'ongle : « Une mycose, un psoriasis ou

simplement l'oxydation de la kératine qui confère cette couleur à un ongle qui ne pousse pas ou se décolle », indique le Dr Cartier.

● Un ongle incarné

« Un ongle incarné, qui pénètre dans la peau, est très difficile à dégager et à couper », prévient la podologue, qui conseille de le désinfecter et de mettre un pansement pour éviter des petites poussières et peluches de chaussettes dedans. « Je recommande de consulter parce qu'il y a un risque d'infection, ajoute-t-elle. Surtout, on ne met pas de vernis sur un ongle incarné, car on risque de boucher la plaie, qui peut évoluer vers un panaris. » Des sérums spéciaux (Poderm Apaisant par exemple) permettent d'amollir la peau et de soulager la douleur. « Si cela ne se résorbe pas, seul un spécialiste pourra intervenir, souvent au niveau des replis pulpaux, trop épais », souligne le dermatologue.

Notre
experte



Pre Brigitte Dréno
dermatologue
oncologue,
spécialiste de l'acné,
membre du comité
scientifique de *Santé*
magazine

Acné

Les cosmétiques qui peuvent l'atténuer

Longtemps considérée comme un passage obligé de l'adolescence, l'acné n'épargne pourtant pas les adultes. Après 25 ans, près d'un adulte sur quatre est concerné, majoritairement des femmes. Les bons réflexes au quotidien.

Marie Munoz

Lors du dernier congrès annuel de l'Académie européenne de dermatologie et de vénéréologie, organisé à Paris en septembre 2025, les spécialistes ont rappelé que l'acné est aujourd'hui reconnue comme une maladie dermatologique chronique. Pour mieux vivre avec, voici comment construire une routine de soins réellement adaptée.

Le matin, pour démarrer la journée

« Le premier geste, c'est un nettoyage doux », dit la Pre Brigitte Dréno. On privilégie les pains dermatologiques ou les gels nettoyants, sans actif kératolytique. Autrement dit, on évite les produits desquamants qui éliminent les cellules mortes de la couche cornée, mais qui modifient au passage le pH cutané et fragilisent la peau.

Vient ensuite l'étape de la protection.

« Une crème hydratante non comédogène et réparatrice de la barrière cutanée est indispensable. Elle va aider à refaire le film lipidique et le ciment intercellulaire de l'épiderme, notamment avec des céramides. Une hydratation d'autant plus essentielle lorsqu'on suit un traitement avec l'isotrétinoïne, souvent prescrit pour les formes sévères d'acné. »

Le fond de teint est permis, après avoir hydraté sa peau. Aujourd'hui, on trouve des formules adaptées aux peaux acnéiques, colorées qui permettent de camoufler et traiter en même temps les boutons. On évite en revanche les produits dont la composition inclut des huiles, de la paraffine ou encore du silicone.

Le soir, pour bien préparer la nuit

« Pour le démaquillage, une eau micellaire adaptée suffit », explique l'experte. Après un nettoyage aussi scrupuleux que celui du matin, on applique son soin antiacnéique (acheté en pharmacie ou prescrit par le médecin) sur l'ensemble du visage, « et pas uniquement sur les lésions visibles, ajoute la dermatologue. L'objectif ? Agir en amont, sur les micro-comédons encore invisibles, pour prévenir les futures poussées ». Ces traitements sont souvent irritants. Ils abîment la



couche protectrice naturelle de la peau, ce qui la rend plus sèche, plus fragile et plus réactive. De plus, ils perturbent les "bonnes bactéries" de la flore cutanée. Résultat : la peau se défend, devient rouge, inflammatoire, parfois avec des picotements ou des brûlures, ce qui peut paradoxalement aggraver l'inflammation. C'est pour cela qu'il faut toujours hydrater et réparer la peau le matin, pour limiter ces effets et mieux tolérer le traitement.

Les peelings à faire à la maison sont-ils indiqués ?

« Contrairement à ce que l'on pourrait penser, les peelings souvent à base d'acides de fruits (AHA) ne sont pas recommandés et même totalement déconseillés », prévient la Pre Dréno. S'ils traitent les petites taches laissées par les boutons, ils n'ont aucune action sur la sécrétion de sébum, peuvent irriter la peau, voire aggraver l'inflammation et les lésions acnéiques.

Quels sont les actifs vraiment utiles ?

Face à la multitude de soins anti-imperfections disponibles, il n'est pas toujours facile de s'y retrouver. Tous les actifs mis en avant n'ont pas le même niveau d'efficacité. Parmi eux, la niacinamide fait partie des actifs les mieux reconnus pour ses propriétés anti-inflammatoires, sa bonne tolérance cutanée et son rôle dans l'apaisement des rougeurs. Le zinc occupe également une place intéressante. Il combine une action anti-inflammatoire à un effet anti-androgène léger, contribuant ainsi à réguler indirectement la production de sébum. L'acide azélaïque, que l'on retrouve souvent également, possède une action sur la pigmentation post-inflammatoire, mais elle reste modérée.

1 • Démaquiller.

Formulée avec de l'eau thermale, cette mousse démaquille en douceur et purifie la peau sans savon, sans colorant et sans alcool. ● **Toleriane Mousse d'Eau Micellaire**, La Roche-Posay, 14,50 € les 150 ml.

2 • Nettoyer.

Ce gel nettoyant purifiant formule givrée, aux extraits de reine-des-prés, est rafraîchissant.

● **Re-Move**, My Clarins, 22 € les 125 ml.

3 • Hydrater.

Enrichie en complexe de peptides, cette formule revitalisante aide à restaurer la barrière cutanée et apaise. ● **CeraVe, Crème Peptides** de la gamme Skin Renewing, 32 € les 48 ml.

4 • Teinter. Ce soin teinté riche en pigments minéraux matifie la peau, corrige et camoufle les pores dilatés.

● **SVR, Active teinté Sebiaclear**, 14,50 € les 40 ml.

5 • Traiter. Cette association d'actifs anti-imperfections affine le grain de peau et libère les pores obstrués. ● **SVR, Sebiaclear, Sérums** peau à tendance acnéique, 23,90 € les 30 ml.

6 • Anti-marques. Un soin qui matifie et unifie le teint. ● **Uriage, Hyseac Sérums** peau neuve Booster anti-imperfections, 26,90 € les 30 ml.

À adopter! —

Les sérum teintés

Puissants et discrets, ces produits hybrides généreux en actifs subliment le teint en un éclair et agissent en guise de traitement de fond, objectif belle peau démaquillée. Que demander de plus!

Esther Laffay



Perfecteur

Sa formule biomimétique (acide hyaluronique, ferment de riz, squalane) hydrate la peau et renforce la barrière lipidique = confort + bonne mine express. Il lisse aussi les ridules, réduit les taches et l'apparition des points noirs, en un mois!

- **Sérum de Teint Éclat**, T. Leclerc, 47 €.



Ange gardien

Au fil des jours, hydratant, ultra-concentré (niacinamide, acide hyaluronique, antioxydants...) et doté d'un SPF 40, il unifie le teint, garantit une peau sous haute protection, au fini velouté, plus ferme, pulpeuse et il est proposé en 30 teintes.

- **Super Sérum Teinté SPF40**, Ilia, 51 €.



Salutaire

Grâce à ses actifs (vitamine C, acide hyaluronique, huile de noisette), en un mois il repulpe la peau avec brio et booste son éclat naturel. Sa texture cocooning et son parfum amande vanille offrent un plaisir à chaque application. Satisfaction totale!

- **Sérum Teinté Perfect**, SO BIO étic, 17,50 €.



Magique

En 21 jours, il transforme la peau qui, plus rebondie, rayonne de plus belle. Son secret: un micro-acide hyaluronique et un extrait de yuzu aux céramides. Waterproof, sans transfert, il neutralise les imperfections ni vu ni connu et existe en 35 teintes pour le bonheur de toutes!

- **Prisme Libre Glow Sérum Foundation**, Givenchy, 59 €.



Rajeunissant

Gorgé d'acide hyaluronique, de niacinamide et d'eau de rose, il lisse et tonifie la peau, éclat admirable en bonus. En un seul geste, sa texture poids plume camoufle sans peine les taches. Le coup de pouce cure de jouvence!

- **Skin Lover Intensive Serum foundation**, Kiko Milano, 20,99 €.



Éblouissant

Tandis que ses actifs (acide hyaluronique, niacinamide, vitamine E) veillent à repulper et hydrater la peau, sa texture soyeuse la gance d'un voile de lumière fusante et imparable pour éclipser les imperfections.

Bon à savoir, il est compatible avec les procédures post-injection !

● Skin Idôle 3 Serum Supertint, Lancôme, 48 €.



Sauveteur

Il excelle pour lisser la peau, réanimer son éclat, renforcer la barrière cutanée et l'équilibre de son microbiote.

Comment ? Grâce à sa formule de pointe (vitamine C, prébiotiques) + son tube airless gage de sa conservation au top = une action efficace jusqu'à la dernière goutte.

● Teint Sérums Éclat & Soin, Mavala, 30,40 €.



Béatitude

À 87% de base sérum (camomille + phacélie + un duo d'acide hyaluronique), il fusionne avec la peau, révèle sa lumière, procure un confort accru, une sensation de fraîcheur et comble visiblement les ridules. Le bonheur !

● Fond de Teint Sérum Teint Radiance, Yves Rocher, 39,90 €.



Comment les utiliser ?

Leur texture ultra-fluide offre une couvrance modulable, un atout en plus pour une mise en beauté naturelle et sur mesure !

Il suffit de poser quelques gouttes et à l'aide des doigts, on étire la matière comme on applique sa crème de jour.

Pour moduler la couvrance, on renouvelle l'application jusqu'au résultat désiré.

Autre option : pour obtenir une couvrance moyenne en un seul geste, on pose la matière sur le plat d'un pinceau et hop on la lisse. Et pour un couvrance

élevée on utilise une éponge de teint humide pour

tapoter le sérum sur la peau = un teint zéro défaut sans effet masque !



Questions Réponses D'EXPERTS

Notre
expert



Dr Alexandre Koutsomanis

médecin et
chirurgien
esthétique



Qu'est-ce que le Hollywood Peel?

Ce soin de médecine esthétique non invasif est l'un des secrets des stars pour afficher une peau plus jeune et lumineuse sous le feu des projecteurs. Et pour nous, vaut-il le coup ? **Esther Laffay**

Le Hollywood Peel, connu aussi sous le nom de Carbone Peel, est un traitement combinant un masque enrichi de particules de charbon et un laser médical haute précision. Ses bienfaits sont multiples, il a surtout l'avantage d'offrir instantanément une mine rayonnante et procure un effet tenseur, sans douleur, ni éviction sociale. Une prouesse sachant que la séance dure seulement 30 à 40 min.

Le traitement a lieu en 3 phases

- On applique sur le visage à l'aide d'un pinceau le masque au charbon qu'on laisse poser 10-15 min afin qu'il pénètre en profondeur dans les pores et sèche en liant les cellules mortes, le sébum et les impuretés de la peau.
- Puis on utilise une première fois le laser pour chauffer le masque

au charbon. Cette action thermique favorise la néocollagénèse, la stimulation des fibroblastes induisant une production de collagène et d'élastine. À la clé, une correction des microridules, une peau plus ferme.

● Place ensuite à l'utilisation du laser une seconde fois avec un réglage différent, cette fois-ci pour pulvériser les particules de charbon. Cette étape entraîne un micropeeling et un nettoyage complet de la peau. Fini les impuretés, les points noirs, et les amas de mélanine en surface !

Après la séance, la peau est plus lisse et tonique,

les pores sont resserrés et les taches atténuées. Le teint est ainsi plus uniforme, ultra-lumineux dans les minutes qui suivent. Le traitement n'occasionne pas de rougeurs, ni de

desquamations. Son coup d'éclat peut persister trois semaines, en revanche il ne faut pas s'attendre à un effet tenseur incroyable. Le Hollywood Peel ne remplace pas l'action d'un peeling profond mais il améliore la texture de la peau, harmonise le teint, garantit un maxi éclat, ce qui explique les raisons de son succès auprès des stars.

Le Hollywood Peel est un allié de taille,

en toutes saisons, juste avant un événement par exemple, pour obtenir une peau rayonnante. Ce traitement est aussi très intéressant si on a la peau grasse, il régule le sébum, neutralise également la bactérie, responsable de l'acné ; il s'avère d'ailleurs plus efficace que l'hydrafacial, c'est bon à savoir.

Une séance coûte 180€, un prix relativement abordable pour un soin efficace, indolore, facile à glisser dans son emploi du temps. S'il est déconseillé en cas d'affections cutanées (rosacée, eczéma, psoriasis), il est adapté à tous les phototypes de peau. Si l'on souhaite y recourir, il faut éviter les cosmétiques irritants 48 h avant et après le traitement, gare au risque d'inconforts voire de petites lésions superficielles. On veille à appliquer les jours suivant une protection solaire SPF 50.

Les extensions de cils sont-elles sans danger ?

Elles offrent un regard intense, captivant et un gain de temps chaque matin dans la salle de bains : on comprend qu'y succomber soit vraiment tentant. Bonne ou mauvaise idée ? **Esther Laffay**

Ces accessoires de beauté promettent de sublimer le regard en "remplumant" la frange naturelle des cils. À la clé, un style sur mesure, longue durée, en moyenne 4 à 6 semaines. Or, cette technique est loin d'être anodine car elle peut endommager les cils mais également porter atteinte à la santé oculaire.

Fixées une à une ou par grappes

Les extensions de cils sont fixées une à une ou par grappes à l'aide de colle ultrarésistante ; ce poids supplémentaire et cette adhérence constante affaiblissent les cils. Enchaîner sans relâche les poses d'extensions, les fragilise davantage et peut provoquer

leur chute prématurée. À noter aussi, la présence prolongée de la colle peut obstruer les glandes de Meibomius, responsables de la sécrétion des larmes, un malus qui rime avec sécheresse oculaire et sur le long terme, des complications au niveau de la cornée.

Certaines colles sont irritantes

De plus, certaines colles peuvent contenir des substances chimiques irritantes ou allergènes. Résultat : après la pose, des yeux larmoyants, des paupières rouges, gonflées avec des démangeaisons conduisant un grattage incontrôlable, possiblement un arrachage des cils. Certes, tout le monde n'est pas susceptible de développer un

Notre experte



Dre Sarah Tick
ophtalmologue

Notre sélection



Soin oculaire quotidien
Multilarm,
Théa, 8,90 €.



Faux cils magnétiques
Natural Effect, Kiko,
8,99 €.



Faux cils magnétiques,
Nocibé, 9,99 €.

eczéma des paupières mais le risque existe. Il faut savoir aussi que tout corps étranger en contact rapproché avec la cornée peut la fragiliser. On imagine bien que l'application d'une colle, en prime si elle est posée en excès, n'est pas sans conséquence. Des frottements à chaque battement de cils, la présence de ces substances peuvent mener à une kératite, une inflammation de la cornée (parfois une sensibilité à la lumière) qui non traitée, peut se transformer en abcès nécessitant une hospitalisation.

Attention à l'hygiène !

La pose doit être exécutée dans de bonnes conditions d'hygiène avec des outils stérilisés. S'il est facile de se procurer du matériel, des tutoriels via internet, les réseaux sociaux et de s'improviser technicienne, c'est une dérive que l'on ne peut ignorer ! Gare aux infections (conjonctivites, orgelets) et aux manipulations d'outils non maîtrisés qui peuvent causer de sérieux dommages.

Si l'on souhaite recourir à des extensions de cils, on choisit un institut ayant une solide expérience dans ce domaine. On fait aussi des pauses entre chaque pose et on veille à bien hydrater ses yeux. En cas de terrain allergique, il est recommandé de s'abstenir. Pour étoffer son regard en toute quiétude, pourquoi ne pas miser sur des faux cils magnétiques ? Avec eux, pas de colle, une pose et une dépose rapides sans malmenager les cils. Autre avantage : un démaquillage facile et impeccable, rituel périlleux lorsqu'on porte des extensions de cils, on y pense aussi !



MAKSYMIV IURII/STOCK.ADOBE.COM - STUDIO CONCEPT SRL - DAISY REILLET - SDO

Relations toxiques

Repérer l'emprise et en sortir

Nous pouvons tous un jour tomber sous la coupe d'un amoureux, collègue, ami, frère ou sœur, parent, manager, entraîneur... Les clés pour le détecter et s'en protéger.

Marie-Madeleine Sève

Nos experts



Dr Jean Cottraux

psychiatre et psychothérapeute



Amélie Dumaine

psychologue et psychothérapeute



Pascale Michelon

docteure en neurosciences et psychologue

Ce que tu veux, c'est ce que tu es ! » ... Poing serré, regard agressif, pas énergique, Matt est sur scène, entouré d'adeptes fanatisés par ce coach qui les électrise. Violent dans le verbe, il fait répéter par la foule hurlante ce mantra banal. Dans le film *Gourou*, sorti le 28 janvier, Matt, joué par Pierre Niney, est l'archétype de la toxicité du maître de secte. Il est LA solution à la détresse. Une situation pas si exceptionnelle. Perte de sens, mal-être, manques affectifs... la vulnérabilité à un moment de la vie peut nous transformer en proie facile. « L'emprise naît de l'interaction de deux problèmes psychopathologiques, soit, en gros, entre un bisounours et un pervers », résume le psychiatre Jean Cottraux. Mais quel que soit le degré de nocivité de la relation, en famille, en société ou au travail, le mécanisme est toujours le même.

Une forme de domination psychologique

« L'emprise se manifeste par un contrôle contraignant et répété, physique ou psychologique, exercé par un prédateur(trice) sur sa victime », poursuit le praticien. « C'est une forme de domination psychologique dans laquelle les besoins fondamentaux de sécurité et de reconnaissance de la personne ciblée sont volontairement ignorés », dit Pascale Michelon, docteure en neurosciences et psychologue. Ce système, dit de "séquestration psychologique", est progressif et peut durer des années. Il passe par plusieurs phases. D'abord la subjugation. « Dès la rencontre, la cible vit un feu d'artifice de plaisirs, décrit la neuroscientifique.

Un feu qui précède la phase pernicieuse de l'intrusion. L'autre veut tout savoir de votre intimité. Et il cherche à vous surprendre en étant là, à la sortie du bureau, du cours de gym... Il envahit peu à peu votre espace psychique et physique. » Le contrôle se poursuit par des demandes de concessions, poursuit la psychologue Amélie Dumaine : « On renonce alors à un dîner entre copines, on modifie son emploi du temps, on cède sur un style vestimentaire, une fois, deux fois, etc. Et cela devient une habitude. La victime entre alors dans la spirale de l'engagement, et ne peut plus reculer car ce serait trop coûteux en termes d'énergie et de remise en question de la situation qu'elle veut croire normale ». Puis, arrive la phase du dénigrement, jusqu'à la violence.

La mécanique : déstabiliser, culpabiliser, fragiliser

« Cet escroc psychique vise à insuffler le doute, à déstabiliser puis à asphyxier sa victime dans un lien de dépendance », souligne Jean Cottraux. La panoplie est fournie. « Il joue sur nos peurs et nos biais cognitifs (les erreurs d'interprétation du cerveau), explique Amélie Dumaine, tel le biais qui pousse à surestimer sa liberté de choix ou de pensée. La stratégie consiste alors à pousser sa cible à accepter de faire ou de penser quelque chose qu'elle n'aurait pas fait ou pensé spontanément, tout en lui laissant le sentiment qu'elle l'a décidé. » Autres stratégies : conduire à la culpabilité : « "C'est ma faute, j'aurais dû faire un effort", se reprochait ainsi une femme larguée par son mari au bord de l'autoroute après un clash »,



L'emprise se manifeste par un contrôle contraignant et répété, physique ou psychologique, exercé par un prédateur(trice) sur sa victime ”



Pour reconnaître et gérer une amitié toxique, flashez ce QR Code.



illustre le Dr Cottraux. Ceci au point d'accepter de marcher 20 km pour rentrer. Autres classiques : l'isolement psychologique en critiquant famille et amis, la dévalorisation, les passages du chaud au froid. « J'en devenais folle, raconte Gwendoline. J'avais l'impression toujours "d'avoir mal compris". Dès que j'arrivais à prendre de la distance, il redevenait gentil, me couvrait de cadeaux. » Enfin, l'alternance réitérée de bons et de mauvais traitements qui contribue à déboussoler.

Liée à des peurs anciennes

« L'emprise est toujours une coercition émotionnelle, liée à l'anxiété, à des peurs anciennes, à des schémas dits "inadaptés" », précise Jean Cottraux. En particulier des schémas d'attachement fragiles tissés avec l'entourage dès l'enfance. « L'adulte se sent plus ou moins digne d'être aimé, d'être capable, avec une faible estime de soi et des croyances négatives sur la réalité », relève Pascale Michelon. Ce qui le rend vulnérable aux moindres signes d'attentions et de réconfort. Et s'il a vécu des expériences traumatiques, il y sera d'autant plus exposé. Craindre l'abandon, avoir le sentiment d'être un imposteur, être sensible à la critique, en quête de l'approbation d'autrui sont autant de fragilités qui exposent à une relation toxique. Le malintentionné va s'engouffrer dans la brèche, en vous rassurant, en vous flattant... au début.

Des signes qui ne trompent pas

Sommeil en berne, anxiété, fatigue intense, stress permanent, troubles de mémoire... le corps encaisse et somatise, détaille la neuroscientifique. S'y ajoutent, des états de confusion fréquents : vous êtes dans le brouillard, ne sachant plus ce que vous avez dit ou pas, fait ou pas, ressenti ou pas, puisqu'on vous fait douter de tout. Avec, en sus, un sentiment de dépersonnalisation et des états de manque, car les plaisirs de la relation – procurés par l'afflux de dopamine dans le cerveau – vont revenir à coup sûr après le désamour, avec l'alternance du bon et du mauvais. Les signaux d'alerte se constatent aussi chez "l'arnaqueur". « Il s'agit d'observer



Reprendre son espace psychique est la seule solution. Cela demande de retrouver son esprit critique.

ses messages non verbaux, telles les dissonances entre son discours et ses gestes, remarque Jean Cottraux. Par exemple, un faux sourire que dément un regard absent. » Et encore, ses phrases aux messages contradictoires : "Tu peux partir, ne t'inquiète pas si je pleure", et ses attaques ciblées : "Tu es la seule à penser ça, tout le monde pense comme moi", "Tu es trop sensible, tu devrais te faire soigner".



S'extirper de ce piège

Reprendre son espace psychique est la seule solution. Pas facile mais possible. « Le cerveau étant plastique, la personne sous emprise peut le rééduquer », précise Pascale Michelon. « Il faut retrouver et fortifier son esprit critique », renchérit Amélie Dumaine. Ce qui exige un gros travail d'introspection. Voici des pistes.

1 ■ Faire confiance à son instinct (de survie)

Des chercheurs ont découvert dans le cerveau des zones interconnectées qui détectent les dissonances et les mensonges d'autrui dans les relations sociales. Un phénomène appelé "le module de détection des tricheurs". Si vous sentez un truc qui cloche, ne sonne pas juste, ou suscite un malaise, méfiez-vous. C'est un bon levier pour prendre du recul.

2 ■ Tenir un journal quotidien

Notez précisément tout ce qui vous arrive dans la journée, les événements, les dialogues du jour. "Il ou elle m'a dit ceci" avec les dates et les heures, pour pouvoir lever de futurs mensonges. « Consignez les situations dans lesquelles vous vous sentez obligé, coupable, pressé ou surveillé ainsi que les moments où vous agissez sans comprendre pourquoi, conseille Amélie Dumaine. Vous mettrez ainsi en lumière les automatismes ou pressions invisibles. »

3 ■ Se recentrer sur soi

Il ou elle vous impose ses choix ? Interrogez-vous. Est-ce que ces choix

vous conviennent, vous correspondent ? Quelles sont vos envies ? Que faisiez-vous avant, que vous ne faites plus ? L'écriture (ou le dessin) vous aidera à contacter votre moi et à reconstruire votre estime de soi.

4 ■ Réguler ses émotions

C'est un yo-yo émotionnel, car la relation toxique joue sur toute la gamme : peurs, honte, désespoir, amour, culpabilité. Calmez votre corps et votre cœur (en allant marcher ou en effectuant un exercice de respiration, voir dans *Mon carnet de bord pour gérer mon anxiété* page 108, la cohérence cardiaque), méditez autour d'un souvenir plaisant, etc. Vous évacuerez l'anxiété et le stress.

5 ■ Se confier à un tiers

Au moindre doute, rompez l'isolement, confiez-vous à votre médecin (y compris du travail). Vous serez sûr d'être écouté et cru avec bienveillance. Tentez de renouer avec un proche, un ami sûr, une association ad hoc qui vous témoigneront une véritable empathie. Vous pourrez évaluer ce qui se passe et mettre des mots dessus.

6 ■ Brasser du monde

Vous côtoierez des gens "normaux", qui vous accueilleront enfin tel que vous êtes. Vous retrouverez peu à peu vos références perdues, votre liberté de penser, de découvrir, de rire, « un remède très puissant », selon Pascale Michelon.

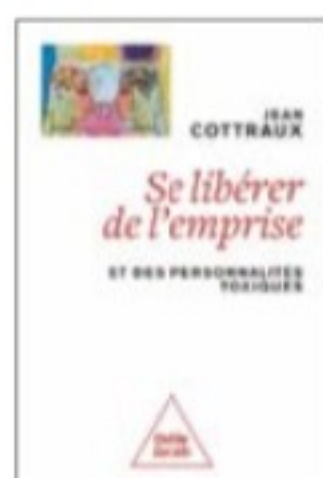
7 ■ S'inspirer de modèles positifs

« Les ouvrages, les documentaires, le cinéma ont exploré les méandres d'une relation toxique », rappelle Jean Cottraux. L'opportunité de repérer les chemins pris par les victimes pour s'en sortir. Ainsi, Virginie Effra dans le film *L'Amour et les forêts* qui trouve son salut en se réfugiant dans les bois. Ou la série de France TV *Manipulations*, avec Marine Delterme, qui s'extraît de l'emprise grâce à son fils.

8 ■ Visualiser sa vie sans lui (elle)

« Imaginez-vous sans contrainte, ni injonction », recommande Pascale Michelon. Inventez-vous de nouveaux horizons. Cela vous donnera de la force pour vous détacher de cette relation, voire de la fuir.

À lire



Se libérer de l'emprise et des personnalités toxiques,
Jean Cottraux,
éd. Odile Jacob, 21,90 €.



Mon cerveau sous emprise,
Pascale Michelon,
Leduc éd.,
19,90 €
(19 février 2026).



La mécanique de l'emprise,
Amélie Dumaine
et Benoît Judde,
First éd.,
19,95 €
(26 février 2026).



“Le débat, la discussion, la dispute, ce ne sont pas des duels à gagner, mais des rencontres à provoquer”

Corentin Eveno

“Faire taire l'autre, ce n'est pas convaincre”

Deux fois finaliste du championnat du monde de débat, le formateur en prise de parole et rhétorique, décode les mécanismes qui sous-tendent des échanges de qualité. Passionné d'art oratoire, cet ancien bègue et ex-grand timide, partage son savoir.

Son actu

● **Retrouvez Corentin Eveno dans la saison 2 du jeu *Loups Garous*, sur Canal+, diffusée depuis décembre 2025.**

● **À lire : *L'art d'avoir toujours réponse à tout. Guide pratique de la repartie*, éd. Eyrolles, 16,90 €.**



● **Son compte Instagram @corentin.eveno**

Contrairement à ce que l'on peut penser, il est extrêmement facile de “gagner” un débat, une discussion, une dispute. J'ai été deux fois vice-champion du monde de débat francophone, et la recette est simple. D'abord, soyez sûrs de vous. Ne doutez jamais : parlez fort et fermement, couvrez la voix de votre interlocuteur (ou adversaire). Faites preuve d'une assurance sans faille. Vous avez raison, vous le savez, et vous le faites savoir. Ensuite, retournez tous les arguments utilisés à votre avantage. On vous reproche un retard ? Expliquez que c'est votre interlocuteur qui ne vous donne pas envie d'arriver à l'heure. Enfin, répétez et affirmez en boucle votre certitude, sans jamais risquer la nuance. Cela réduirait vos chances de victoire ! Enchaînez des phrases comme : « Je suis certain que... » Ou encore : « Tu dis n'importe quoi ! »

Et à la fin... vous aurez gagné. Enfin, c'est ce que j'ai longtemps cru. Et j'avais tort. Sur le moment, on a l'impression de gagner. L'ego est flatté, la posture est dominante, l'autre bat en retraite. Mais avec le recul, une question s'impose :

qu'a-t-on réellement gagné ? A-t-on fait évoluer une idée, ou simplement écrasé une relation ? A-t-on convaincu, ou seulement contraint ? La réalité, c'est qu'on a juste fait taire l'autre, à force d'épuisement. On ne l'a pas fait avancer vers nous, on l'a figé dans sa colère, et donc dans ses positions.

Le débat, la discussion, la dispute, ce ne sont pas des duels à gagner, mais des rencontres à provoquer. Et dans une rencontre, la clé n'est pas de répondre vite, mais de répondre juste. Et surtout, au bon moment. Répondre trop tôt, c'est rester à la surface. Répondre trop fort, c'est fermer l'autre. Répondre au bon moment, et de la bonne manière, en revanche, suppose trois choses : comprendre précisément la position de l'autre ; saisir ce qui l'a construite, puis accepter de se dévoiler à son tour. Dans mes premiers ateliers de débat auprès de collégiens, j'ai vu des élèves commencer aux extrêmes... puis avancer, pas à pas, jusqu'à se retrouver au centre de la salle, ensemble. Non pas parce qu'on leur avait opposé de meilleurs arguments,

mais parce qu'ils avaient pris le temps de s'écouter. Plus tard, dans les cabinets d'avocats où j'ai été formé, j'ai appris une autre leçon essentielle : comprendre n'est pas excuser, c'est rendre intelligible. Une opinion, comme un acte, est toujours le produit d'un vécu, d'un environnement, d'émotions accumulées. Tant qu'on ignore cela, on parle trop tôt. Et mal.

Enfin, il y a le moment décisif, celui où l'on cesse d'argumenter pour partager. Non pas prouver, mais raconter. Non pas attaquer, mais s'exposer. C'est ce que j'ai observé chez mes étudiants à l'université : les discussions les plus fécondes n'étaient pas celles où quelqu'un “gagnait”, mais celles où, à un instant précis, quelqu'un osait dire : « Voilà, pourquoi cette question me touche. » L'art de répondre au bon moment, c'est accepter de perdre un peu de contrôle pour gagner en humanité. Peut-être que l'autre ne changera pas d'avis tout de suite. Ou peut-être jamais. Mais au lieu d'avoir raison seul, on aura au moins fait exister une rencontre. Et c'est souvent là que les vrais changements commencent.

Mon carnet de bord pour mieux gérer mon anxiété

L'anxiété touche une large partie de la population. Elle n'est ni un défaut ni une faiblesse : c'est une réaction normale de l'organisme face à une situation perçue comme menaçante. Le problème survient lorsqu'elle devient trop fréquente, trop intense ou envahissante.

Chrystèle Mollon

Notre
experte



Aurélie Gauchet

psychologue,
professeure en
psychologie de la
santé au Laboratoire
Interuniversitaire
de Psychologie LIP/
PC2S à l'université
Savoie-Mont-Blanc

Boule au ventre, maux de tête, tensions musculaires, ruminations, troubles du sommeil, fatigue, irritabilité, repli sur soi... « Les symptômes du stress et de l'anxiété sont similaires, et souvent interreliés », explique Aurélie Gauchet, psychologue. « Le stress est lié à un événement précis perçu comme dépassant nos ressources (par exemple, un surcroît de travail dû à une importante échéance professionnelle). L'anxiété, elle, vient surtout de l'anticipation d'un danger dans le futur »,

distingue la professeure en psychologie de la santé. Les pensées anxieuses déformant la réalité, comprendre ce mécanisme permet d'aborder l'anxiété comme un phénomène modifiable, et non subi. Les recherches en neurosciences et en psychologie montrent qu'il est possible d'agir efficacement grâce à des stratégies simples, validées scientifiquement. L'objectif : reprendre le contrôle, pas à pas. Le programme et les outils présentés ci-après, ont pour objectif d'aider celles et ceux dont l'anxiété est parfois excessive à mieux la gérer, et donc à mieux vivre avec.



Écoutez notre
podcast
“Peut-on être
un anxieux
heureux ?”

Semaine 1

J'apprends à reconnaître mes signaux d'alerte

Objectif Passer d'un vécu subi à une compréhension active

- ➔ **Je repère les signes physiques possibles de mon anxiété excessive :** mon cœur qui s'emballer, des tensions musculaires, une respiration courte, de la fatigue, des maux de ventre, de tête. Je veille aussi aux signes émotionnels et mentaux : ruminations, pensées catastrophes, irritabilité, difficultés à me concentrer, besoin de contrôle excessif.
- ➔ **Une fois que je reconnais mes signes d'anxiété, je m'arrête brièvement et je nomme ce qui se passe** ("mon anxiété monte", "mon corps est en alerte"...), afin de sortir du mode automatique et d'en réduire l'intensité.
- ➔ **Plutôt que de chercher immédiatement à comprendre ou à contrôler,** je reviens à mon corps par des gestes simples : je ralentis ma respiration, je m'ancre physiquement ou je relâche mes tensions musculaires, ce qui envoie à mon cerveau un message de sécurité.

L'exercice

La relaxation progressive de Jacobson.

- J'inspire tout en contractant les muscles du visage (5 secondes).
- J'expire par la bouche (5 secondes) tout en relâchant les muscles que je viens de mobiliser.
- Je continue en mobilisant à chaque respiration une région différente du corps : d'abord la tête, puis la zone des épaules avec les bras et les mains, le ventre et la sphère génitale, les fessiers et le bassin, et enfin une crispation globale de tout le corps.

➔ J'observe mon anxiété sans lutter

en notant mes sensations et leur évolution car l'expérience montre que l'observation apaise souvent davantage que la résistance.

Le conseil de notre experte

« Repérez des proches, des amis, susceptibles de vous apporter un soutien matériel (comme garder votre enfant pour pouvoir aller à un rendez-vous), ou émotionnel. Si vous craignez de déranger les autres, retournez la situation : dans la position inverse, trouveriez-vous normal que cette personne vous sollicite ? D'autant que rendre service ou demander de l'aide peut aussi renforcer la relation. L'essentiel est de rompre l'isolement anxieux. »

Semaine 2

J'apaise mon corps pour calmer mon esprit

Objectif Réduire l'emballlement mental sans supprimer toute inquiétude

- ➔ **Dans une situation anxiogène** ou un moment où je sens mon mal-être monter, j'adopte la respiration anti-anxiété. Le corps et le mental sont étroitement liés. Agir sur le corps est souvent la porte d'entrée la plus rapide pour retrouver l'apaisement.

L'exercice

La cohérence cardiaque.

Cette respiration a pour effet de diminuer mon rythme cardiaque, baisser ma tension musculaire, améliorer ma clarté mentale, envoyer un message de sécurité à mon cerveau.

- Je m'installe dans un endroit calme si possible, en position assise, le dos droit, yeux ouverts ou fermés.
- J'inspire lentement par le nez (5 secondes).
- J'expire par la bouche (5 secondes).
- Je répète pendant 5 minutes.
- Je pratique cet exercice 3 fois par jour.

➔ Dans le même temps, j'apprends à apaiser mes pensées :

l'anxiété se nourrit souvent de pensées déformées, irrationnelles, de scénarios catastrophes. Je repère donc mon discours intérieur qui génère des émotions négatives et donc inadaptées. Je déniche mes pensées déformées pour les modifier, trouver des pensées plus rationnelles, qui déclenchent des émotions et des actions plus adaptées.

Quelques questions utiles à me poser pour cela :

- Est-ce que cette pensée est un fait ou une supposition ?
- Quelle est la probabilité réelle que cela arrive ?
- Qu'est-ce que je dirais à un proche dans la même situation ?

➔ Je note pendant quelques jours les situations qui déclenchent mon anxiété

et les réactions associées. Mettre des mots sur ce que je vis permet de faire baisser l'intensité. Je remplace les pensées anxieuses par des phrases plus rassurantes, sans verser dans le positivisme forcé.

Le conseil de notre experte

« La relaxation, la méditation de pleine conscience, l'imagerie mentale positive peuvent aussi s'avérer utiles, et ce tout au long du programme. »



Semaine 3

Je prends soin de moi au quotidien

Objectif Envoyer un signal de sécurité au cerveau

➔ **Je m'efforce d'avoir un sommeil régulier et de pratiquer une activité physique** (marche, natation, danse, yoga...), idéalement trois fois par semaine. De petits ajustements, sans culpabiliser, peuvent produire des effets significatifs.

➔ **Côté alimentation**, je limite les excitants (café, alcool), j'adopte une alimentation équilibrée et, si possible, à horaires fixes, avec un apport suffisant en nutriments favorisant un bon microbiote intestinal – son rôle dans la régulation de l'anxiété ayant été démontré dans plusieurs études. Ces produits à privilégier sont les aliments riches en fibres, fruits, légumes et légumes secs, les aliments fermentés (yaourt, fromages au lait cru, miso), et les aliments riches en tryptophane (un acide aminé), comme les œufs, le poisson, les légumineuses, (lentilles, pois chiches, soja), les noix et graines, les produits céréaliers complets.

➔ **Je m'installe des petites routines rassurantes**, la régularité apaisant le système nerveux : un rituel du matin calme (respiration, étirements, musique douce) ; une pause "respiration/relaxation" dans la journée ; une activité plaisir quotidienne, même courte ; une déconnexion des écrans avant de me coucher.

Le conseil de notre experte

« Lorsque l'anxiété devient trop envahissante ou durable, se faire accompagner est une force. Votre médecin traitant saura vous écouter et, si besoin, vous proposera un bilan, une prise en charge psychothérapeutique (les thérapies cognitivo-comportementales fonctionnent bien), ou vous prescrira des anxiolytiques de façon transitoire. Les données montrent que les prises en charge précoces améliorent nettement le pronostic. »

LUIS ALVAREZ, CALVINDEXTER / GETTY IMAGES (2)

Semaine 4

J'apprends à mieux gérer mes émotions

Objectif Utiliser les émotions comme des indicateurs, pas comme des ennemies

➔ **Je comprends que mes émotions sont mon GPS.** Chaque émotion a une raison d'être : la peur me permet d'éviter le danger ; la tristesse m'indique que j'ai besoin d'un temps de repli sur moi ; la frustration me fait comprendre qu'un de mes besoins n'est pas assouvi ; la colère, c'est le signe que quelque chose ne me convient pas, que je dois poser mes limites.

➔ **J'apprends à m'affirmer**, c'est-à-dire à exprimer mes émotions et mes besoins de manière constructive, en observant les faits sans juger et en remplaçant le reproche par un dialogue respectueux.

Le conseil de notre experte

« Plusieurs éléments sont indispensables pour être sûr de communiquer de manière affirmée. D'abord, utilisez le "Je", pour clarifier ce que vous voulez dire, sans accuser ou attaquer une autre personne. Puis, écoutez l'autre pour l'encourager à vous écouter plus attentivement, et réduire la probabilité de mal interpréter son message. Une écoute efficace ne signifie pas que vous êtes d'accord avec ce que vous entendez, mais que vous respectez les pensées et les sentiments d'autrui. »



Des associations pour vous aider

Revivre-France est l'association des personnes qui souffrent de troubles anxieux. revivre-france.org
Agorafolk se veut le premier réseau des anxieux optimistes ! Ils peuvent s'y informer, s'y ressourcer et s'entraider entre pairs. agorafolk.fr

Semaine 5

Je mets en place une stratégie d'adaptation

Objectif Rediriger l'énergie mentale vers l'action possible

Appelée aussi "coping", cette stratégie est un mécanisme transactionnel psychologique entre l'individu et son environnement. En clair, quand l'anxiété monte, elle vient souvent d'un mélange entre ce que je peux influencer et ce qui m'échappe. L'objectif est de rediriger l'énergie mentale vers ce qui est contrôlable. Par exemple, si mon parent vieillit et perd en autonomie, il est important de distinguer ce qui dépend de moi de ce qui m'échappe. Je peux observer les signes concrets, mettre en place des aides et une sécurité minimale, m'informer et poser mes limites, tout en prenant soin de moi. En revanche, je ne contrôle ni le vieillissement, ni le rythme d'acceptation de mon parent, ni toutes les décisions. La stratégie consiste à agir sur une prochaine action réaliste (une discussion, un rendez-vous, une aide simple) et à relâcher la culpabilité liée à ce qui ne peut être maîtrisé, en se rappelant qu'aider ne signifie pas "porter seule".

Le conseil de notre experte

« Ce qui est important, c'est de distinguer dans chaque situation ce qui est contrôlable et ce qui ne l'est pas, et d'adapter les stratégies de "coping" en fonction de cela : stratégies centrées sur le problème pour ce qui est contrôlable (chercher de l'information, planifier), et centrées sur l'émotion pour ce qui est non contrôlable (accepter ses émotions, faire de la relaxation, avoir un soutien émotionnel). L'idée étant de choisir les stratégies adaptées et d'éviter les options non adaptées, comme le fait de nier ses émotions, ou de procrastiner ce que l'on doit faire. »



À lire



Je gère mon stress grâce aux TCC.
10 semaines pour mettre en pratique la méthode CBSM et apprivoiser son stress !
Aurélie Gauchet
et Marine Paucsik,
éd. de Boeck Supérieur,
17,95 € (à paraître le 5 février).



Mon cahier anti-anxiété,
Mathilde Depaulis,
éd. Solar, 8,90 €.

Les 5 points à retenir

1

Gérer mon anxiété est un chemin, pas une performance.

2

Chaque petit pas compte. Même de petites avancées sont importantes et méritent d'être reconnues.

3

Il n'existe pas de méthode unique. J'adapte les outils à moi-même.

4

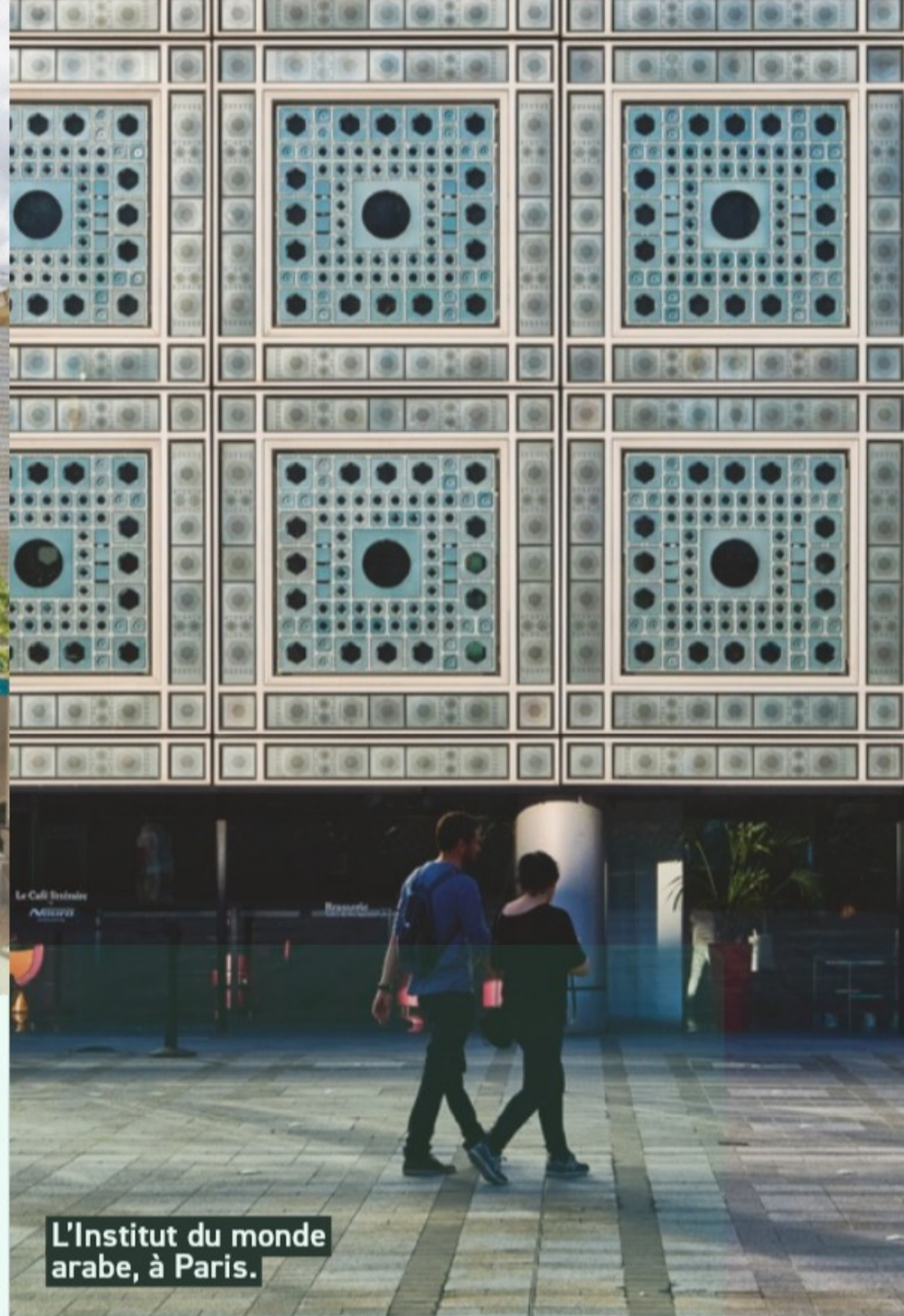
Je prends du recul en observant mon anxiété. Repérer mes signaux et mes réactions m'aide à mieux comprendre ce qui se passe et à garder la maîtrise, sans jugement.

5

J'avance progressivement. Je fractionne les situations difficiles et j'accepte un certain inconfort temporaire.



Le musée de la Romanité, à Nîmes.



L'Institut du monde arabe, à Paris.

Tous au musée !

Les neuroscientifiques le confirment, sourire à ou vibrer avec les couleurs de Matisse, dialoguer avec des toiles ou des sculptures, fait du bien au cerveau. Alors, tous au musée !
Aliette de Crozet

Si 40% des Français ont visité une exposition ou un musée en 2024, c'est d'abord pour faire du bien... à leur lobe frontal. «L'art sculpte et caresse le cerveau, précise le Dr Pierre Lemarquis, neurologue. Il le sculpte, en modifiant les connexions

cérébrales et en y créant de nouvelles voies. Il le caresse, en sécrétant des neuromédiateurs, comme la dopamine et la sérotonine, ou morphine endogène», quand l'œuvre nous parle. Mais pourquoi donc, en déambulant dans une galerie, nous arrêtons-nous devant cette statue ou ce petit tableau ?

S'affirmer et se découvrir

Cette rencontre inattendue avec une œuvre, ce sentiment soudain qu'elle fait écho en nous, est une des surprises de l'art, dit Jean-Philippe Gold, directeur de Hauts de France Tourisme et grand amateur d'art. «Alors je me sens exister pleinement, sans avoir besoin de me justifier. Je me sens libre et je découvre quelque chose que je porte en moi». Pas besoin d'aller au bout du monde pour éprouver cette harmonie : les œuvres d'art nous entourent, dans les espaces publics comme dans plus de douze mille musées répartis sur le territoire.

STÉPHANE RAMILLON/TOUS DROITS RÉSERVÉS/NÎMES - ANDREA PISTOLESI/GETTY IMAGES



La Piscine - musée d'Art et d'Industrie André Diligent de Roubaix, à quelques kilomètres de Lille.

THIERRY TRONNEL/GETTY IMAGES - SDP

C'est autant d'occasions de se poser, une chance pour notre cerveau sursollicité – la capacité d'attention est passée de 12 à 8 secondes à cause des usages numériques.

Éveiller la créativité

Mais pourquoi, au Louvre, se presse-t-on autant devant ? « Quand on est devant la toile de Vinci représentant Mona Lisa, c'est comme si on rencontrait une vraie personne. Pour notre cerveau, les œuvres d'art sont des entités vivantes », explique Pierre Lemarquis. Nous cherchons donc le contact avec les yeux de Mona ! Et un lien se crée. Et lorsqu'on

admire de l'art contemporain ou abstrait ? « Là, le cerveau refait les choses à la place de l'artiste ». La créativité est donc encouragée. Emmener des jeunes gens en souffrance voir des œuvres est un plus témoigne Grégory, infirmier : « Cela éveille quelque chose en eux, et réveille leur talent, ils ne se sentent plus inutiles. Ils sont heureux quand ils font de l'art ».

Se connecter avec soi et avec les autres

Dans certaines villes ou départements, les médecins peuvent prescrire des visites culturelles. Après Rennes, Marseille, Lille, les Yvelines,

Nice a lancé les "prescriptions muséales". Johanne Lindskog, la conservatrice du musée des Beaux-Arts Jules Chéret explique qu'il ne s'agit pas seulement de voir des œuvres accrochées à un mur. « Ici, on déambule en privilégiant dans une villa Belle Époque édifiée pour une princesse. Pour admirer les collections, on doit sortir de chez soi. On se sent moins seul à contempler ensemble des œuvres. Le musée est un lieu de rencontre, qui réancore chaque visiteur dans une histoire commune et donne du sens à l'endroit où on vit ». Enfin, conclut la conservatrice, « dans un musée on marche beaucoup, souvent sans s'en apercevoir ! »

À lire



Les Yeux de Mona, Thomas Schlessler, éd. Albin Michel, 49 €.



L'art qui guérit, Pierre Lemarquis, éd. Hazan, 29 €.

En France, partout des initiatives à découvrir !

1 À Cahors

Henri Martin, le peintre symboliste, était amoureux du Quercy. Ses paysages colorés font la gloire du musée de Cahors. On y partage en famille, dans le cadre élégant d'un palais épiscopal proche du pont Valentré, des visites sensorielles ou ludiques. Et si, saisi par l'empathie esthétique, on a envie de prendre le pinceau, direction la cathédrale. L'Atelier de Gédéon est un café-céramique où il est possible de décorer son bol ou sa tasse.

■ **Où loger ?** En chambre d'hôtes à La Bellours, une maison d'hôtes avec jardin et piscine dans le centre historique. Ève Lours possède aussi un institut où s'offrir un soin du visage ou du corps, 130 € pour deux. Tél. : 06 27 80 96 72, labellours.fr

2 À Lille

Dès l'entrée, le palais des Beaux-Arts de Lille propose au public des gros plans de peintures de Brueghel le Jeune ou de Goya. Après avoir arpenté les galeries monumentales de la fin du XIX^e siècle, on change de dimension en cheminant dans les ruelles du Vieux-Lille jusqu'à l'Hospice Comtesse. Après le jardin médicinal, les salles médiévales de cet hôpital datant des comtes de Flandre abritent, entre murs de faïence et dalles épaisses, instruments de musique et peintures de Watteau. À peine le temps d'une balade au bord de la Deûle et le métro vous emmène jusqu'à la Piscine de Roubaix, un autre haut-lieu

de la métropole. Ce bassin Art Déco bordé de statues peut même se découvrir sur le mode parfumé – visite olfactive chaque troisième dimanche du mois.

■ **Où loger ?** Hôtel & spa Océania, à partir de 120 € la chambre. Tél. : 02 98 44 10 26, oceaniahotels.com

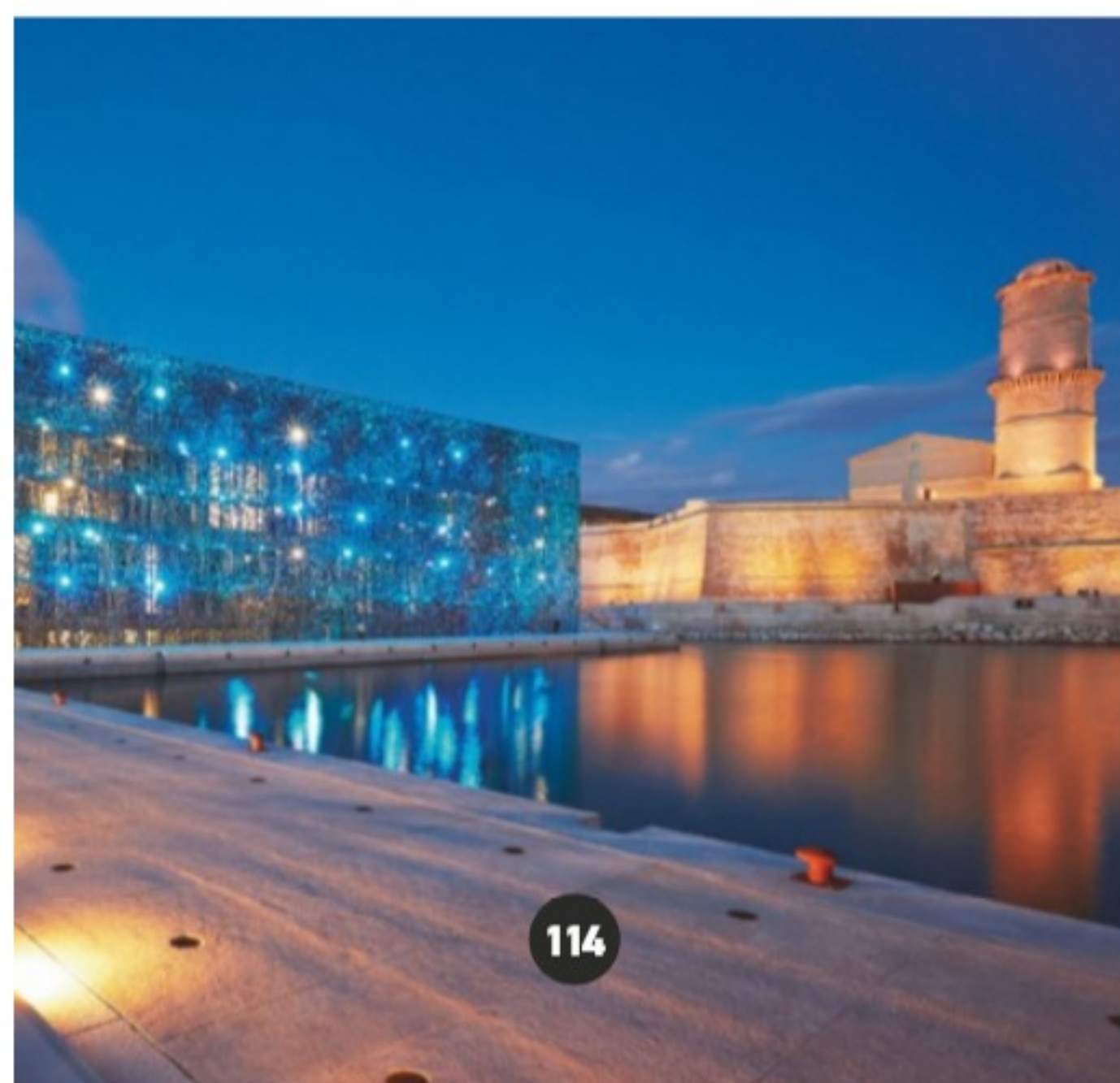
3 À Marseille

Les calanques, la plage, la Bonne Mère... mais aussi le Mucem ou musée des Civilisations de l'Europe et de la Méditerranée, le long des remparts et des coursives de l'ancien Fort Saint-Jean. Jusqu'au 30 mars, l'épatante exposition *Don Quichotte* regroupe des personnages insolites, comme l'artiste Abraham Poincheval qui a parcouru 300 km en armure en Bretagne. À côté du Mucem, le musée Regards



L'atrium du palais des Beaux-Arts de Lille.

Le Mucem, le musée des Civilisations de l'Europe et de la Méditerranée, à Marseille.



de Provence s'est niché dans l'ancienne station sanitaire maritime, et au cœur de la ville, le musée Cantini présente le tarot des surréalistes réfugiés dans la ville, pendant la Seconde Guerre mondiale.

■ **Où loger ?** À l'Hôtel Amista, au cœur du quartier Noailles en pleine rénovation, à partir de 120 € la chambre double. Tél. : 04 91 54 02 74, hotel-amista-marseille.fr

4 À Montpellier

Depuis 800 ans, la faculté de Médecine de Montpellier étudie toutes les façons d'aller mieux. En 2022, le service de psychiatrie du CHU lançait, avec le Mo.Co., *Art sur ordonnance*, des prescriptions muséales permettant "de s'adapter au stress majeur de l'isolement social". Le centre d'Art contemporain, logé dans un hôtel particulier entre la gare et la place de la Comédie, permet en tout cas de se ressourcer en centre-ville. Le musée Fabre propose pour sa part de s'immerger dans ses collections lors "d'instantanés sensibles". Et le musée d'Art brut est riche de 2000 œuvres inclassables qui donnent envie de saisir pinceau, crayon, ou quoi que ce soit sous la main, pour s'exprimer.

■ **Où loger ?** À l'Hôtel du Palais, sur la place de la Canourgue, à partir de 120 €. Tél. : 04 67 60 47 38, hoteldupalais-montpellier.fr

5 À Nice

Un anchois dans une gelée bleue : voilà un hommage exquis à Raoul Dufy. Une meringue rose évoque, elle, Maurice Denis, dont les toiles des années 1920 sont présentées (jusqu'au 8 mars*) au musée des Beaux-Arts Jules Chéret. « A priori, manger dans un musée est tabou, dit Johanne Lindskog, sa conservatrice. Mais ici, nous nous appliquons à



L'exposition

au
musée Marmottan
Monet, à Paris.

choyer tous les sens de nos visiteurs, et nous organisons donc des dégustations en petit comité». Et pas seulement... Il existe aussi des visites silencieuses, olfactives, musicales qui incitent à s'éloigner un peu de la promenade des Anglais. À Nice, ville française la mieux pourvue en musées après Paris, tout est fait pour aller à la rencontre de la beauté.

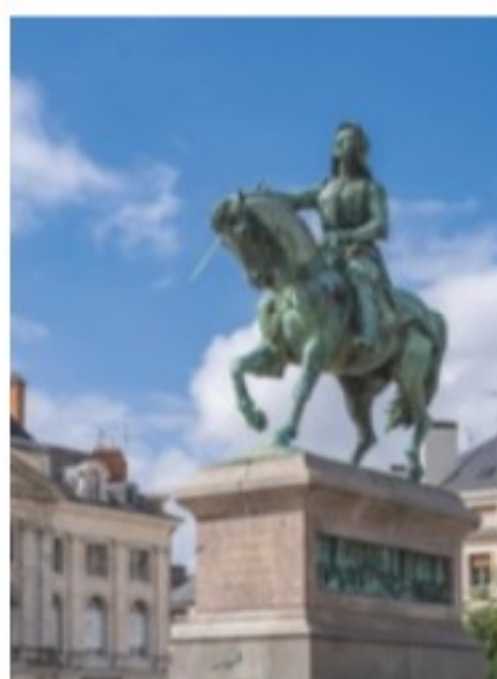
* Maurice Denis, années 1920. *L'éclat du Midi*.

■ **Où loger ?** À l'hôtel Vendôme, membre de "Nice hôtels historiques" où le compositeur des *Feuilles mortes*, Joseph Kosma, a dessiné les toits de Nice. Chambre à partir de 72 €. Tél. : 04 93 62 00 77, hotel-vendome-nice.com

6 À Nîmes

Quand les Romains se font zen ! Logé dans une toge de verre plissé, réussite architecturale, le musée de la Romanité programme des "heures silencieuses" pendant lesquelles conférences et annonces s'arrêtent. Les visiteurs épousent le silence des statues et des mosaïques, avant d'admirer les arches de l'amphithéâtre depuis le toit-

La Maison Carrée, à Nîmes.



La statue de Jeanne d'Arc, à Orléans.

terrasse. On cherche ensuite la fresque aux oiseaux de la Maison Carrée, inscrite au patrimoine de l'Unesco. Enfin, on marche jusqu'aux Jardins de la Fontaine et à la Tour Magne, la dernière qui subsiste de l'enceinte romaine de la ville.

■ **Où loger ?** Au Majestic, en centre-ville, une demeure centenaire avec patio et nombreuses œuvres d'art, à partir de 71 €. Tél. : 04 66 29 24 14, hotel-majestic-nimes.com

7 À Orléans

Chaque premier mercredi du mois, on déroule son tapis de yoga devant la galerie rouge du musée des Beaux-Arts d'Orléans. Ce dernier possède un trésor de pastels et une rare peinture de Diego Velásquez. On rejoint ensuite la cathédrale sans oublier de saluer Jeanne d'Arc au passage sur son destrier. Les quais de Loire se prêtent à une longue promenade jusqu'au parc floral de la Source, et à ses bosquets ponctués de statues que l'on aperçoit encore mieux en hiver.

■ **Où loger ?** À l'hôtel Marguerite sur la place du Vieux Marché, 120 € la chambre double. Tél. : 02 38 53 74 32, hotel-marguerite.fr

8 À Paris

Le Louvre ou le musée d'Orsay ne sont pas seuls : on dénombre plus de 150 musées dans la capitale française ! Et il existe de nombreuses façons originales de les explorer : en douceur avec un sophrologue au musée de l'Institut du monde arabe, avant une séance d'art-thérapie utilisant les photographies du vieux Paris au musée Carnavalet, en musique à la fondation Vuitton, ou encore en nocturne. Justement, avis aux insomniaques, jusqu'au 1^{er} mars, le musée Marmottan Monet programme *L'empire du sommeil*, une exposition feutrée conçue par une neurologue, avec épaisse moquette et gros rideaux...

■ **Où loger ?** À l'hôtel Henriette, 9, rue des Gobelins, 75013 Paris. À partir de 140 € la chambre. Tél. : 01 47 07 26 90, hotelhenriette.com

9 À Rennes

« Lieu de contemplation, le musée peut être un lieu refuge par rapport aux bruits de la ville », assure Morgane Rouet, chargée de la culture à Rennes. Et depuis 2024, des patients peuvent se voir prescrire une visite gratuite à La Criée, à 40mcube, au musée de Bretagne, à l'Espace des sciences, à l'Écomusée, ou bien sûr au musée des Beaux-Arts. C'est là, après l'agitation d'un samedi matin au marché des Lices, que l'on rêve de se retrouver : devant *Le Nouveau-né* de Georges de La Tour, devant *Le Pont de l'Europe* peint par Caillebotte. On flâne ensuite, apaisé, jusqu'à la cathédrale Saint-Pierre et sur les quais du si joli fleuve, la Vilaine.

■ **Où loger ?** À l'hôtel de la Ta, ou hôtel de la Tour d'Auvergne, de 67 à 142 € la nuit. Tél. : 02 99 30 84 16, hoteldelata.com

Les livres et les films

à ne pas manquer ce mois-ci

Chaque mois, nous vous proposons des livres qui vont vous faire du bien et des films à ne pas manquer. À découvrir sans hésiter... et à partager.

Les livres



ASTRID DI CROLLANZA - SDP



Urgent! Recherche médecin. Une année d'immersion au cœur des déserts médicaux, Dre Anaïs Werestchack et Brice Philippon, éd. Marabout, 19,90 € (janvier 2026).

Interview

Dre Anaïs Werestchack médecin généraliste

“En France, il y a des zones où c’est mission impossible”

De remplacement en remplacement, la Dre Anaïs Werestchack a parcouru avec son compagnon Brice Philippon, kinésithérapeute, douze déserts médicaux pendant un an. Une expérience marquante qu’ils racontent dans ce livre.

D’où vous est venue l’idée de ce tour de France dans des zones sous-dotées en médecin ?

Nous sommes tous les deux issus de la région auvergnate et cela fait des années qu’on est concernés par la désertification médicale. En tant qu’étudiante en médecine, je l’ai vue, mais je l’ai aussi vécue en tant que patiente, quand mes grands-parents ont eu besoin de soins dans le Limousin. Aussi, à la fin de mon internat, on s’est dit, pourquoi ne pas allier l’utile à l’agréable ? Pourquoi ne pas aller dans les zones où personne n’a envie d’aller ? Comme ça, on découvre les régions, et on peut prêter main-forte à ceux qui en ont vraiment besoin, là où les professionnels de santé ont extrêmement de mal à se faire remplacer ou ne trouvent pas de remplaçant du tout.

Vous consacrez un chapitre à chaque remplacement, entrecoupé de conseils pour découvrir la région. D’un point de vue médical, qu’est-ce qui vous a le plus marqués ?

Ce fut une expérience extrêmement enrichissante. On a fait des rencontres extraordinaires, à la fois de patients

ultra-reconnaissants de voir un médecin ou un kiné, car nous étions parfois leur seul lien social, et de médecins avec lesquels nous avons tissé des liens très forts. Côté professionnel, quand on est confronté à de telles difficultés de soins, on apprend à s’adapter. J’ai réussi à me sortir de situations tellement catastrophiques que je suis plus sereine aujourd’hui. Ça, c’est pour le positif.

Les déserts médicaux, seuls ceux qui y vivent savent ce que ça veut vraiment dire. Vous décrivez parfois une réalité désolante.

C’est une grande claque. Il y a désert et désert. Il y a des zones où c’est difficile d’obtenir un rendez-vous dans des délais corrects, et il y a des zones où c’est mission impossible, où des patients ayant une maladie chronique n’ont plus de traitement depuis des mois parce qu’ils n’arrivent pas à consulter, où des patients reçoivent un diagnostic de cancer trop tardif malheureusement... C’est une réalité et c’est la France. Face à cela, nous portons des solutions concrètes, mais les réponses institutionnelles restent déconnectées du terrain.



La révolution Ozempic

Considérés comme une avancée thérapeutique majeure, les traitements de l'obésité, les analogues du GLP-1, ont été ajoutés, en septembre 2025, sur la liste des médicaments essentiels de l'Organisation mondiale de la santé. Le Dr Laurent Chevallier, nutritionniste, nous aide à mieux comprendre comment ils agissent afin d'accompagner de façon optimale la perte de poids. Car s'ils sont efficaces, ils ne sont pas dénués d'effets secondaires. L'ouvrage répond à de nombreuses questions et permet d'y voir clair.

Maigrir avec les nouveaux médicaments. Illusion ou révolution?, Dr Laurent Chevallier, éd. Robert Laffont, 14,90 € (janvier 2026).



La biodiversité, un espoir

Dix millions d'espèces animales, un demi-million de plantes, des milliards de microbes et de virus, les êtres humains avec leur singularité génétique: c'est la biodiversité, c'est-à-dire la diversité biologique. Marc-André Selosse, botaniste émérite, explique son mouvement perpétuel et les extinctions dues aux activités humaines. Un essai important parce que les enjeux de la biodiversité sont peu abordés dans le débat public et politique alors que notre avenir en dépend en grande partie. Mais aussi parce qu'il place le vivant comme un allié du changement en ces temps de crise.

De la biodiversité comme un humanisme, Marc-André Selosse, éd. Seuil, 6,90 € (6 février 2026).



Aux chants !

Le simple fait d'écouter le chant des oiseaux nous apaise et fait du bien à notre cerveau. Ce livre propose d'apprendre à les reconnaître de façon ludique et pédagogique, étape par étape. Le printemps étant la saison la plus riche en sons, l'auteur, naturaliste ornithologue, nous invite à sortir dès les premières lueurs du jour. Même lieu, même heure, en ville ou dans un jardin afin de ne pas être submergé, conseille-t-il pour commencer. Uit... Tu-ti-tu-ti, kou-kou-kou... Le bonus ? Au fil des pages, des QR codes renvoient à 170 chants de 45 espèces. Un livre enchanteur.

Reconnaître & retenir les chants d'oiseaux. La méthode en 5 étapes, Raphaël Sané, éd. Ulmer, 12,90 € (5 mars 2026).

Les films

Drame

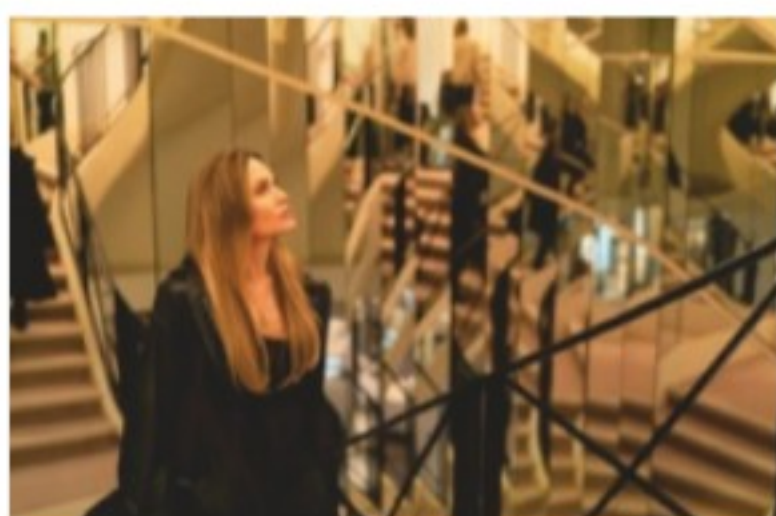
Coutures

■ De Alice Winocour

Une réalisatrice américaine vient travailler à Paris pendant la Fashion Week. Elle apprend alors qu'elle est atteinte d'un cancer du sein. Angelina Jolie, dans le rôle central, apporte une tonalité très intime à ce film choral (elle a médiatisé sa double mastectomie en 2013, afin de sensibiliser sur le sujet). On suit aussi une maquilleuse et une jeune mannequin sud-soudanaise. Un film ample et poétique sur le corps féminin.

Sortie le 18 février

Avec Angelina Jolie, Louis Garrel, Ella Rumpf, Anyier Anei...



Comédie

Chers parents

■ De Emmanuel Patron

Alice et Vincent, retraités, viennent de gagner le gros lot à la loterie. Ils vont pouvoir réaliser leur rêve: ouvrir un orphelinat au Cambodge. Leurs enfants enragent en découvrant qu'ils ne toucheront pas un centime. Le séjour dans la maison familiale s'annonce mouvementé. Miou-Miou et André Dussollier, en parents indignes, s'amusent comme des fous dans cette comédie aussi malicieuse qu'acide sur notre rapport à l'argent.

Sortie le 25 février

Avec Miou-Miou, André Dussollier, Arnaud Ducret...



Entraînement cérébral

L'écologie

Mots mélangés

Rayez dans la grille tous les mots de la liste. Ils peuvent se croiser et se lire en tous sens : de haut en bas et vice versa, de droite à gauche et inversement, ainsi qu'en diagonale. Enfin, avec les dix lettres restantes, trouvez le mot mystérieux répondant à la définition suivante : hantise du cultivateur.

[illegible]

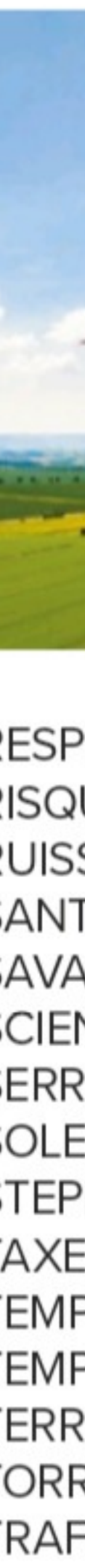
AÉROSOL
ARBRES
AZOTE
BANQUISE
BIOLOGIE
BIOME
BOIS
BOTANIQUE
BROUILLARD
BRUME
CAPTEUR
CLIMAT
COMPOST
CRUE
CYCLONE
DANGER
DÉBRIS
DIESEL
EFFETS
EL NINO
ÉOLIENNE
ÉQUILIBRE
ÉRUPTION
ESPACE
ÊTRES
ÉTUDE
FAUNE
FLEUVE
FLORE
FONDS
FONTE
FORAGE
FORÊT
FUMÉE
GASPILLAGE
GLACIER
GLOBE
GRENELLE
HABITAT
IMPACT

INCENDIE
ISOLATION
JUNGLE
LANDE
LITTORAL



MENACE
MESURE
MÉTÉO
MILIEU
NAPPE
NATURE
NEIGE
NITRATES
NIVEAU
NUAGES
OCÉAN
ORDURES
OURAGAN
OXYGÈNE
OZONE
PERMAFROST
PESTICIDE
PÉTROLE
PLANCTON
PLANÈTE
PLANTES
PLUIE

PÔLES
QUOTA
RAYONS
RÉGION
RENOUVEAU



RESPECT
RISQUES
RUISSEAU
SANTÉ
SAVANE
SCIENCE
SERRE
SOLEIL
STEPPE
TAXE
TEMPÊTE
TEMPS
TERRE
TORRENT
TRAFIC
TYPHON
URBANISME
VAPEUR
VENT
VILLE
VOLCAN



A large grid of letters on a light blue background, with a photograph of wind turbines in a green field on the left side. The letters are arranged in a grid that is 20 rows high and 20 columns wide. The first 10 rows of the grid are filled with letters. The 11th row is partially filled with letters, with the rest of the row and the remaining 10 rows of the grid being empty. The photograph shows a green field with several wind turbines in the background under a blue sky with white clouds.

Mots fléchés

Le plein de vitamines.

Avec les neuf cases numérotées, reconstituez le nom d'une algue bleue riche en vitamine E.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

ÉLANCÉ		IL EST GORGE DE VITAMINE C		IL ROULE PARTOUT		L'ARGOT LONDONIEN		MARIER PRONOM POUR UN HOMME		MONTE EN CHŒUR LORS DE LA PASSE		NOBLE GESTE	
LE BON GRAS POUR LA SANTÉ		DÉCOR OVOÏDE		FIXAIS								LE ROI DE L'ARNAQUE	
						SES GRAINES FONT DES MIRACLES				PREMIÈRE ÉPOUSE DE JACOB			
						VASE				BRUIT SEC			
POS-SIBILITÉS FUTUR HUISSIER								6					DOSE PRATIQUE À ABSORBER
					AXE EN FRANCE			IL RAYON-NAIT SUR CLÉOPÂTRE		POIDS MINI TRÈS AU COURANT DU CORAN			
					ALLER-RETOUR			L'ERBIUM					
PROCLAME OFFICIELLEMENT		AGRUME À PRESSER							TRAITE-MENT DE FOND			4	
		ODEUR DE PISCINE											
							REGISTRE COMMERCIAL			TROP DRÔLE... REFOUR-GUE			
IL EST FORT EN VITAMINE B6	MAL VU ET MAL SENTI								ACCUEILLI				
	NIAIS								DANS LA BOUCHE DE L'INDÉCIS				
				QUI AIME PARLER								ON Y VEND DU POISSON	
	3												
PETIT MÉDECIN ENCAUSTIQUAI					IL FIT DE L'OMBRE À PAGNOL				ENVERS DE PILE				
									C'EST LE TITANE				
											CRÉER UN ENSEMBLE COHÉRENT (S')		REPOS DANS UN MONDE DE BRUTES
RICHE EN VITAMINES A, D ET E STÈRE									IL FAVORISE LA CROIS-SANCE QUOTITÉ				
		PAS VRAIMENT VIOLETS		CLÉ D'ORDI-NATEUR		MOI SUR LE DIVAN		ÉPLUCHER					
						AMANDE PRÉCIEUSE		AVANT L'EURO	2				
LE CAROTÈNE LUI EST BÉNÉFIQUE	PORTE PAROLES									CHEF SUDISTE			9
	RECROUVRE D'ÉTAIN									CORDON À NOUER			
				CHOU VERT								MEURTRI, POUR UN FRUIT	
				DE VEAU, IL EN EST RICHE									
SPORT HIPPIQUE					IL QUITTE LE NAVIRE EN CAS DE PÉPIN !		AIGLE DE GRANDE ENVER-GURE	5					
SERVICE APRÈS-VENTE													
				SUPPLICE DE LA QUESTION À PAYER				SPÉCIALITÉ CRÉOLE					IL EXCELLE DANS SON DOMAINE
								MOT D'UN ÉGARÉ					
PLACÉ AU MILIEU								RÉALISE UN RETRAIT			VISIBLE AU-DESSUS DU SOL		
QUI FAIT VIEUX							8						
						DOUCES ET CON-FORTABLES							
			1										

MANUTA/STOCK.ADOBE.COM

Entraînement cérébral

Ronde des mots

La grille ci-dessous comporte 36 cases de définition. Trouvez les mots correspondants et inscrivez chacun d'eux autour de la case de définition qui lui revient. La première lettre de chaque mot est indiquée par le triangle coloré. Chaque mot se lit dans le sens des aiguilles d'une montre.

Exemple :

A Avertit du danger	A Relatif aux étoiles	Q Tours de veille	R Carnet d'adresses	D Beauté divine	R Coupée sur les bords
E C'est complet	L Recouvert de métal	A Raconté en détail	R Situation de transit	D Blocs dans le glacier	R Sortir de la mère
M Grogner sur tout	R Drap protecteur	R Il agit d'instinct	R Il eut droit au génie	R Tel un écrit musical	R Étoffe à mailles
R Sorte de gallinacé	R Improprie à servir	R Placé au milieu	R Durée de dix jours	R Vieux commerce	R Langage crypté
R Glisser ventre à terre	R Il est sanguin	R Pas constant	R Suspendu en l'air	R Mouche à moutons	R Fait des piles
V Pensée à l'avance	B Regarder de haut	L Œuf de glace	S Donner de la couleur	N Enlever la fraîcheur	U Chapelure de pin

CONFÉRENCES, ATELIERS, et d'autres surprises...

Parents

La pause

7
février
2026

Une
journée
autour
du
**Répit
parental**

Pour tous les parents
qui veulent appuyer sur **Pause** !

Je prends
ma place



NOS PARTENAIRES

Eau Minérale Naturelle
**MONT
ROUCOUS**
La Pureté Préservée

Lansinoh.

Melicare
soins au miel • maman et bébé


alvadiem
DERMATOLOGIE APICOLE

BOURJOIS
PARIS

Entraînement cérébral

Sudokus

En partant des chiffres déjà placés, remplissez les grilles de manière que chaque ligne, chaque colonne et chaque carré de 3 x 3 contienne une seule et unique fois tous les chiffres de 1 à 9.

Force 1

3	8							
			6			1	8	4
	1		4	8	5		7	
9	4					8		5
	2		5	6	3		9	
5		1					3	2
	3		7	1	9		2	
2	9	5			8			
							4	3

7		9		6		3		4
			7		4			
6	1		3		9		8	5
	3	6				5	9	
5			1		2			3
	7		6		5		4	
1		3	4	7	6	9		8
	6	2		8		1	5	
				5				

Force 2

			3		2		9	
				4	6	1	7	
6		9						
	7	5		4		3		
	8			2	1			9
	9	2		5		1		
8		3						
				5	4	6	8	
			2	8		3		

	3					6		7
4	6							
2			7	9		8		
			2		3	7	9	
9		3	4	1	5			
			6		9	4	1	
3			5	6		1		
1	4							
	8					5		2

Force 3

			2		8			
	9	2					1	
							7	9
2		3		8		5		
	8		9	1				
6		9		2		3		
							5	8
	7	1					6	
			4	6				

	6	5				3	9	
	3						2	
			2		6			
9				2				8
			4		5			
1			9		8			7
			3	8	1			
		1					5	
		3		9			2	

6	8	3	5	9	7	2	1	4
7	9	1	6	4	2	5	8	3
5	2	4	3	8	1	6	7	9
1	5	2	9	6	8	4	3	7
3	7	8	4	1	5	9	6	2
9	4	6	7	2	3	1	5	8
8	1	9	2	3	6	7	4	5
4	3	7	1	5	9	8	2	6
2	6	5	8	7	4	3	9	1

Force 3

9	6	4	2	1	8	7	3	5
7	2	1	9	3	5	4	6	8
8	5	3	4	7	6	9	2	1
4	9	2	8	5	3	1	7	6
3	8	6	7	2	1	5	4	9
1	7	5	6	4	9	3	8	2
6	4	9	1	8	7	2	5	3
2	3	8	5	9	4	6	1	7
5	1	7	3	6	2	8	9	4

Force 2

1	7	8	2	5	6	9	4	3
2	9	5	3	4	8	6	1	7
4	3	6	7	1	9	5	2	8
5	6	1	8	9	4	7	3	2
8	2	7	5	6	3	2	6	7
9	4	3	1	2	7	8	6	5
6	1	2	4	8	5	3	7	9
7	5	9	6	3	2	1	8	4
3	8	4	9	7	1	2	5	6

Force 1

Sudokus

Le mot à trouver est : **SÉCHESSE.**
 LIGNE 1 : ALARME, ASTRAL, QUARTS,
 RÉSEAU, DÉESSE, ROGNEE.
 LIGNE 2 : REMPLI, RÊTAMÉ, RELATÉ, ESCALE,
 SÉRACS, NAITRE.
 LIGNE 3 : PESTER, ALAISE, ANIMAL, ALADIN,
 ATONAL, TRICOT.
 LIGNE 4 : TÉTRAS, INAPTE, MÉDIAN,
 DÉCADE, NÉGOCE, CODAGE.
 LIGNE 5 : RAMPER, PLASMA, INÉGAL,
 AÉRIEN, OESTRE, AMASSE.
 LIGNE 6 : PRÉVUE, SNOBER, GRÉLON,
 IRISER, TERNIR, SCUIRE.

Ronde des mots

Le mot à trouver est : **SÉCHESSE.**

Le mot à trouver est : **SPIRULINE.**

D	E	S	U	E	T	O	U	A	T	E	S
M	E	D	I	A	N	O	T	E	L	A	
S	A	V	O	R	A	L	A	C	R	A	
T	U	R	F	G	U	R	A	E	T	E	
P	E	A	U	B	R	O	C	O	L	I	V
M	E	S	S	A	G	E	R	L	E	E	
S	T	U	S	E	P	E	L	E	R		
O	E	U	F	L	A	I	T				
C	I	R	A	I	T						
D	O	C	F	A	C	E					
A	I	L	S	H	E	M	L				
H	A	I	R	E	C	U					
D	E	C	L	A	R	E	R	C			
T	O	R	A	N	G	E	C	U	R	E	
C	L	E	R	C	R	N	R	A			
E	V	E	N	T	U	A	L	I	T	E	S
A	V	O	C	A	T	L	I	N			
S	A	V	S	U							

Mots fléchés

Solutions

Les fabuleux pouvoirs de la respiration



Actuellement en kiosque

ou sur store.uni-medias.com



ValVital

SOURCE DE BIENFAITS



VOTRE BIEN-ÊTRE À LA SOURCE

Issues de sources naturelles reconnues pour leurs bienfaits thérapeutiques, nos eaux thermales soulagent de nombreux maux et pathologies chroniques.

Chaque soin agit en profondeur pour détendre, calmer l'inflammation et renforcer durablement votre organisme sans effets secondaires.

Parlez-en à votre médecin et réservez votre cure 2026 dès maintenant.

PLUS D'INFORMATIONS

www.valvital.fr - 04 79 35 38 50*