

TOP Santé

MAI 2026 - N° 428 - TOPSANTE.COM

MINCEUR ET SI ÇA SE JOUAIT AU NIVEAU DU MICROBIOTE ?

- ➔ LES 10 ENNEMIS DU MICROBIOTE
- ➔ LES CLÉS POUR LE RÉÉQUILIBRER

**RIDES, TACHES,
PEAU SENSIBLE...**
**QUELLE
PROTECTION
SOLAIRE POUR
MA PEAU ?**

QUESTION DE PATIENTS
**Pourquoi renonce-t-on
à se faire soigner ?**

COMMENT BIEN RÉGULER SON POIDS

QUIZ
Connaissez-vous le lien
entre poids
et santé ?

- ➔ Pourquoi c'est important pour nos articulations, cœur, poumons
- ➔ Les bonnes habitudes à adopter
- ➔ Les conseils de nos médecins pour perdre du poids de façon maîtrisée

**INTESTIN
IRRITABLE**
NON, ÇA N'EST PAS
UNE FATALITÉ !

**INJECTIONS
MINCEUR**
DÉMÊLER LE
VRAI DU FAUX

**LAITS
INFANTILES**
FAUT-IL
S'INQUIÉTER ?

**CRYO-
CHIRURGIE**
LA NOUVELLE
ARME CONTRE
LE CANCER

**+ CAHIER
MÉDECINE**
30 PAGES DE SANTÉ
PRATIQUE





Le grand beurre des grands terroirs



Retrouvez toutes les informations sur nos beurres et nos recettes sur grand-fermage.fr

édito



Ingrid Bernard,
rédactrice en chef

Et si les femmes s'écoulaient enfin...

Entre les menstruations, la grossesse, la périménopause et la ménopause, les femmes connaissent, dès la puberté, leur lot de bouleversements hormonaux. Une charge physiologique souvent minimisée, mais pourtant bien réelle. À cela s'ajoutent des pathologies à forte prévalence ou exclusivement féminines (migraine, endométriose, SOPK), des douleurs chroniques, des traitements spécifiques et leurs éventuels effets indésirables (cf. notre article dans les pages médecine)... Oui, vivre dans un corps de femme n'est pas une mince affaire ! D'autant plus quand on sait qu'elles ont tendance à veiller à la santé des autres avant la

leur. Reines de la prévention pour les autres, mais pas pour elles-mêmes... Dans une étude menée par AXA Prévention en 2021, 81 % des femmes déclaraient s'occuper d'abord de la santé de leurs proches avant la leur, 75 % recouraient à l'automédication et autant repoussaient leurs rendez-vous médicaux. Une charge mentale inévitable ? S'écouter et prendre sa santé en main devient alors un acte essentiel. Car prendre soin de soi n'est ni un luxe ni une preuve d'égoïsme, et encore moins une raison de culpabiliser : c'est une nécessité biologique et émotionnelle. Peut-être simplement une façon d'apprendre, enfin, à s'écouter autant que l'on écoute les autres.

Suivez-nous sur et sur Topsante.com

INFORMATION AUX ABONNÉS EN PRÉLÈVEMENT AUTOMATIQUE : Le prélèvement automatique de votre abonnement à Top Santé, auparavant effectué par Mondadori Magazines France, sera désormais directement prélevé par REWORLD MÉDIA MAGAZINES, nouveau nom de la société editrice de Top Santé. En cas de question sur votre abonnement, notre service client est à votre disposition au 01 46 48 48 23, du lundi au samedi de 8 h à 20 h, ou par mail sur www.serviceabomag.fr

EN KIOSQUE



Le nouveau
Vital Food n° 46
Votre rendez-vous
sain et gourmand.

VOUS VOULEZ...

**NOUS LIRE
LE MOIS PROCHAIN
Top Santé n° 429**
En kiosque le 30 avril

→ **TOP SANTÉ NE S'ASSOCIE
À AUCUNE PILULE MINCEUR
SUR LE WEB NI AILLEURS !**
Certaines sociétés le font croire afin de bénéficier de la notoriété de Top Santé et d'induire les consommateurs en erreur. Elles sont basées à l'étranger, il nous est donc très difficile d'intenter des actions en justice.

→ **TOP SANTÉ NE FAIT PAS
DE SONDAGE TÉLÉPHONIQUE**
Si vous êtes sollicité, c'est une plaisanterie ou une escroquerie !
Nous en sommes désolés.

**Abonnez-vous pour
1 AN/12 N°S + 6 HORS-SÉRIES**



**JUSQU'À
21%
D'ÉCONOMIE**

Bulletin d'abonnement

À RETOURNER SOUS ENVELOPPE AFFRANCHIE À : TOP SANTÉ, SERVICE ABONNEMENTS, 59898 LILLE CEDEX 9

Oui, je m'abonne à Top Santé
Je profite de l'offre privilégiée et j'opte pour la formule :

M013
D1531896

FORMULE ENRICHIE

1 an - 12 n°s + 6 hors séries pour 59,90 € seulement
au lieu de 75,24 €, soit **20 % de remise.** (1)

Quel que soit mon choix, mon abonnement se renouvellera automatiquement à la date anniversaire, sauf résiliation de ma part.

JE JOINS MON PAIEMENT PAR :

☐ Chèque à l'ordre de Top Santé

VOUS SOUHAITEZ RÉGLER PAR CARTE BANCAIRE



Rendez-vous sur www.kiosquemag.com c'est rapide, simple et 100 % sécurisé !

MES COORDONNÉES :

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Tél. : _____ E-mail : _____

☐ J'accepte d'être informé(e) par e-mail des offres commerciales des partenaires du groupe Reworld Média.

Le prix de référence à l'année se compose du prix kiosque et des frais de port. Offre valable en France métropolitaine pendant 2 mois. Vous disposez conformément à l'article L121-21 du code de la consommation d'un délai de 14 jours à compter de la réception du magazine pour adresser votre demande de rétractation à Top Santé. Conformément à la loi « Informatique et Libertés » du 06/01/1978 (art. 27), nous vous informons que les renseignements ci-dessus sont indispensables au traitement de votre demande d'abonnement et que vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression de ces données par simple courrier. Ces informations pourront être cédées à des tiers. » (1) et (2) Offre avec engagement : abonnement annuel automatiquement reconduit à date anniversaire. Le règlement s'effectue en une seule fois. Vous serez informé par écrit dans un délai de 3 mois avant le renouvellement de votre abonnement. Vous aurez la possibilité d'annuler 30 jours avant la date de reconduction auprès du service client. À défaut, l'abonnement sera reconduit pour une durée identique à votre abonnement initial.



UNE PUBLICATION DU GROUPE



RÉDACTION

40 av. Aristide-Briand, CS 10024, 92227 Bagneux Cedex. Tél. 01 41 33 50 00. Topsante.com

Direction des rédactions Céline Augier et Jérôme Schrepf

Rédactrice en chef Ingrid Bernard

Rédactrice en chef adjointe nutrition et bien-être Christelle Mosca-Ferrazza

Cheffe de rubriques santé et beauté Ingrid Bernard

Cheffe de rubrique médecines douces Julie Martory

Directeur artistique Sébastien Pélegrin

Secrétariat de rédaction COM'Presse, Claudia Renzo

Cheffe service photo Caroline Quinart - **Iconographe** Mathilde Loncle

Assistante de la rédaction Valérie Carimantrant

Responsable éditoriale Topsante.com Emmanuelle Jung

Responsable pôle santé digital Ghislain de Haut de Sigy

Rédaction Web Catherine Cordonnier, Emmanuelle Jung, Raphaëlle de Tappie, Marie Blatrix

MAGAZINE RÉALISÉ PAR COM'PRESSE

DIRECTION-ÉDITION

Éditeur Germain Perinet **Éditrice adjointe** Charlotte Mignerey

PUBLICITÉ FRANCE

Pour joindre votre correspondant, faire le 01 46 48 suivi des 4 chiffres indiqués

Directrice exécutive régie Élodie Bretaudeau Fontailles (52 23)

Contacts commerciaux Tamara Al Sarraf (06 50 27 60 49),

Julia Blanchet (06 17 91 80 73), Anne Pelras (06 69 95 55 20)

Planning Sandrine Aleton (52 60) **Trafic** Catherine Leblanc (43 86)

PUBLICITÉ BELGIQUE

ÉDITION VENTURES SA Chaussée de Louvain 431 D 1380 Lasne - BELGIQUE

Directeur général des régies publicitaires/Sales Director Bernard de Wasseige

CONTACT : Manoëlle Sepulchre mse@editionventures.be

MATÉRIEL PUBLICITAIRE : Amélie Eeckman topsante.ad@editionventures.be

Allemagne Publieurope Munich, infomunich@publieurope.com 00 49 89 2 908 150

Espagne Publimedia Madrid, infomadrid@publim-gestion.es 00 34 91 212 83 00

Suisse Publieurope Lausanne, infolausanne@publieurope.com 00 41 21 323 3 110

Royaume-Uni Publieurope LTD infolondon@publieurope.com 44 (0) 20 7 927 9 800

MARKETING

Responsable marketing Murielle Luche **Directrice de la communication** Laure Charvet

ABONNEMENT ET DIFFUSION

Directrice marketing direct Catherine Grimaud **Chef de groupe** Johanne Gavarini

Cheffe de produit Vanessa Vigier **Responsable diffusion marché** Chloé Desmoulin

SERVICE ABONNEMENT TOP SANTÉ

AU 01 46 48 48 23, joignable du lundi au vendredi, de 9 h à 19 h sans interruption.
Et le samedi, de 9 h à 18 h sans interruption.

SI VOUS PRÉFÉREZ LUI TRANSMETTRE VOTRE DEMANDE PAR ÉCRIT :

→ Depuis notre formulaire de contact : Serviceabomag.fr

→ Par courrier : **Service abonnement TOP SANTÉ 59898 Lille cedex 9**

→ Par mail : relations.clients@reworldmedia.com

→ **Abonnement annuel** : 1 an Formule simple : 34,80 €
1 an Formule enrichie avec HS : 64,20 €

POUR LES ABONNEMENTS BELGIQUE → www.abomagazine.be

FABRICATION

Directeur des opérations industrielles Bruno Matillat

Cheffes de fabrication Hélène Bernardi et Nadine Chatry

Préresse / Photogravure Responsable de service : Sylvain Boularand

Retouche image Pink Art

Éditeur Reworld Media Magazines (SAS)

Siège social 40 avenue Aristide-Briand, 92220 Bagneux

Directeur de la publication Gautier Normand

Actionnaire Reworld Media France (RCS Nanterre 477 494 371)

Imprimeurs Imaye Graphic, 96 boulevard Henri-Becquerel, 53021 Laval Cedex 9

N° ISSN : 1152-7137 Commission paritaire 0628 K 83418

Dépôt légal à parution

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

Toute reproduction est interdite.



LE COMITÉ SCIENTIFIQUE DE TOP SANTÉ

Ces experts vous apportent toute leur compétence, chacun dans sa spécialité. Médecins et thérapeutes reconnus, ils participent au sérieux des informations publiées.

Médecine



Dr MARTINE PEREZ
médecin-conseil
de Top Santé.



Dr JEAN-LUC MERGUI
chirurgien
gynécologue.



Dr DAMIEN TOMASSO
médecin généraliste
au centre de santé
Bauchat-Nation.



Pre CLAIRE MOUNIER-VEHIER
cardiologue et
présidente d'Agir
pour le cœur
des femmes.



Dr OLIVIA KOUSSAWO
anesthésiste et
référénte douleur
du groupe
hospitalier
Diaconesses
Croix Saint-Simon.



Pr ALAIN TOLEDANO
cancérologue CNAM et
président de la Société
française d'oncologie
intégrative (SFOI).



Dr LAURENT CHEVALLIER
nutritionniste, attaché
des hôpitaux
de Montpellier.



SOPHIE JANVIER
diététicienne.



Dr CATHERINE SOLANO
médecin sexologue
et andrologue.



ÉLODIE SILLARO
coache sportive
et professeure
de Pilates.

Médecines douces



LAURE MARTINAT
experte en
phyto-
aromathérapie
et micronutrition.



Dr CHRISTINE CIEUR
docteure en pharmacie,
experte renommée
en phytothérapie
et aromathérapie.

Beauté



Dr NINA ROOS
dermatologue
spécialisée
en esthétique
et cosmétologie.

CRÉDITS PHOTOS. Couverture : IA Freepik. P8 : JulPo/GettyImages, Syda Productions/Adobe Stock. P10 : ondrooo/GettyImages, Praewpan/Adobe Stock. P12 : Lightpoet/Shutterstock. P14-15 : damircudic/GettyImages. P16-18 : Alones Creative/SweetBanFactory/ugurhan/GettyImages. P20-21 : jeffbergen/iana Miroshnichenko/GettyImages, DR/Adobe Stock. P22 : AleksandarNakic/GettyImages. P24 : Leviaz/GettyImages, Kleberpicui/Adobe Stock. P26 : Yacobchuk Olena/GettyImages. P30-32 : Danila/Adobe Stock, ShineTerra/Shutterstock, Ake Ngiamangan/GettyImages. P33 : zadveri/GettyImages. P34-35 : CoffeeAndMilk/GettyImages. P36-37 : Daniel Hoz/Shutterstock. P38-39 : PeopleImages/Shutterstock, Alena Abramova/GettyImages. P40-41 : jchizhe/Adobe Stock, Amélie Roche/CNIEL. P42-44 : Studio4/nikkimeel/Frazaostudiolatin/GettyImages, Catherine Delahaye. P46-48 : Olimpia Davies/Nathan Dumlaio/Unsplash, Quentin Huriez pour Com'Presse. P51 : skynesher/PhotoAttractive/GettyImages. P53 : agrobacter/GettyImages. P54-55 : Jacob Wackerhausen/GettyImages, Andrii/Adobe Stock. P56-57 : New Africa/Adobe Stock, Natty Blissful/Zorica Nastasic/GettyImages. P58-59 : FreshSplash/GettyImages, Channele Malambo-peopleimages.com/Adobe Stock. P60-61 : Maria Korneeva/GettyImages, oneinchpunh/Adobe Stock. P62-63 : Dmytro Kovalchuk/GettyImages. P64-66 : Deagreed/PixelsEffect/GettyImages. P68-70 : Andrii Borodai/GettyImages. P72-73 : IA Freepik. P74-76 : Six_Characters/GettyImages, littlewolf1989/Adobe Stock. P78-79 : nopparit/GettyImages. P80-81 : Maryviolet/AlexRaths/GettyImages. P82-84 : Avocado_studio/Shutterstock, paulfourk/Adobe Stock. P86 : LordHenriVoton/GettyImages. P90-91 : Bruno Morandi-Sime/Photononstop, Zaporizhzhia/Shutterstock. P92-93 : visualsplace/GettyImages, GettyImages/Unsplash. P94-96 : Olezzo/AnnaStills/Shutterstock. P98-99 : Drazen Zigic/GettyImages, Laia Balart/Adobe Stock. P100 : nobeastsofierce/Adobe Stock. P102 : Ridofranz/GettyImages. P106-107 : AaronAmat/skynesher/GettyImages. P108-109 : OKrasyuk/FreshSplash/GettyImages. P110-111 : K-A-peopleimages.com/Adobe Stock. P114 : Studio4/svetkid/GettyImages.



Krys

AUDITION

**On ne vous
rendra pas vos
abdos de 1982
mais votre ouïe,
oui.**

KrysTM

AUDITION

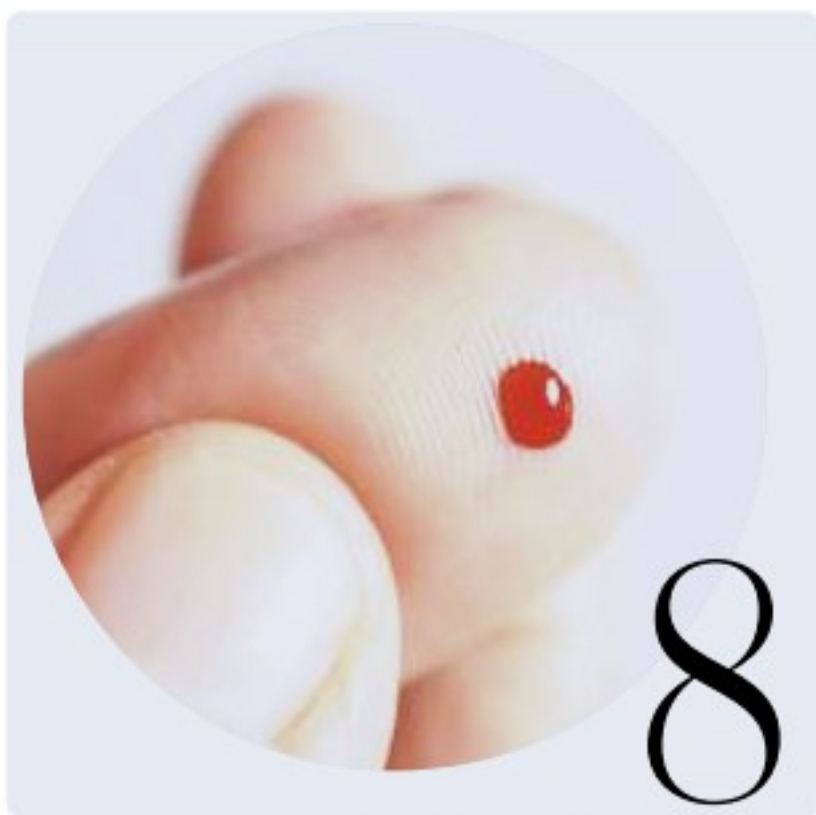
Prenez rendez-vous sur [Krys.com](https://www.krys.com)

4,94 ★★★★★
Note moyenne nationale sur Google*

*4,94 : Note moyenne obtenue sur la base des avis Google de 258 magasins Krys Audition ayant reçu un ou des avis Google sur la période du 01/10/2024 au 01/10/2025 (soit un échantillon de 66,80% des magasins du réseau Krys audition - nombre total d'avis : 1614). Les aides auditives sont des dispositifs médicaux qui constituent des produits de santé réglementés portant à ce titre le marquage CE. Consultez un professionnel de santé spécialisé. Avril 2026. Crédit photo : Louise Carrasco. KGS RCS Versailles 421 390 188. Photographie retouchée.

SOMMAIRE

TOP SANTÉ - N° 428 - MAI 2026



8

ACTUS

8 Top news

12 News monde

14 C'est dans l'actu

- Faut-il avoir peur des laits infantiles ?
- Analogues des GLP-1 : des injections minceur miracles ?



14

BEAUTÉ

20 Visage & corps

Rides, taches, peau sensible... quel solaire pour ma peau ?

26 Miroir de notre santé

Lèvres abîmées, malades... Et si c'était le microbiote buccal ?

30 Conseils

Eczéma : le visage aussi

33 Soins

Mes ongles sont mous et cassants, comment je fais ?

34 Banc d'essai

Bien choisir ses patchs yeux



46

Ce numéro comporte sur tout ou partie de sa diffusion pour la vente au numéro France : un échantillon L'ORÉAL LA ROCHE-POSAY HYALU B5 collé p. 27 ; un encart RÉGION broché entre deux cahiers.



20

NUTRITION

36 LE DOSSIER
MICROBIOTE ET PRISE DE POIDS : COMPRENDRE LES LIENS POUR AGIR !

42 Conso

Comment manger écoresponsable aujourd'hui ?

46 Du goût et du bon sens

Bien cuisiner les pommes

50 Solution

La consultation diététique

51 News



36

LE CAHIER MÉDECINE

54 LE DOSSIER RÉGULER SON POIDS POUR ÊTRE EN MEILLEURE SANTÉ

62 Témoignage
« Brûlé sur 92 % de mon corps, je n'ai jamais cessé de me projeter dans l'avenir »

64 On ose en parler
Peut-on alléger la charge physiologique des femmes ?

68 Vrai/faux
Tout savoir sur... les nouvelles technos pour la vision

72 Quèsaco ?
Cryochirurgie : le froid, arme fatale contre le cancer

74 Prévention
Mort subite du sportif : pas une fatalité !

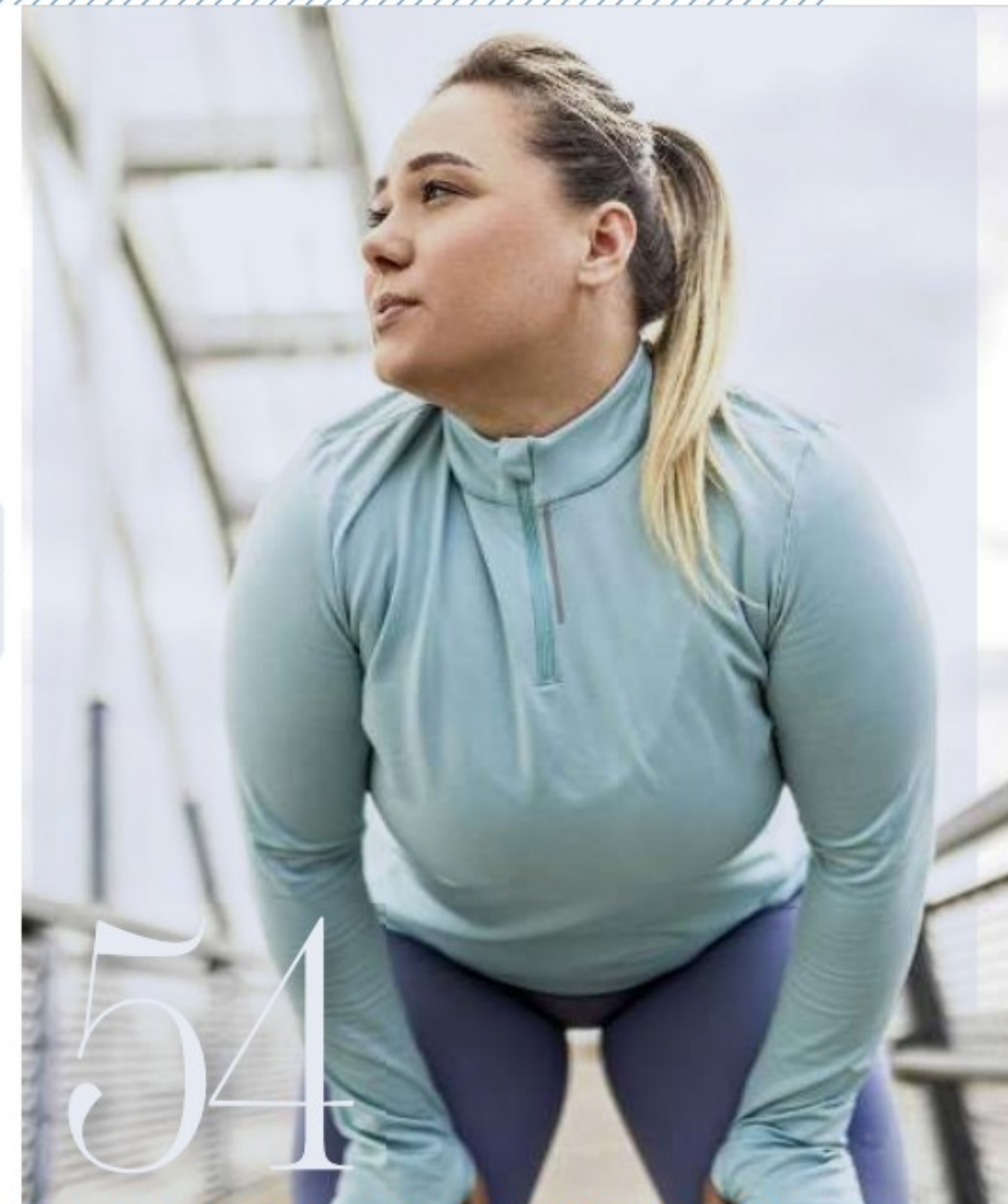
78 Le saviez-vous ?
Les amygdales cérébrales : centre des émotions

80 Prise en charge
Allergie aux poils d'animaux : comment y faire face ?

82 On se questionne
Renoncer à se soigner : les freins invisibles

86 Les bons réflexes
Que faire en cas de crise de spasmophilie ?

88 Guide d'achat
6 soins qui calment localement la douleur



MÉDECINES DOUCES

90 ZONES BLEUES
Les secrets de la longévité des centenaires

98 Mieux-être
Syndrome de l'intestin irritable : Pour une approche globale et fonctionnelle



ÊTRE BIEN

106 LE DOSSIER
BIEN DORMIR
au fil des années

110 Mon sport santé
Les meilleurs accessoires pour faire du sport à la maison

112 Dites-moi, Docteur...
La consultation sexo

114 News



TOP!

Un implant révolutionnaire redonne la vue aux patients atteints de DMLA

Plus de 80 % des participants à un essai clinique, touchés par la DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge), ont retrouvé une vision fonctionnelle grâce à un micro-implant rétinien connecté à des lunettes high-tech. Ce dispositif transforme la lumière en signaux électriques que le cerveau peut interpréter, permettant aux patients de reconnaître à nouveau lettres, chiffres et mots, une avancée majeure contre la DMLA.

Source : « New England Journal of Medicine », octobre 2025.



FLOP

68 000 morts par an : le tabac reste la première cause de décès prématuré (et évitable) en France

En 2023, le tabac a causé plus de 68 000 décès prématurés en France, annonce Santé publique France. Si la tendance recule légèrement, les cancers, les maladies respiratoires et les inégalités entre les régions rappellent l'ampleur persistante du tabagisme. Cela représente 11 % de la mortalité totale dans le pays. Ce sont les cancers qui demeurent la première cause de mortalité liée au tabac.



8 Français sur 10 dorment mal : le sommeil classé comme priorité en matière de santé

Bien que la sensibilisation à la santé du sommeil progresse, 83 % des personnes interrogées avouent rencontrer des difficultés pour bien dormir, comme le révèle la dernière enquête mondiale de Resmed. En tête : le stress et l'anxiété (39 %), suivis par le travail (22 %), les écrans avant le coucher (21 %), les responsabilités ménagères (19 %) et les troubles du sommeil non diagnostiqués (18 %). L'étude met aussi en lumière un écart entre les sexes. Plus de la moitié des femmes (56 %) ne bénéficient d'une bonne nuit que quatre jours ou moins par semaine, contre 50 % des hommes.

Elles peinent davantage à s'endormir et se réveillent plus souvent sans se sentir reposées. D'ailleurs, pour certains couples, la cause réside essentiellement dans le fait de dormir dans le même lit : 8 sondés sur 10 en couple déclarent que leur partenaire perturbe leur sommeil, souvent à cause de ronflements (36 %) ou de réveils nocturnes (25 %). Et les conséquences se font sentir au quotidien : après une mauvaise nuit de sommeil, plus d'un tiers des répondants rapportent des niveaux plus élevés d'irritabilité et de stress. Les dépressions ont également augmenté pour un quart des répondants dans le monde (25 %).

Pourtant, à l'échelle nationale, seulement 25 % se tournent vers des professionnels de santé pour obtenir des conseils sur le sommeil. Nous savons aujourd'hui qu'un manque ou une mauvaise qualité de sommeil augmentent les risques de troubles cardio-vasculaires, de diabète, d'obésité, de cancers, mais aussi de troubles psychiques. La bonne nouvelle, c'est que « les gens reconnaissent de plus en plus le sommeil comme la pierre angulaire de la santé à long terme, ce qui est encourageant », a déclaré le Dr Carlos Nunez, directeur des affaires médicales de Resmed. Source : communiqué de presse Resmed.

DÉCOUVERTE DE NOUVELLES CELLULES « GARDIENNES » DU CERVEAU

Des chercheurs belges ont identifié une barrière cellulaire dans le cerveau jusqu'alors inconnue. Doté de plusieurs systèmes de défense assurant un environnement stable, le cerveau disposerait ainsi d'une ligne de protection supplémentaire. Reliées entre elles par des jonctions serrées et adhérentes, les « cellules barrières de base » du plexus choroïde (partie du cerveau qui sécrète le liquide céphalo-rachidien) compartimentent le stroma du plexus choroïde, le liquide céphalo-rachidien et les tissus cérébraux. En conditions normales, cette barrière restreint le

passage des petites molécules et des cellules immunitaires. Mais en cas d'inflammation systémique sévère, comme lors d'une infection grave, elle peut être altérée et devenir perméable. Pour la Pre Roosmarijn Vandenbroucke, du centre de recherche sur l'inflammation VIB-UGent, « ces découvertes révèlent à quel point le cerveau est à la fois vulnérable et protégeable, ouvrant ainsi de nouvelles perspectives pour des interventions plus ciblées dans les troubles cérébraux » en développant de nouvelles stratégies thérapeutiques visant à renforcer cette barrière protectrice.

L'harmonie en soi

Un espace privé dédié à votre équilibre
intérieur et votre bien-être holistique.

-10%

À l'occasion de notre lancement, profitez de -10 %
sur vos premières prestations avec le code HOLI10.
Soyez parmi les premiers à découvrir ce lieu unique.



HOLISIA
www.holisia.fr

MASSAGES | SOINS HOLISTIQUES | RITUELS ÉNERGÉTIQUES | YOGA & MEDITATION

Grands prématurés : le paracétamol aide le cœur des plus fragiles, sans mettre en péril leur survie en bonne santé

Chaque année en Europe, des dizaines de milliers d'enfants naissent extrêmement prématurés (entre 23 à 28 semaines de grossesse, pesant de 400 à 1 200 g). Chez ces nouveau-nés particulièrement fragiles, le canal artériel, un petit vaisseau sanguin au niveau du cœur indispensable pendant la vie fœtale, peut rester ouvert après la naissance. Ce phénomène, appelé canal artériel persistant, entraîne souvent des complications cardiaques, respiratoires, digestives et neurologiques. Bien que des traitements existent, ils exposent ces nourrissons à des effets secondaires, notamment aux niveaux rénal et digestif. C'est pourquoi le paracétamol, déjà utilisé en néonatalogie pour traiter la douleur, est apparu ces dernières années comme une alternative potentiellement mieux tolérée. C'est pour valider scientifiquement cette piste qu'une étude nommée

Treocapa a été mise en place à l'échelle internationale. Supervisé par le Pr Jean-Christophe Rozé, membre du réseau PedStart et professeur émérite à l'université de Nantes, l'essai Treocapa, promu par l'Inserm, a suivi 778 nourrissons (403 garçons et 375 filles) nés très prématurément, entre 23 et 28 semaines de grossesse, au sein de 43 services de réanimation néonatale répartis dans 14 pays européens. Dès les premières heures de vie, les nouveau-nés ont reçu soit du paracétamol en perfusion pendant cinq jours, soit un placebo. L'étude montre que le paracétamol favorise bien la fermeture du canal artériel même chez les bébés les plus immatures. La bonne nouvelle, c'est qu'il a un faible impact sur le pronostic global : à 36 semaines, la survie sans morbidité concernait 66,2 % des bébés traités par paracétamol (contre 63,6 % dans le groupe placebo).
Source : PedStart (F-CRIN).



ALZHEIMER : VERS UN DÉPISTAGE PRÉCOCE PAR SIMPLE PIQÛRE AU DOIGT ?

Un simple test sanguin par piqûre au doigt pourrait, à terme, transformer le dépistage précoce de la maladie d'Alzheimer. C'est ce que suggèrent les premiers résultats de l'étude européenne Predictom, regroupant plus de vingt partenaires, qui se concentre sur le développement de méthodes évolutives et rentables pour l'identification précoce et précise du risque de maladie d'Alzheimer. Les chercheurs évaluent la possibilité de mesurer, à partir d'une goutte de sang capillaire, des biomarqueurs comme la protéine p-Tau217, dont le taux augmente dès les premières phases de la maladie. Aujourd'hui, le diagnostic repose encore sur des examens

spécialisés et parfois invasifs (analyse du liquide céphalo-rachidien, imagerie cérébrale, tests cognitifs). Des procédures lourdes qui freinent un dépistage à grande échelle. « Cette étude montre qu'il pourrait devenir possible de détecter la maladie à un stade beaucoup plus précoce grâce à un simple test sanguin par piqûre au doigt », souligne le Pr Sebastiaan Engelborghs (UZ Brussel, VUB), l'un des chercheurs principaux du consortium. « La détection précoce est essentielle pour accompagner les patients en temps utile et pour pouvoir déployer de nouveaux traitements au moment adéquat, avant même l'apparition de symptômes manifestes. » Bien que le test sanguin par piqûre au doigt ne soit pas encore prêt pour une application dans la pratique clinique quotidienne, les résultats préliminaires indiquent un potentiel évident. L'étude en cours se poursuivra jusqu'en 2027.



C'EST L'AUGMENTATION DES CAS DE CANCER DU SEIN CHEZ LES FEMMES DE 20 À 54 ANS, EN 30 ANS. C'EST CE QUE VIENT DE RÉVÉLER UNE ÉTUDE FINANCÉE PAR LA FONDATION GATES. LONGTEMPS PERÇU COMME UNE MALADIE TOUCHANT SURTOUT LES FEMMES APRÈS LA MÉNOPAUSE, CE CANCER EST EN TRAIN DE FRAPPER DE NOUVELLES TRANCHES D'ÂGE. LE NOMBRE DE CANCERS RESTE TOUTEFOIS PLUS ÉLEVÉ CHEZ LES FEMMES DE PLUS DE 55 ANS. OR CETTE ÉVOLUTION AMÈNE LES CHERCHEURS À REMETTRE EN QUESTION LE FAIT QUE LES PROGRAMMES DE DÉPISTAGE CIBLENT PRINCIPALEMENT LES FEMMES À PARTIR DE 50 ANS.
Source : « The Lancet Oncology ».

Schneider Electric MARATHON DE PARIS

12 AVRIL 2026



ENEZ ENCOURAGER LES HÉROS DU JOUR !

asics
sound mind, sound body

GARMIN.

HiPRO

HYUNDAI

orange

rtā

TURKISH
AIRLINES

tcs
TATA
CONSULTANCY
SERVICES

franceinfo: Le Parisien

ici
Paris
Île-de-France

france.tv

Schneider
Electric



CANCER DU PANCRÉAS, UNE PISTE PROMETTEUSE

D'un pronostic sombre, le cancer du pancréas est souvent détecté à un stade trop tardif pour pouvoir être bien soigné. En effet, les symptômes – fatigue inhabituelle, perte d'appétit, troubles digestifs légers... – apparaissent tard et sont peu spécifiques. Le taux de survie à 5 ans se situe autour de 10 %. D'où l'espoir suscité par des travaux de scientifiques du Centre national espagnol de recherche sur le cancer. Grâce à une trithérapie, les chercheurs ont réussi à éliminer les tumeurs pancréatiques chez des souris sans que ces dernières développent de résistance. Ce résultat est loin d'être anodin, car les traitements disponibles aujourd'hui finissent par perdre de leur efficacité quand

une résistance se développe. La stratégie des chercheurs ? Bloquer l'action du gène KRAS, impliqué dans l'apparition du cancer du pancréas. Mais pour plus d'efficacité, ils ont combiné trois molécules, chacune agissant sur une voie-clé de la croissance tumorale. De quoi contourner les mécanismes d'adaptation dont font preuve les cellules tumorales, et stopper efficacement leur prolifération. Ces résultats extrêmement prometteurs ont été publiés dans la revue « Proceedings of the National Academy of Sciences ». Mais prudence : si la stratégie a fonctionné chez l'animal, elle devra passer le cap des essais cliniques chez l'homme avant qu'un traitement sûr et efficace voie le jour.



ESPAGNE



ÉTATS-UNIS

Bientôt un seul vaccin contre Covid-19, grippe, rhume et autres allergènes ?

Protéger contre n'importe quel agent pathogène – virus, bactéries, allergènes... : l'idée semblait relever de la science-fiction. Elle est aujourd'hui explorée très sérieusement par des chercheurs de l'université de Stanford. Testé avec succès sur des souris, leur vaccin agit en stimulant les cellules immunitaires présentes dans les poumons, pour qu'elles restent en état d'alerte renforcé. Ces résultats ont été publiés le 19 février dans la revue « Science ».



AUSTRALIE

Les jeux vidéo (en excès) nuisent à la santé

Un peu, ça va, beaucoup, bonjour les dégâts ! Ce qui est juste pour l'alcool l'est aussi pour les jeux vidéo. Une étude de l'université Curtin, publiée dans la revue « Nutrition », estime que jouer de manière excessive pourrait avoir un impact significatif sur la santé des jeunes. Menée auprès de 317 étudiants de 20 ans d'âge médian, l'étude révèle qu'au-delà de 10 heures par semaine, les jeunes avaient plus de problèmes de sommeil, se nourrissaient moins bien, et faisaient moins de sport que les autres.



ROYAUME-UNI

Un bébé né après une greffe d'utérus post-mortem

Il s'appelle Hugo. Ce beau bébé de 3,1 kilos est né dans un hôpital londonien, en décembre 2025, par césarienne. Sa naissance n'est pas comme les autres. Sa maman, Grace Bell, avait reçu un an plus tôt une greffe d'utérus provenant d'une donneuse décédée. « Un véritable miracle », a-t-elle confié avec émotion. C'est une première au Royaume-Uni. Dans le monde, on estime qu'entre 25 et 30 bébés sont nés grâce à un tel don.



JAPON

Narcolepsie, la guerre est déclarée

Leur fatigue est écrasante, leur besoin de dormir (à toute heure de la journée) irrésistible. Les narcoleptiques avaient jusqu'à présent peu de traitements à leur disposition. Cela pourrait bientôt changer. Le laboratoire japonais Takeda vient de développer un médicament, nommé oreporexton, et les résultats des essais cliniques sont très encourageants.

PAR STÉPHANIE PAICHELER



PUBLICITÉ

C'est formidable d'avoir de bons yeux !

Madeleine nous a écrit pour raconter à quel point **Blue Berry** a eu un impact positif pour sa qualité de vie et l'a aidé à profiter de son passe-temps préféré : peindre des paysages.

« Je m'appelle Madeleine, je suis retraitée et vis à Montréal. J'aime passer du temps dans la nature à peindre de beaux paysages. Lorsque mes yeux ont commencé à s'affaiblir, j'ai été très affectée, car cette activité demande de bons yeux et une vision précise. Lorsque je suis allée voir mon ophtalmologue, il a diagnostiqué une DMLA, ou dégénérescence maculaire liée à l'âge, et m'a précisé qu'elle ne ferait qu'empirer avec le temps.

J'ai lu un article sur Blue Berry

J'ai lu un article qui racontait l'histoire d'un homme ayant utilisé **Blue Berry** pour maintenir sa vue. Dans l'espoir d'avoir les mêmes résultats, j'ai acheté une boîte à la pharmacie et j'ai commencé le jour-même. Cela fait maintenant près d'un an que je prends **Blue Berry** et j'en suis très satisfaite. J'ai repris la peinture avec bonheur. Je suis contente d'avoir découvert ce produit et le recommande fortement à toute personne qui voudrait prendre soin de ses yeux. » - Madeleine

Formule renforcée Protection spéciale lumière bleue

Les comprimés naturels **Blue Berry Max** contiennent les mêmes actifs que **Blue Berry** associés à des ingrédients (Pin maritime, Wakamé, Argousier, Vitamine B3) sélectionnés spécifiquement pour protéger les yeux des conséquences néfastes de la lumière bleue des écrans (fatigue oculaire, yeux secs et larmoyants).

Blue Berry Max prend ainsi soin de vos yeux en toutes circonstances.



Des gummies délicieux pour prendre soin de vos yeux

Les gummies **Blue Berry** sont de délicieuses gommes à mâcher qui associent des extraits végétaux concentrés (Myrtille, Rose d'Inde riche en lutéine, Euphrase) reconnus pour leurs effets bénéfiques sur les yeux à de la Vitamine A qui participe au maintien d'une bonne vision.

Au bon goût de myrtille, deux gummies **Blue Berry** par jour vous aideront à préserver vos yeux de manière simple et gourmande.



DES MYRTILLES POUR VOS YEUX



Les comprimés naturels **Blue Berry**, extrêmement concentrés en Myrtilles sauvages et en Euphrase (plante traditionnellement connue sous le nom de « Casse-lunettes »), vous apportent aussi 10 mg de Lutéine naturelle par jour, ainsi que du Cuivre, du Zinc et de la Vitamine A. **Blue Berry** contribue ainsi à un fonctionnement oculaire optimal et au maintien d'une bonne vision, même dans des conditions de cataracte et de DMLA.



Blue Berry est le supplément oculaire naturel n°1 en Scandinavie depuis plus de dix ans.

Blue Berry™



Présentez ce coupon
en pharmacie

Blue Berry 60, 120 et 240 cp
codes ACL 481 84 82,
481 84 99, 295 18 57.

Blue Berry max 60 cp code
ACL 601 67 97.

Blue Berry Gummies 60 gum
code ACL 622 58 93.

Livraison
à domicile

Passez votre
commande au
01 84 23 36 08

ou sur www.vitalco.com

Blue Berry est sélectionné et
distribué par Vitalco





C'EST DANS L'ACTU

FAUT-IL AVOIR PEUR DES LAITS INFANTILES ?

TROIS NOURRISSONS SONT DÉCÉDÉS EN FRANCE APRÈS AVOIR CONSOMMÉ DES LAITS INFANTILES FAISANT L'OBJET DE RAPPELS. AUCUN LIEN DE CAUSE À EFFET N'EST ÉTABLI À CE STADE. POURTANT, CERTAINS DÉNONCENT UNE « BOMBE À RETARDEMENT ». QUE SAIT-ON VRAIMENT ? ÉLÉMENTS DE RÉPONSE.

PAR STÉPHANIE PAICHELER

Lors d'un contrôle interne dans l'une de ses usines aux Pays-Bas, fin novembre 2025, Nestlé détecte la présence de céréulide dans certains échantillons de lait destinés aux tout-petits. La céréulide, c'est une toxine produite par la bactérie *Bacillus cereus*. Elle est connue

pour provoquer nausées, vomissements et parfois diarrhées. Chez un adulte en bonne santé, l'évolution est généralement bénigne. Mais chez un nourrisson, particulièrement fragile, les conséquences peuvent être graves. « *Plus l'enfant est jeune, plus le risque de déshydratation est élevé en cas de vomissements.* »

NOTRE EXPERTE



**Dre MAÏA
BANIGÉ**
pédiatre-
réanimatrice
à Paris

Lorsqu'elle dépasse 10 % du poids du bébé, elle est grave. Or, chez un enfant de 4-5 kilos, cela peut être très rapide », prévient la Dre Maïa Banigé, pédiatre-réanimatrice. Après avoir découvert cette toxine dans son lait en poudre, Nestlé mène donc l'enquête. Et ne tarde pas à identifier l'origine du problème : Cabio Biotech, un fournisseur basé à Wuhan, en Chine. Ce dernier produit une huile riche en acide arachidonique (ARA), ingrédient ajouté à la poudre de lait. C'est cette huile qui aurait été contaminée. Le problème ? Ce fournisseur approvisionne de nombreux fabricants partout dans le monde. À leur tour, ces marques – Danone, Lactalis... – procèdent à des vérifications, puis à des rappels de produits.

UN ALIMENT SOUS HAUTE SURVEILLANCE

Pour l'heure, le ministère de la Santé a recensé une cinquantaine de signalements. L'association Foodwatch et plusieurs familles ont saisi la justice, et des enquêtes sont en cours. À ce stade, ont rappelé les autorités, aucun lien de cause à effet n'a été scientifiquement établi entre la consommation du lait en poudre et les décès des enfants. Vomissements et diarrhée : les symptômes sont similaires à ceux de la gastroentérite virale. Avec cet épisode revient une question que se posent tous les jeunes parents (ou presque) : les laits infantiles sont-ils sûrs ? « *En France, la composition des laits infantiles est très strictement encadrée par la loi, répond la Dre Banigé. Il existe par exemple des teneurs minimales et maximales pour les protéines, glucides, lipides, vitamines et minéraux.* » Autrement dit, un fabricant ne peut pas fabriquer librement son produit. Les marges sont étroites et les contrôles nombreux.

AU PLUS PROCHE DU LAIT MATERNEL

« Ces dernières années, la composition des laits n'a cessé d'être optimisée. L'acide ARA – qui est justement soupçonné d'avoir été contaminé – n'est pas obligatoire, mais fréquemment ajouté à la liste des ingrédients. C'est un oméga 6 naturellement présent dans le lait maternel. Il est essentiel au développement cérébral

*du nourrisson. » Les protéines sont le plus souvent issues du lait de vache, adaptées pour se rapprocher du profil du lait maternel (rapport caséine/lactosérum modifié). Bien toléré et digeste pour les bébés, le lactose constitue la principale source de glucides. Les matières grasses proviennent, quant à elles, d'un mélange d'huiles végétales. Sont aussi ajoutés du fer, du calcium, du zinc, des vitamines (A, D, E, C, B, etc.)... Depuis 2020, l'ajout de DHA (un oméga 3) est obligatoire. Certaines formules contiennent aussi des prébiotiques, parfois des probiotiques, ou des épaississants (amidon ou farine de caroube) dans les formules antirégurgitation. « *En pratique, les laits infantiles sont très proches les uns des autres sur le plan nutritionnel.* »*

DES CONTRÔLES STRICTS

Les laits infantiles doivent répondre à un strict cahier des charges : traçabilité des matières premières, seuils très bas pour les résidus de pesticides et contaminants, audits fréquents des sites de production. L'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses), dans son Étude de l'alimentation totale infantile (EATi, 2016), concluait que la situation sanitaire des aliments destinés aux moins de 3 ans était globalement satisfaisante. Les expositions aux substances réglementées restaient, dans la très grande majorité des cas, en dessous des seuils de risque identifiés.

LE RISQUE ZÉRO N'EXISTE PAS

Pour autant, même la réglementation la plus stricte ne supprime pas toute possibilité d'incident. Des études ont déjà mis en évidence la présence ponctuelle de contaminants environnementaux dans certains échantillons de laits infantiles, notamment des particules de dioxyde de titane. Ces substances ne sont pas ajoutées intentionnellement : elles proviennent de l'environnement, des procédés industriels ou parfois des emballages. Faut-il paniquer ? Non ! Certes, le lait maternel reste la référence nutritionnelle. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande d'ailleurs un allaitement exclusif pendant les six premiers mois de vie. Mais lorsque l'allaitement n'est pas possible ou pas souhaité, les laits infantiles restent une alternative sûre et adaptée. Les rappels récents montrent que le système de contrôle fonctionne : lorsqu'une anomalie est détectée, les lots sont retirés et les seuils peuvent être réévalués à la baisse pour renforcer la sécurité. Au-delà des controverses, une réalité demeure : des millions de nourrissons sont nourris chaque jour avec ces préparations, sans complication. ■

Les signes qui doivent alerter

« Au-delà de la marque de leur lait en poudre, les parents doivent avant tout être attentifs aux symptômes de leur enfant. » Des vomissements répétés, une diarrhée abondante pendant plus de 24 heures, de la fièvre ou un changement de comportement

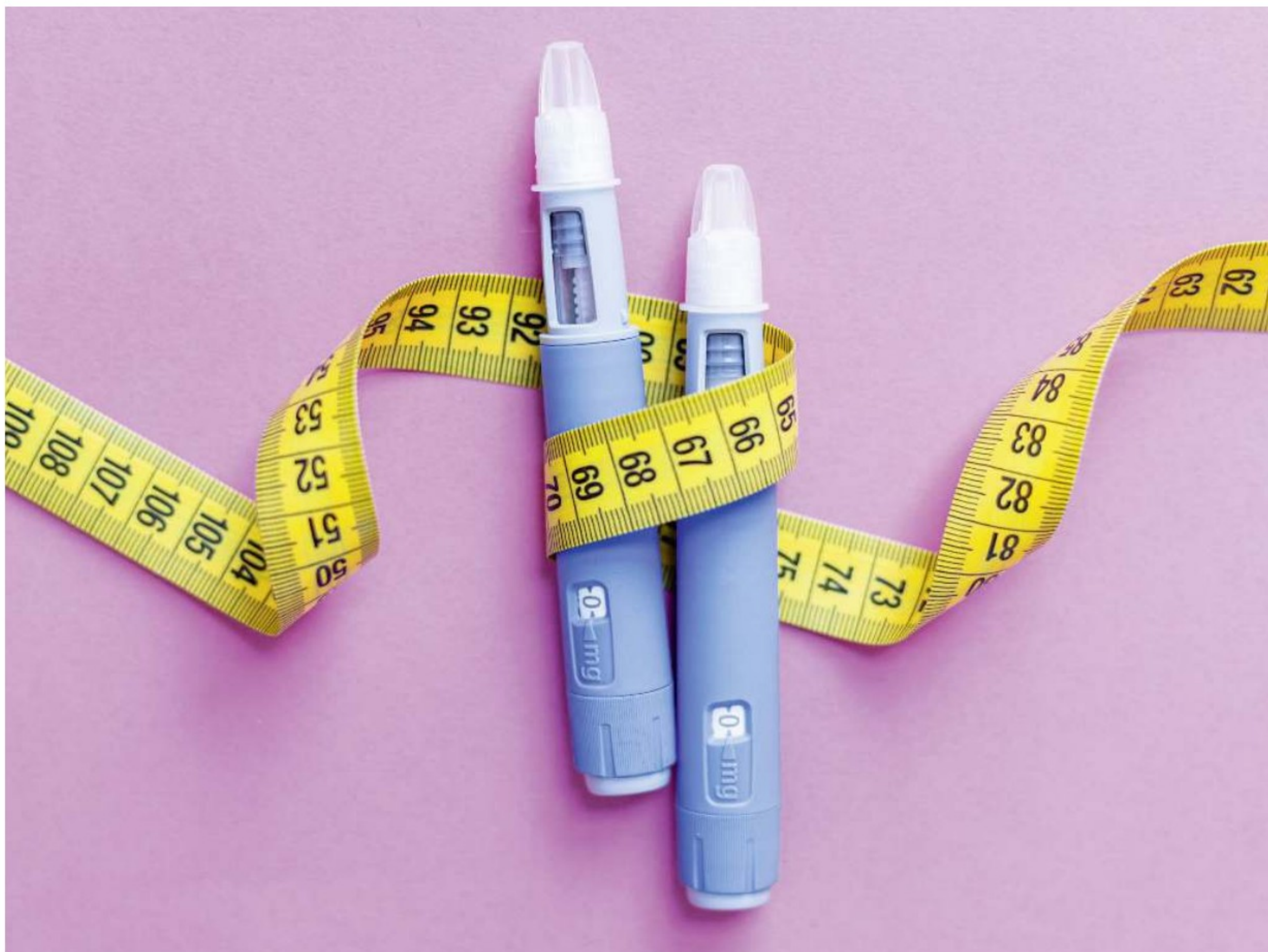
doivent conduire à consulter immédiatement le pédiatre. Chez le nourrisson, la déshydratation peut vite évoluer. Être vigilant aux signaux d'alerte – couches moins mouillées, pleurs sans larmes, fontanelle creusée – reste la meilleure protection.

ANALOGUES DES GLP-1

Des injections minceur miracles ?

OZEMPIC®, MOUNJARO®, WEGOVY®... : IL S'AGIT DES NOMS COMMERCIAUX DES ANALOGUES DES GLP-1, DES MOLÉCULES INJECTABLES PROMETTANT UNE PERTE DE POIDS RAPIDE. ILLUSION OU VRAIE RÉVOLUTION THÉRAPEUTIQUE POUR LES PATIENTS ATTEINTS D'OBÉSITÉ ? DANS SON DERNIER LIVRE, LE DR LAURENT CHEVALLIER FAIT LE POINT.

PAR JULIE MARTORY



DE QUOI S'AGIT-IL ?

Le GLP-1 (glucagon-like peptide 1) est, schématiquement, une hormone régulant la satiété. Elle est sécrétée naturellement en réponse à un repas. Les analogues du GLP-1 miment en partie le GLP-1 naturel, mais avec une durée d'action plus longue. « À la base, ces analogues ont été développés pour le traitement du diabète, car ils aident à stabiliser la glycémie. Or, on s'est rendu compte que des patients diabétiques en surpoids les prenant maigrissaient, d'où leur utilisation aujourd'hui en cas d'obésité », indique

le Dr Laurent Chevallier, nutritionniste. Une perte de poids qui s'explique par un effet « coupe-faim » dû à deux mécanismes : « D'une part, un ralentissement de la vidange gastrique, qui entraîne une stagnation des aliments dans l'estomac d'où une sensation de "trop plein". D'autre part, une action sur les récepteurs de la satiété au niveau cérébral », poursuit-il.

PAR QUI ET À QUI PEUVENT-ILS ÊTRE PRESCRITS ?

Depuis juin 2025, la prescription de ces molécules a été ouverte à tout médecin dans le cadre de la

NOTRE EXPERT



Dr LAURENT CHEVALLIER
médecin
nutritionniste,
président d'une
association
de prévention
(Objectif
nutrition santé).

prise en charge de l'obésité, selon les indications de l'Autorisation de mise sur le marché (AMM) : à partir d'un indice de masse corporel (IMC : poids en kilogramme/taille en m²) de 27 en présence d'au moins un facteur de risque de comorbidité (hypertension artérielle, diabète de type 2 ou prédiabète, dyslipidémie, syndrome d'apnée du sommeil, maladie cardio-vasculaire) ou à partir de 30 sans facteur de comorbidité. Des indications mal posées, selon le Dr Chevallier : « *L'IMC ne devrait pas être l'indicateur majeur pour la prescription des analogues du GLP-1, car il ne définit pas la nature de l'excès pondéral. Il existe différentes catégories de surpoids. Certains sont dus à des problèmes de thyroïde, d'autres à des médicaments, des expositions à des perturbateurs endocriniens, quand d'autres relèvent de causes génétiques... Les analogues de GLP-1 ne sont pas adaptés à toutes les situations* », pointe le médecin nutritionniste, qui indique prescrire dans sa pratique ces injections, mais de façon beaucoup plus ciblée. « *De plus, cette prise en charge n'est pas protocolisée. Que met-on en place en parallèle concrètement au niveau de l'hygiène de vie ? Que fait-on quand la personne a atteint un poids satisfaisant ? Arrête-t-on le traitement ? Y a-t-il une dose d'entretien à prendre à vie ? Rien n'est clairement défini !* », déplore-t-il.

SONT-ILS REMBOURSÉS ?

Ozempic® (molécule sémaglutide) est pris en charge dans le cas d'un diabète, mais pas dans l'indication de surpoids ou obésité. La Haute Autorité de santé (HAS) a rendu un avis favorable au remboursement du Wegovy® (sémaglutide 2,4 mg) et de Mounjaro®

(tirzépate, médicament de nouvelle génération) – dont le coût mensuel oscille entre 180 et 300 euros – dans la prise en charge de l'obésité, mais ce remboursement n'a pas encore été acté. Il le sera probablement dans certaines situations.

SONT-ILS EFFICACES POUR PERDRE DU POIDS ?

Études Leader, Surmount, programmes Sustain, Step... : les études cliniques se succèdent et confirment le potentiel thérapeutique des analogues du GLP-1. Ils permettent une perte de poids de 10 à 20 %, mais également une stabilisation de la glycémie et une réduction de 13 à 26 % du risque d'événements majeurs cardio-vasculaires. « *Pour certains patients en obésité sévère en impasse thérapeutique, ces traitements sont un véritable "game changer" qui permet non seulement une perte de poids spectaculaire, mais aussi des bénéfices métaboliques, réduisant des comorbidités lourdes comme le diabète de type 2, l'hypertension artérielle ou la stéatose hépatique* », reconnaît le docteur.

CETTE PERTE DE POIDS EST-ELLE DURABLE ?

« *Les études rapportent une reprise de poids après l'arrêt du traitement* », répond notre expert. La plus récente, publiée en janvier 2026 dans le « British Medical Journal », a constaté une reprise de poids moyenne d'environ 400 g par mois après l'arrêt du traitement. Les chercheurs soulèvent l'hypothèse d'un phénomène épigénétique (des modifications de l'expression des gènes) : en cas d'obésité dite « clinique », les adipocytes pourraient conserver une « mémoire » obésogène. Autrement dit, les dysfonctionnements moléculaires entraînant l'obésité seraient mémorisés – contrairement à l'obésité « préclinique » réversible – au niveau cellulaire.

Y A-T-IL D'AUTRES BÉNÉFICES SECONDAIRES ?

Les recherches, et notamment une étude chinoise de 2025 (« Mapping the Effectiveness and Risks of GLP-1 Receptor Agonists », publiée dans « Nature Medicine », 2025), ont montré des effets prometteurs pour d'autres affections : apnées du sommeil, fertilité, addictions et dépression, insuffisance rénale, maladies neurodégénératives comme Alzheimer et Parkinson, prévalence de dix cancers liés à l'obésité... Mais cette étude pointe aussi des effets secondaires.

QUELS SONT LES EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES ?

Au premier rang, des troubles digestifs – nausées, diarrhées, constipation, douleurs abdominales... – relativement fréquents et bénins, mais aussi des maux de tête, vertiges, parfois une perte de cheveux

Les ventes d'analogues du GLP-1 au niveau mondial, qui atteignaient 40 milliards de dollars en 2023, pourraient approcher les 150 milliards en 2032.





Les analogues du GLP-1 sont prescrits sous forme injectable, avec une auto-injection sous-cutanée hebdomadaire.

et de la fatigue. Chez les patients atteints de diabète de type 2, une hypoglycémie peut survenir. Plus rarement (0,2 % des cas), des cas de pancréatite aiguë ont été relevés. Autre risque : celui de dénutrition et de déficit en vitamines et minéraux. « On considère ces risques possibles dès lors qu'une perte de poids supérieure à 10 % en trois mois et à 20 % en six mois est observée », précise le spécialiste. La perte importante de masse musculaire, responsable du « visage Ozempic » (Ozempic face) de certaines stars américaines, n'est pas à prendre à la légère non plus. « Les études indiquent que la fonte musculaire pourrait représenter 15 à 40 % de la perte de poids, ce qui est considérable. Ces pertes musculaires sont en partie irréversibles. D'où la nécessité de promouvoir une activité physique régulière aérobie, c'est-à-dire sans essoufflement, et de suivre des séances de kinésithérapie de renforcement musculaire plusieurs fois par semaine », recommande notre expert. D'autres effets secondaires inquiétants sont survenus chez certains patients, comme des neuropathies optiques ischémiques non artéritiques (Noian), une atteinte grave du nerf optique. Restent aussi de nombreuses zones d'ombre, comme l'impact des analogues du GLP-1 sur les personnes porteuses de différentes maladies.

QU'EN EST-IL DES INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES ?

« À ce jour, les interactions possibles entre les analogues du GLP-1 et les médicaments sont, là aussi, insuffisamment documentées dans bien des cas », estime le Dr Chevallier. Ces injections pourraient en effet avoir un impact sur l'efficacité de certains anticoagulants et contraceptifs oraux. Par ailleurs, « en raison du retard de la vidange gastrique qui influe sur la cinétique d'assimilation des médicaments, il

est indispensable d'adapter les posologies des autres médicaments. Ce qui est rarement réalisé, faute de données pharmacologiques suffisantes », ajoute-t-il.

QUELLES SONT LES CONTRE-INDICATIONS ?

La grossesse (et la nécessité d'arrêter ce type de traitement 1 à 2 mois avant un désir de procréation), des antécédents de pancréatite ou de lésions importantes du foie et des reins, des antécédents de cancer médullaire de la thyroïde ou de syndrome néoplasique endocrinien multiple de type 2, le diabète de type 1 sont les contre-indications posées à ce jour.

AU FINAL, LES ANALOGUES DU GLP-1 SONT-ILS UNE SOLUTION MIRACLE ?

« Sur le plan scientifique, la découverte du GLP-1 et de ses analogues représente un tournant, permettant de dépasser l'approche strictement glycémique du diabète pour entrer dans une vision plus globale du métabolisme humain », reconnaît le Dr Chevallier, qui soulève néanmoins différentes zones d'inquiétude : des indications mal posées, une prise en charge insuffisamment protocolisée, des interactions médicamenteuses peu étudiées, une reprise du poids rapide à l'arrêt du traitement, des effets secondaires réels, un coût onéreux... « Les choix thérapeutiques par les GLP-1 doivent intégrer les avantages potentiels, mais aussi une vigilance forte concernant les effets indésirables, particulièrement chez les patients fragiles ou avec différents antécédents médicaux. Permettent-ils de sortir d'une impasse ou créent-ils de nouveaux problèmes ? », poursuit le médecin nutritionniste, qui admet cependant un avantage certain à ces traitements : avoir fait diminuer le recours à la chirurgie bariatrique, « une chirurgie beaucoup trop pratiquée, mutilatrice et irréversible, qui entraîne malabsorption et carences si le suivi n'est pas adapté. » L'arrivée de ces médicaments, et leur éventuel remboursement, relève également de choix de santé publique : faut-il investir sur des traitements onéreux, au détriment de la prévention ? « Les GLP-1 ne guérissent pas de la malbouffe, du mal-être alimentaire, ni de la sédentarité, ni de l'environnement obésogène dans lequel nous évoluons », insiste le Dr Chevallier, pour qui il reste de nombreux leviers à activer en termes de prévention. Et de pointer un dernier risque, celui de dérive, avec « le passage d'un médicament destiné à traiter des pathologies complexes à un produit de convenance pour effacer quelques kilos jugés en trop. » Selon les chiffres de l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM), fin 2023, cet usage détourné concernerait 1,3 % de personnes, un chiffre sûrement sous-estimé, car ne prenant pas en compte un marché parallèle – et illégal – qui existe bel et bien. ■

À lire



« **Maigrir avec les nouveaux médicaments. Révolution ou poison ?** », du Dr Laurent Chevallier, éd. Robert Laffont, 14,90 €.

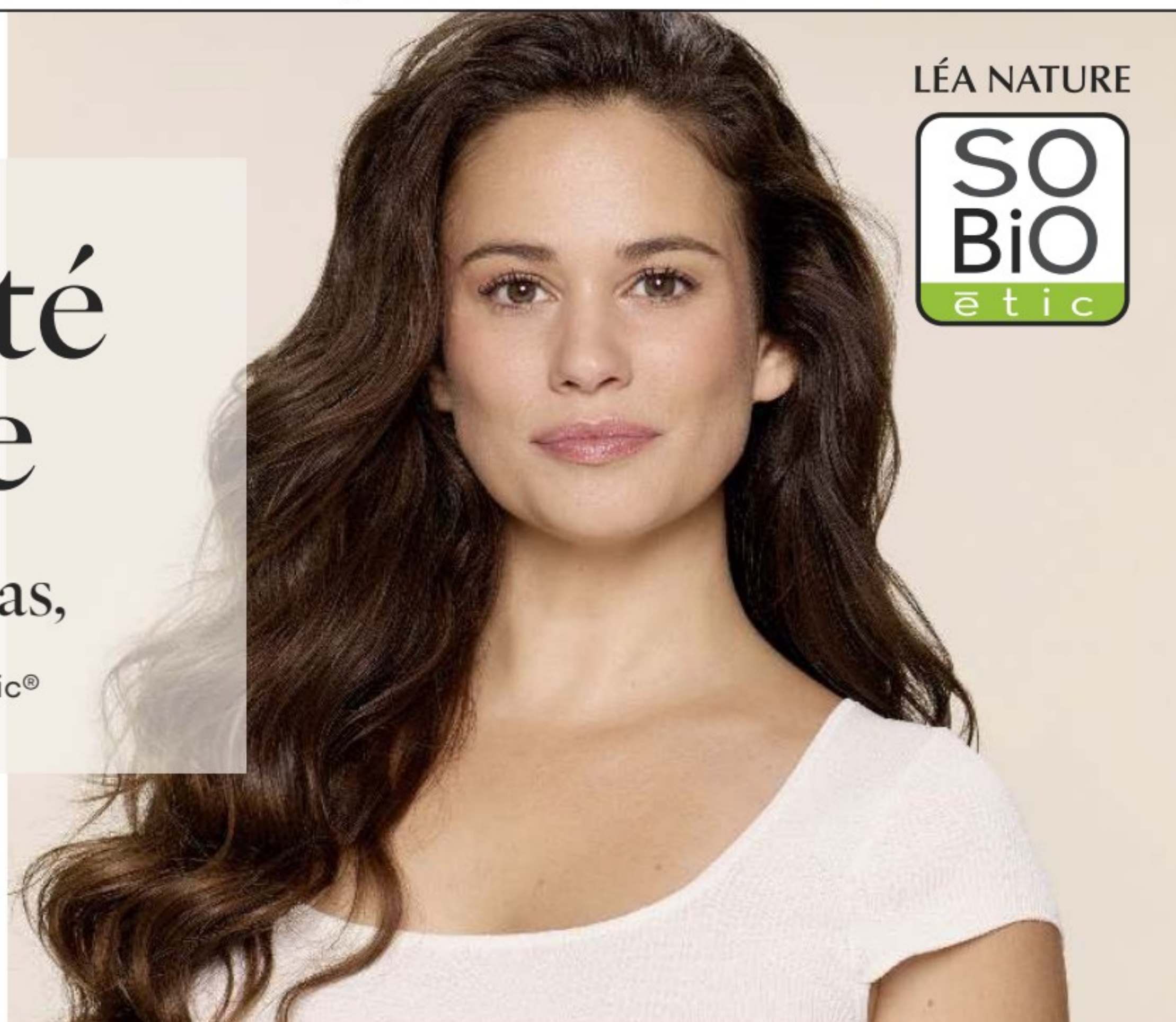
LÉA NATURE



La Beauté éthique

Selon Lucie Lucas,

comédienne engagée
et ambassadrice SO BiO étic®



LUCIE LUCAS, VOUS ÊTES UNE FEMME ENGAGÉE, QUEL A ÉTÉ LE DÉCLIC ?

Quand je suis devenue maman, j'ai vraiment pris conscience de l'impact de nos choix sur notre santé et la planète. Après l'alimentation, je me suis intéressée à la composition des produits que j'utilisais.... Là j'ai réalisé l'ampleur du défi et j'ai eu envie d'agir.

POURQUOI AVOIR CHOISI SO BiO étic® ?

Je connaissais déjà la marque, mais avant de m'engager, j'ai voulu vérifier ses promesses. J'ai visité leurs sites, rencontré les équipes, découvert leur façon de travailler... et là, j'ai été convaincue par leur démarche globale pour une **beauté éthique**. Pionnière depuis 2008, SO BiO étic® propose des cosmétiques certifiés bio, de qualité et accessibles en grandes surfaces. Mais leur engagement va plus loin : filières bio locales ou équitables, fabrication en France, choix des transports... Donc soutenir une marque française, éthique, et alignée avec mes valeurs, c'était une évidence.

“ *J'ai décidé de mettre ma notoriété au service des causes qui me tiennent à cœur.* ”



EN QUOI LE BIO FAIT LA DIFFÉRENCE EN COSMÉTIQUE ?

Déjà, la cosmétique bio, c'est à 95% minimum d'origine naturelle et dans les ingrédients naturels une grande majorité est issue de l'agriculture bio. Et puis tous les produits bio sont formulés selon un cahier des charges très strict* qui exclut beaucoup de substances controversées et ça, ça me rassure.

QUELS SONT VOS PRODUITS SO BiO étic® PRÉFÉRÉS ?

C'est difficile de choisir, mais j'adore la gamme Précieux Argan. Des soins anti-âge à base d'huile d'argan bio et équitable. Ils sont ultra-sensoriels et efficaces, et bien sûr, ils respectent ma peau et mes convictions.



FABRIQUÉ
PRÈS DE
LA ROCHELLE

DE 96%
À 100% D'ORIGINE
NATURELLE



FORMULÉS
SANS
SUBSTANCES
CONTROVERSÉES



POUR EN SAVOIR
PLUS SCANNEZ ICI

*Cahier des charges du label COSMEBIO



Rides, taches, peau sensible...

QUEL SOLAIRE POUR MA PEAU ?

IL EXISTE DE PLUS EN PLUS DE PRODUITS SOLAIRES, AVEC DES GALÉNIQUES ET DES ACTIFS SPÉCIFIQUES, ADAPTÉS À TOUS LES TYPES ET SOUCIS DE PEAU. COMMENT BIEN CHOISIR LE SIEN ?

PAR SOPHIE GOLDBARB

Plus de 80 % des cancers de la peau sont liés à une exposition excessive au soleil, principalement des expositions régulières et intenses pendant l'enfance. Et chaque année, entre 141 200 et 243 500 cas de cancers cutanés sont diagnostiqués en France, selon Santé publique France, dont 17 922 mélanomes, chiffre qui a plus que triplé entre 1990 et 2023*. Apparition de taches, accentuations des rides et aggravation de l'acné sont autant de conséquences à une exposition sans protection. Alors que l'on insiste de plus en plus sur la nécessité de se protéger de tous les types de rayons solaires, quels que soient la météo, le lieu et la saison, les produits se sophistiquent pour nous y inciter et pour faciliter l'observance. Les textures se font plus fines et plus perfectionnées, les formules se chargent d'actifs qui préviennent et

NOS EXPERTS



**Dr THIERRY
PASSERON**
chef du service de
dermatologie au
CHU de Nice.



**Dre VÉRONIQUE
GASSIA**
dermatologue
à Toulouse.

corrigent les signes de l'âge et les différents problèmes cutanés, et les formats se multiplient pour être pratiques et nomades. Ainsi, plus d'excuses pour ne pas se protéger en bonne et due forme !

** Chiffres issus de l'Institut national du cancer (Inca) pour l'année 2023 en France métropolitaine.*

» POUR ÉVITER LES RIDES

Plus de 80 % des signes du vieillissement sont causés par l'exposition solaire. Dans le spectre solaire, les UVA – et surtout les UVA longs, qui pénètrent profondément le derme – ainsi que la lumière bleue provoquent le stress oxydant et l'inflammation à l'origine de l'apparition des rides et du relâchement cutané. D'après le Pr Thierry Passeron, chef du service de dermatologie au CHU de Nice, « *plusieurs études cliniques ont démontré l'efficacité d'une protection*



solaire de bonne qualité sur les signes de l'âge ». D'où la recommandation d'intégrer une bonne protection solaire à sa routine beauté quotidienne. Et si de bons filtres et un indice de protection élevé sont les premiers remparts pour prévenir le photovieillissement, les solaires intègrent désormais les mêmes actifs que les soins anti-âge, comme des acides hyaluroniques hydratants et repulpants, des antioxydants puissants (vitamines C et E), de la niacinamide, qui unifie le teint et renforce la barrière cutanée, et même, pour certaines, des peptides stimulant la synthèse de collagène. Cette année, on voit apparaître des sérums anti-âge solaires, à la texture ultra fine, pour une utilisation quotidienne.

» POUR LES PEAUX SÈCHES

Les peaux sèches et atopiques le savent, les fortes chaleurs sont souvent une cause majeure de déshydratation cutanée. D'autres facteurs aggravent ce phénomène, comme l'eau chlorée des piscines ou salée de la mer. Évidemment, ces peaux doivent éviter les brumes contenant de l'alcool et les émulsions chargées en poudre, qui peuvent être asséchantes, et adopter des crèmes pour le visage et des formules lactées ou des huiles pour le corps à la texture confortable, hydratantes, voire nourrissantes. Ces formules intègrent des ingrédients qui renforcent la barrière cutanée et évitent ainsi l'évaporation de l'eau contenue dans la peau, et s'enrichissent d'actifs hydratants (glycérine, aloe vera, acide hyaluronique...) et nourrissants (beurre de karité, céramides, squalane).

» POUR LES PEAUX GRASSES

Le soleil est un faux ami des peaux acnéiques. Pourquoi ? Pour se protéger des UV, la couche supérieure de la peau s'épaissit, formant une sorte de coque protectrice. Par ailleurs, une augmentation de 1 °C de la température cutanée fait grimper la production de sébum de 10 %. Donc on a tendance à luire plus en été, mais à avoir moins de boutons. Cependant, sous le bronzage, les microkystes continuent de se former, enfouis et prêts à resurgir dès que la peau débronzée et désépaissit à la rentrée. Le fameux effet rebond... Pour l'éviter, non seulement on s'expose avec modération, mais on choisit une crème solaire anti-acné avec une texture non grasse, une formule non comédogène, des ingrédients régulateurs de sébum (niacinamide, zinc, acide salicylique) et des poudres matifiantes. Quasiment toutes les marques vendues en pharmacie en proposent.

» POUR ÉVITER LES TACHES

Pour le tiers des femmes concernées par les taches, il est formellement déconseillé de sortir sans un SPF 50. En effet, les UVA longs et la lumière bleue provoquent un stress oxydatif à l'origine des hyperpigmentations. « C'est pourquoi il est indispensable de se prémunir de tous les rayons du soleil en été, et de protéger tous les types de taches, même d'origine inflammatoire », explique la Dre Véronique Gassia, dermatologue à Toulouse. Si la meilleure des préventions reste



Les nouvelles protections solaires se doublent désormais d'actifs anti-âge, anti-acné, spécial peaux sensibles...



Même sous un parasol, à la plage, protégez-vous avec une bonne crème, car le sable réfléchit entre 5 et 25 % des rayons du soleil.

les vêtements et chapeau, il faut se protéger à tout moment – activité sportive, marche, terrasse – avec un produit solaire riche en antioxydants et en actifs qui freinent et régulent la mélanogenèse (niacinamide, peptides). Quant aux femmes atteintes de mélasma, « *elles doivent adopter des solaires teintés, les seuls à vraiment protéger de la lumière bleue à laquelle les mélanocytes sont particulièrement sensibles* », rappelle le Pr Thierry Passeron.

» POUR TOUTES LES PEAUX SENSIBLES

Qu'il s'agisse de peaux sensibles à l'année et sujettes à la lucite estivale bénigne, de peaux sujettes à la rosacée ou de peaux intolérantes au soleil en raison d'un phototype très clair, toutes ont besoin d'une exposition réduite au minimum avec des soins solaires ultra efficaces et ultra sûrs. Des produits avec des formules courtes, une protection UVA élevée (on recherche le logo PA++++) enrichie en agents apaisants (bisabolol, panthénol, acide glycyrrhétinique, ectoïne...), voire cicatrisants (Centella asiatica, post-biotiques). En effet « *les études scientifiques montrent que la lucite estivale bénigne est principalement due aux UVA longs* », explique le Pr Passeron. Quant à la rosacée, elle est renforcée par l'exposition solaire, qui induit une chaleur provoquant une vasodilatation. Elle a donc pour conséquences d'exacerber la rosacée à court terme et d'entraîner la progression de la pathologie à long terme.

» POUR LES ENFANTS, UNE COMPOSITION SPÉCIFIQUE

Faut-il le rappeler ? Pas question d'exposer les tout-petits ! La peau des enfants est plus fine et son système pigmentaire immature, d'où une sensibilité particulière aux UV. Même sous le parasol, en raison de la réverbération, il faut les protéger avec un chapeau, un tee-shirt anti-UV, des lunettes de soleil et de la crème solaire sur les zones exposées (visage, mains, pieds). Le Pr Passeron recommande : « *Pour les enfants, il faudrait des produits solaires avec une très bonne protection contre les UVA, car les coups de soleil, mais aussi l'exposition aux UVA longs dans l'enfance, sont responsables des mélanomes à l'âge adulte.* » En effet, cinq coups de soleil dans l'enfance font augmenter de 80 % le risque de cancer cutané (source : American Association for Cancer Research). Toutefois, beaucoup de parents préfèrent pour leurs enfants des solaires avec écrans minéraux, considérés comme moins nocifs ; or ceux-ci protègent moins bien des UVA longs. C'est pourquoi il est impératif de préserver les enfants du soleil, mais aussi de faire attention à la composition des produits qu'on leur applique. Les produits spécifiques pour enfants doivent être haute tolérance (testés sous contrôle dermatologique, mais aussi pédiatrique), sans parfum, enrichis en actifs qui renforcent la barrière cutanée et épurés des substances controversées. Souvent, ces formules sont hyper résistantes à l'eau et au sable. « *Si l'enfant est atopique, alors on préfère les écrans minéraux, qui restent en surface* », précise le Pr Passeron. ■

NOUVEAUTÉ

Corine de Farme

POUR 96% DES TESTEURS*

« Le stick solaire s'applique facilement sur ma peau. »

UN DÉLICAT PARFUM DE MONOÏ

FINI INVISIBLE, TOUCHER SEC

STICK SOLAIRE
SPF50+

**VISAGE &
ZONES SENSIBLES**

Très haute protection

**UVA
UVB**

FABRIQUÉ EN FRANCE



*Test réalisé par un laboratoire indépendant sur 26 personnes à raison de deux applications par jour pendant deux semaines, test réalisé sous contrôle dermatologique sur peaux sensibles par un laboratoire indépendant.

À découvrir sans plus attendre en grandes surfaces et sur corinedefarme.fr

NOTRE SÉLECTION

ANTIRIDES



HYBRIDE

Un sérum ultra fin à la protection large spectre, antioxydant et enrichi en acide hyaluronique et niacinamide. **Ultra Sérum SPF 50+, 32,90 € (30 ml), Avene.**



ÉVANESCENT

Une texture ultra légère, antioxydante et antipollution, utilisable en base de teint. **Anthelios UV Aqua fluide hydratant invisible SPF 50+, 26,60 € (50 ml), La Roche-Posay.**



EN STICK

Un sérum à la vitamine E antioxydante, aux extraits de riz et de romarin, et à la protection solaire large spectre. **Sérum en stick solaire SPF 50+, 21,90 € (25 g), Nuxe.**

PEAUX SÈCHES



POCKET

Un soin ultra fin qui résiste à l'eau et hydrate pendant 24 heures. **Capital soleil UV Aqua invisible SPF 50, 14 € (50 ml), Vichy.**



RENFORCE LA BARRIÈRE CUTANÉE

Une formule non grasse, sans parfum et enrichie en céramides pour les peaux sèches, **Lait solaire invisible hydratant SPF 50+, 14 € (75 ml), CeraVe.**

PEAUX GRASSES



MATIFIANT

Sa formule allie un bouclier anti-UVB, UVA, lumière visible et infrarouge à un toucher sec et des ingrédients anti-acné. **Medisun+ gel matifiant SPF 50, 13,50 € (50 ml), Laboratoires ACM.**

TACHES



ROUTINE

Une protection quotidienne large spectre et antioxydante grâce à des exosomes, qui réduit l'intensité et la densité des taches pigmentaires. **Everyday 50 Le fluide invisible visage SPF 50 UVA + UVB, 45 € (50 ml), Mimétique.**



DOUBLE EFFET

Un soin fluide qui prévient et atténue les taches grâce à une algue rouge, un peptide et un actif anti-inflammatoire. **Photo Reverse fluide invisible protecteur anti-taches, 69 € (40 ml), Esthederm.**

PEAUX SENSIBLES



ANTIROUGEURS

Une texture ultra légère pour les peaux réactives et sujettes à la rosacée, qui associe filtres solaires sûrs, ectoïne et mannitol contre le stress oxydatif et l'inflammation, et un complexe antirougeurs. **Photoderm Ultra-fluide invisible AR+ SPF 50+, 16,80 € (40 ml), Bioderma.**



HAUTE SÉCURITÉ

Un soin ultra léger à la formule minimaliste, conçu avec des dermatologues pour les peaux hyper sensibles au soleil (traitement anticancer, phototype très clair, intolérances au soleil, cicatrices...). **Le fluide SPF 50+, 18 € (40 ml), Même.**

ENFANTS



SÉCURITÉ

Une texture extra fluide, avec 4 filtres sûrs à large spectre et un complexe qui préserve le microbiome de la peau des petits. **Spray solaire Expert, 21,90 € (200 ml), Biolane.**



PETIT PRIX

Une formule visage et corps, facile à appliquer, enrichie en panthénol et vitamines C et E. **Kids protection UV quotidienne, SPF 50+, 10,90 € (100 ml), Nivea Sun.**



TOUT TERRAIN

Un spray diffuseur toutes directions, même sur peau mouillée, enrichi en joubarbe apaisante et en immortelle antioxydante, pour renforcer la barrière cutanée, résistant à l'eau et adapté aux peaux sensibles et atopiques. **Fotoprotector Pediatrics spray SPF 50, 25,21 € (200 ml), Isdin.**



73% DES FRANÇAISES CONSIDÈRENT QUE BIEN VIEILLIR EST DEVENU UN LUXE¹

Avec sa nouvelle campagne, Mixa ouvre une réflexion sociétale sur le bien vieillir et affirme une approche du soin fidèle à son ADN : une routine simple, efficace et accessible, pensée pour accompagner toutes les peaux au fil du temps. Sa conviction : à l'heure où les besoins de la peau évoluent, prendre soin de soi ne devrait jamais devenir un luxe.

BIEN VIEILLIR EST-IL DEVENU UN LUXE ?

Passé 40 ans, le vrai luxe devient le temps disponible, mais aussi la capacité à faire des choix justes dans un quotidien dense. Entre responsabilités professionnelles, vie familiale et budget à maîtriser, de nombreuses femmes expriment ce sentiment : « Je n'ai pas le luxe de consacrer des heures et de l'argent à ma routine beauté et bien-être. »

LE SOIN : LE GESTE ESSENTIEL

Bien vieillir est une approche globale qui commence par le soin. La peau est l'un des premiers organes à manifester les effets du temps, du stress et des déséquilibres physiologiques. Avec l'âge, elle devient plus fine, plus sèche et plus sensible. Son besoin n°1 ? L'hydratation. Le soin reste donc essentiel et se concentre sur des produits efficaces, polyvalents et accessibles.

POUR MIXA, PRENDRE SOIN DE SA PEAU NE DEVRAIT JAMAIS ÊTRE UN LUXE

Depuis plus de 100 ans, Mixa défend un soin fidèle à la vie réelle. Ses produits sont formulés sous contrôle médical et offrent des résultats cliniquement prouvés. Sa promesse : l'essentiel, avec des gestes simples, une efficacité visible et des prix accessibles.

#JusteMixa

LA CAMPAGNE QUI DONNE LA PAROLE AUX VRAIES CONSOUMATRICES

Quelle meilleure ambassadrice du bien vieillir au naturel qu'Estelle Lefebvre qui affiche ses 59 ans de façon lumineuse et assumée ? Incarnation de la marque depuis bientôt 30 ans, elle choisit de passer derrière la caméra pour co-réaliser une campagne qui met en lumière de vraies consommatrices. Ensemble, ces femmes inspirantes partagent leur rapport au bien vieillir avec leurs mots et leur réalité, affichant une beauté naturelle et rayonnante sans artifice.



Photo non retouchée

« Je n'ai pas le luxe de passer des heures à prendre soin de ma peau depuis que j'ai 3 enfants... et pourtant je me sens belle ! »²
Stéphanie, 47 ans, manager insertion

« Je n'ai pas le luxe de suivre tous les conseils, tu devrais, il faudrait... Et pourtant je me sens belle ! »²
Dalila, 60 ans, conseillère municipale

« Je n'ai pas le luxe de tester les huit innovations par jour qu'on me propose sur les réseaux sociaux... Et pourtant, je me sens bien ! »²
Graziella, 50 ans, intermittente du spectacle



LES SOLUTIONS HYDRATATION

1. Crème cica réparation, prix moyen constaté³ : 8,50 €, 150 ml. 2. Crème réparatrice, prix moyen constaté³ : 5,99 €, 400 ml. 3. Crème niacinamide correction éclat, prix moyen constaté³ : 8,50 €, 400 ml. 4. Sérum réhydratant et sérum anti-taches, prix moyen constaté³ : 10,99 € chacun, 30 ml.



LÈVRES ABÎMÉES, MALADES...

Et si c'était le microbiote buccal ?

SÉCHERESSE PERSISTANTE, GERÇURES À RÉPÉTITION, ROUGEURS OU MYCOSES... L'ÉTAT DE NOS LÈVRES NE DÉPEND PAS SEULEMENT DU FROID, DE LA POLLUTION OU DES UV, MAIS AUSSI DE L'ÉQUILIBRE DE NOTRE MICROBIOTE BUCCAL.

PAR HÉLIA HAKIMI PRÉVOT

Le microbiote buccal désigne l'ensemble des micro-organismes – bactéries, levures, virus – qui colonisent la bouche. « Ils sont plusieurs milliards à vivre en équilibre, dans un état que l'on appelle l'eubiose », souligne Isabelle Krolikiewicz-Renimel, docteure en biologie cellulaire et moléculaire. Cet équilibre reste fragile. Il peut être rompu par une alimentation déséquilibrée (riche en sucres, en aliments ultra transformés), l'usage régulier de bains de bouche antiseptiques ou encore, la prise de traitements antibiotiques. « Dans ce cas, certains micro-organismes dits "opportunistes" peuvent proliférer de façon anormale, entraîner des maladies au niveau des lèvres ou, tout simplement, les abîmer », précise la biologiste. Or, nos lèvres occupent une position stratégique. À la frontière entre la peau (avec son microbiote cutané) et l'intérieur de la bouche (avec son microbiote buccal), elles possèdent leur propre microbiote. Cette interface unique les rend vulnérables aux déséquilibres microbiens susceptibles de les fragiliser et d'affecter leur santé. Explications.

» SÉCHERESSE ET GERÇURES

De quoi parle-t-on ? La peau du visage possède entre 10 et 15 couches de kératinocytes : ces cellules de l'épiderme qui fabriquent la kératine,

une protéine protectrice. Les lèvres, en revanche, n'en comptent que 4 à 5. « Moins épaisses et moins bien protégées, elles laissent l'eau s'évaporer plus facilement : le chemin vers la déshydratation y est beaucoup plus court que sur le reste du visage », affirme Isabelle Krolikiewicz-Renimel. Lorsque les lèvres perdent trop d'eau, leur barrière s'altère. Des micro-inflammations chroniques, parfois imperceptibles, s'installent. À mesure que la sécheresse s'aggrave, les lèvres peuvent se fissurer : ce sont les gerçures. Ces microlésions constituent alors un terrain propice à la prolifération de micro-organismes opportunistes issus de la bouche. « Ce n'est pas forcément le déséquilibre du microbiote buccal qui provoque les gerçures, mais celles-ci créent un milieu favorable à la prolifération de micro-organismes opportunistes », insiste notre experte. Certaines bactéries, normalement présentes en faible quantité, peuvent alors coloniser ces zones fragilisées. Certaines produisent des acides qui abaissent le pH local, accentuent l'irritation et entretiennent la sécheresse. Attention également : s'humecter fréquemment les lèvres en y passant la langue aggrave le phénomène. « Plus on les mouille, plus elles se dessèchent. Les lèvres sont en effet dépourvues de glandes sébacées, ces petites glandes

NOTRE EXPERTE

ISABELLE KROLIKIEWICZ-RENIMEL

docteure en biologie cellulaire et moléculaire, experte en biologie pour The Smilist.

NOUVEAU HYALU B5 SÉRUM ANTI-RIDES

2X
PLUS D'ACIDE
HYALURONIQUE
DANS LA PEAU²

1H
RÉPARE³
ET REPULPE⁴



LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE
HYALU B5
SÉRUM SURACTIVÉ
CONCENTRÉ ANTI-RIDES
RÉPARATEUR REPULPANT

4 HYALURONIC
ACID
SYSTEM™

+ VITAMINE B5

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

HYALU B5 CRÈME SURACTIVÉE
RAFFERMISSANTE. LISSANTE. REPULPANTE

qui produisent le sébum et participent à la protection et à la nutrition de la peau », rappelle la spécialiste.

Quelles solutions ? Pour prévenir sécheresse et gerçures, il est essentiel de renforcer la barrière des lèvres. « Les baumes riches en lipides et en oméga 3 et 6 forment un film protecteur à la surface de la peau. Lorsqu'ils contiennent aussi de l'acide hyaluronique, ils contribuent à hydrater les couches superficielles de l'épiderme tout en limitant le risque de macération », note Isabelle Krolikiewicz-Renimel.

» INFLAMMATION

De quoi parle-t-on ? Rougeur, douleur, sensation de chaleur... L'inflammation des lèvres apparaît le plus souvent à la jonction entre les lèvres et la peau, notamment en hiver. La zone devient rouge, irritée et sensible, parfois même au simple contact de l'eau. Cette inflammation altère la barrière lipidique et accentue la perte en eau. « Or, un terrain micro-inflammatoire favorise la prolifération microbienne : certaines bactéries buccales, en proliférant sur les lèvres, renforcent l'irritation. La sécheresse entraîne l'inflammation, qui elle-même

aggrave la sécheresse : un cercle vicieux s'installe », explique Isabelle Krolikiewicz-Renimel.

Quelles solutions ? Outre les baumes riches en lipides, les extraits végétaux comme l'aloë vera, la camomille ou le calendula aident à calmer les rougeurs et l'inflammation tout en favorisant la régénération de la peau.

» PERLÈCHE ET MYCOSES

De quoi parle-t-on ? La perlèche – ces petites fissures douloureuses au coin des lèvres – montre bien à quel point nos lèvres sont sensibles à leur microbiote.

« Les commissures sont des zones naturellement humides, propices à la macération. En cas d'irritation ou d'inflammation chronique, cette humidité favorise la prolifération de *Candida albicans*, une levure opportuniste présente dans la bouche », explique la spécialiste. En petite quantité, le *Candida albicans* ne pose aucun problème. Mais dès que l'équilibre se rompt – après des antibiotiques, un usage excessif d'antiseptiques ou, simplement, des lèvres très abîmées – elle peut se multiplier et provoquer la perlèche. De la même manière, les mycoses labiales apparaissent quand le *Candida albicans* profite d'un terrain fragilisé, entraînant rougeurs, picotements et fissures. Les personnes dont l'immunité est affaiblie sont plus exposées aux mycoses. Mais un simple épisode de lèvres desséchées par le froid, le vent ou la pollution peut suffire à déclencher ces désagréments.

Quelles solutions ? « Pour prévenir et soulager la perlèche et les mycoses, il est conseillé d'hydrater et protéger les lèvres avec des baumes riches en lipides et en céramides, d'utiliser des huiles ou beurres végétaux nourrissants. En cas d'infection confirmée, un traitement antifongique local prescrit par un médecin peut s'avérer nécessaire », précise la biologiste. ■

Comment l'alimentation agit-elle sur le microbiote buccal ?

Certains micro-organismes buccaux, comme *Streptococcus mutans*, utilisent les sucres alimentaires pour produire des acides. Si l'apport en sucres est fréquent et élevé : le pH de la bouche baisse (milieu plus acide), certaines bactéries acidophiles

prolifèrent, l'équilibre global (eubiose) peut être rompu. À l'inverse, une alimentation variée et riche en fibres favorise une meilleure salivation, ce qui aide à tamponner l'acidité et à maintenir un microbiote plus stable.

NOTRE SÉLECTION



ULTRA NOURRISSANT

Des huiles végétales riches en oméga 3 et 6 (jojoba, lin, tournesol, ricin) et de l'acide hyaluronique encapsulé pour protéger, lisser et hydrater les lèvres. De l'extrait de solidago, une plante qui aide à maintenir l'équilibre du microbiote labial
Micro-Baume nourrissant lèvres, 29,90 € (15 g), The Smilist.



RÉGÉNÉRANT

De l'huile d'argan et de l'extrait de grenade bio pour protéger et régénérer les lèvres abîmées dès les premières utilisations.
Lip Balm repair, 3,90 € (4,5 g), Lavera.



RÉPARATEUR

Enrichi en acide hyaluronique et huile essentielle d'arbre à thé, ce soin comble, répare et apaise les fissures des lèvres en toute discrétion.
Filmogel fissures lèvres, 9,90 € (7 ml), Urgo.



RÉCONFORT ABSOLU

Un soin aux probiotiques et au beurre de noisette pour soulager et nourrir les lèvres sèches et gerçées.
Stick lèvres concentré, 4,90 € (4 g), Krème.

LÉA NATURE



LES SOINS ANTI-ÂGE AUSSI ÉTHIQUES QU'EFFICACES

PRÉCIEUX ARGAN, EXPERT ANTI-ÂGE GLOBAL

5 ACTIONS ANTI-ÂGE

FERMETÉ - RIDES
DENSITÉ - ÉCLAT
HYDRATATION

HUILE D'ARGAN BIO ÉQUITABLE
+ ACIDE HYALURONIQUE
+ COLLAGÈNE VÉGÉTAL
+ PEPTIDES BIO
+ VITAMINE C STABILISÉE



NOUVEAU SÉRUM YEUX

ACTION 360°
CONTOUR DE L'ŒIL

99% D'ORIGINE
NATURELLE

0% SILICONE
HUILE MINÉRALE



MADE IN FRANCE

LA BEAUTÉ ÉTHIQUE

Disponible en grandes surfaces et sur sobio-etic.com.

NOTRE
EXPERTE



**VALÉRIE
MENGEAUD**
directrice
médicale du
laboratoire
dermatologique
A-derma.



ECZÉMA

Le visage aussi

L'ECZÉMA ATOPIQUE PEUT AUSSI TOUCHER LE VISAGE. VALÉRIE MENGEAUD, DOCTEURE EN BIOLOGIE ET DIRECTRICE MÉDICALE DES LABORATOIRES A-DERMA, NOUS EN EXPLIQUE LES RESSORTS.

PAR SOPHIE GOLDFARB

» L'ECZÉMA TOUCHE 100 MILLIONS D'ADULTES DANS LE MONDE

« La dermatite atopique – qu'on appelle aussi eczéma atopique – est une maladie inflammatoire chronique de la peau due à une réponse immunitaire trop forte et une déficience de la barrière cutanée, associées à un déséquilibre du microbiote cutané », explique Valérie Mengeaud, docteure en biologie. « Elle se caractérise par une sécheresse cutanée tout au long de l'année, et évolue par poussées, qui s'expriment par des plaques rouges et des démangeaisons intenses. ». Selon une étude menée par les laboratoires Pierre Fabre (étude ALL sur 50 552 adultes, dans 20 pays sur les 5 continents, 2022), l'eczéma atopique touche 9,6 % des adultes, et 11 % des femmes adultes pour 8,3 % des hommes – ce qui représente 100 millions d'adultes à travers le monde. L'eczéma peut être plus ou moins sévère, et l'échelle utilisée pour le qualifier est le SCORAD, ou Scoring atopic dermatitis.

» LE VISAGE, TOUCHÉ DANS UN QUART DES CAS

« La localisation des lésions d'eczéma varie selon l'âge. Chez le bébé, elles se situent plutôt sur les zones convexes (les joues, les cuisses, les bras). Chez l'enfant, c'est plutôt sur les zones non convexes, c'est-à-dire les creux poplités des genoux et le pli des bras, des poignets. Chez l'adulte, elles se manifestent en revanche sur les extrémités, mais aussi sur le visage et le cou. Plaques et rougeurs sont fréquemment situées sur le bas du visage – menton, cou, derrière les oreilles – et sur les paupières. Cela peut même aller jusqu'à des fissures sur les paupières », précise Valérie Mengeaud. L'étude ALL a démontré que 23,8 % des adultes concernés par l'eczéma, hommes et femmes à égalité, en ont sur le visage. Pourquoi ? « La peau du visage est naturellement plus fine, plus fragile et plus sèche. C'est une zone exposée, qui réagit de façon plus immédiate et plus intense. En effet, le visage est doté de plus

de récepteurs sensitifs qui peuvent être "excités" par les facteurs environnementaux, ce qui enclenche une réaction inflammatoire », ajoute Valérie Mengeaud.

» DES RÉPERCUSSIONS PSYCHOLOGIQUES IMPORTANTES

Comme pour toutes les maladies cutanées, les répercussions psychologiques de l'eczéma atopique sont importantes. Le prurit et la douleur entraînent des troubles du sommeil, et donc une fatigue persistante, d'où des difficultés dans la vie professionnelle (concentration, efficacité). Mais l'eczéma du visage, comme l'acné, peut aussi engendrer une baisse de l'estime de soi, et même de l'anxiété, voire de la dépression. Le handicap psychologique est en effet plus important, car la pathologie est visible et soumet celui qui en souffre au regard des autres. Ainsi, 10 % des personnes souffrant d'eczéma sévère se disent complexées par leur peau. Et 68 % considèrent que l'eczéma du visage est la forme qui affecte le plus la qualité de vie.

Les protéines, déterminantes dans l'eczéma atopique

« Plusieurs types de protéines entrent en jeu dans l'eczéma, explique Valérie Mengeaud. Il y a d'une part une déficience de la filaggrine et de la loricrine dans la barrière cutanée, et des claudines qui forment les jonctions serrées de l'épiderme. Ce sont elles qui permettent que la barrière cutanée reste étanche, empêchant d'un côté une trop forte perte insensible en eau, de l'autre l'entrée dans la peau des allergènes

ou bactéries pathogènes. D'autre part, les protéines de signalisation, les cytokines, qui sont des messagers qui jouent sur le signal inflammatoire et les démangeaisons, sont exacerbées. Un cercle vicieux s'installe, l'inflammation s'aggravant avec le grattage. Rééquilibrer ces protéines aide la peau à diminuer l'inflammation, réduit le grattage et favorise la restauration de la barrière cutanée. »



Le cou et le contour des oreilles sont fréquemment touchés par l'eczéma chez les adultes qui en souffrent.



Le tacrolimus en pommade est une alternative aux dermocorticoïdes pour traiter les crises d'eczéma du visage.

» UN BESOIN DE SOINS SPÉCIFIQUES

Il a été démontré par de nombreuses études que l'application quotidienne d'émollients sur le long terme est la base du traitement de l'eczéma atopique. Car ils apportent non seulement un effet bénéfique sur la

sécheresse cutanée, mais permettent aussi d'espacer les poussées, et ainsi d'avoir moins souvent recours aux traitements médicamenteux. Lors des poussées, « il faut prendre la crise en charge le plus rapidement possible, en coupant l'inflammation par des traitements médicamenteux, comme les dermocorticoïdes ou, dans le cas de l'eczéma du visage, le tacrolimus, un inhibiteur de calcineurine, tout en sachant que ces traitements fragilisent encore davantage la peau du visage », explique notre experte. D'où la nécessité absolue d'y associer un émollient. Les produits formulés spécifiquement pour l'eczéma contiennent des actifs apaisants (niacinamide, Centella asiatica, eau thermale, avoine Rhealba...), de plus en plus souvent des pré- ou post-biotiques pour éviter la prolifération du *Staphylococcus aureus*, la bactérie qui déséquilibre le microbiote lors des poussées d'eczéma, et, bien sûr, une forte concentration d'actifs nourrissants (huiles et beurres végétaux). « Mais ces produits, formulés avant tout pour le corps, sont très, voire trop riches pour le visage, et potentiellement comédogènes. Il faut donc pour cette zone des formules tout aussi nourrissantes et hydratantes, mais avec une texture beaucoup plus fluide pour faciliter l'observance », ajoute Valérie Mengeaud. Depuis peu, on voit donc quelques produits spécifiquement créés pour le visage, avec des galéniques beaucoup plus fluides et légères, et des conditionnements adaptés. ■

NOTRE SÉLECTION



SOIN S.O.S.

À emporter partout, ce stick cible les démangeaisons pour un soulagement grâce à un concentré d'ingrédients apaisants et réparateurs (bisabolol, niacinamide), un actif neuro-apaisant et une texture à l'effet « pansement ».

Sensitelial AD stick SOS, 13,90 € (9,2 g), ACM.



POUR LES ZONES SPÉCIFIQUES

Conçu pour les zones fortement touchées, ce soin concentré soulage immédiatement les démangeaisons et les irritations sévères grâce à sa formule contenant eau thermale, lipides et post-biotiques, et enrichie en extrait de broussonetia.

Xeracalm AD concentré apaisant, 14,90 € (40 ml), Avène.



RECONSTRUIT LA BARRIÈRE CUTANÉE

Avec une texture fondante, mais légère, un complexe de 8 céramides réparateurs de la barrière cutanée, et des régulateurs de l'inflammation, cette crème protège, apaise et répare la peau du visage.

Xemose C8+, soin visage nourrissant et apaisant, 14,60 € (40 ml), Uriage.



AGIT SUR LES PROTÉINES IMPLIQUÉES

Une texture légère où l'acide hyaluronique assure une hydratation longue durée, l'hélichryse agit sur l'hyperactivité de la peau et l'avoine Rhealba spécifique à la marque agit sur les 3 protéines essentielles à la santé et la structure de la peau.

Exomega gel crème calmant, 17,90 € (40 ml), A-Derma.



SPÉCIAL PAUPIÈRES

À appliquer au quotidien ou en masque sur le contour des yeux et les paupières, et les autres zones du visage sujettes à l'eczéma, ce soin riche restaure la barrière cutanée et apaise instantanément et durablement grâce à de l'acide hyaluronique, des oméga 3, 6, 9 et des céramides.

Baume palpébral, 18,50 € (30 ml), SVR.

MES ONGLES SONT MOUS ET CASSANTS... Comment je fais ?

SIGNE DE BONNE SANTÉ, DES ONGLES BIEN HYDRATÉS SONT ÉPAIS ET ROBUSTES. MAIS COMMENT RÉAGIR QUAND ILS SONT À BOUT DE SOUFFLE ?

PAR LORELEÏ BOQUET VAUTOR



Leur casse ou leur dédoublement nous désespèrent, surtout quand on aspire à une belle « mani-pédi ». Selon Maud Falconnet, pédicure-podologue, « cette fragilité révèle plus qu'un désordre esthétique : l'extrémité des doigts et orteils n'est plus idéalement protégée. »

» Qu'est-ce qui explique leur état ?

Quand ils sont exposés à des facteurs nocifs, la kératine qui les compose se fragilise. Parmi les détracteurs de cette protéine durcie, Aurélie Lucas, des Laboratoires Asepta, cite :

- **Les détergents** : dissolvant, gel douche, produit vaisselle ;
- **Les manucures agressives** : vernis permanent, colle des faux ongles ;
- **Les pathologies** : anémie, diabète, troubles hormonaux ;
- **Les maladies de peau ou infections** : psoriasis, lupus, eczéma, mycose ;
- **Les traitements médicamenteux** : antibiotiques, anticancéreux.

» Renforcer ses ongles, les étapes-clés

• Couper court aux faiblesses

Les ongles poussant de la base vers le bout des doigts, plus ils sont longs, plus ils sont fragiles. « Une coupe régulière – à l'aide d'une lime ou d'une pince propre pour éviter les microfissures – les rendra plus forts », indique Maud Falconnet. C'est aussi un bon moyen de ne pas abîmer ses ongles dans les chaussures. Éliminez aussi les envies, ces peaux dépassant du contour de l'ongle qu'on a terriblement envie d'arracher.

• **Proximale, cuticule** : prendre soin du bord d'ongle
En faisant la jonction entre le phanère et la peau, elles protègent les deux parties. Comme « elles diffusent

le sébum qui hydrate et protège la surface des ongles, c'est aussi grâce à elles qu'ils sont naturellement lustrés quand ils sont en bonne santé », explique Maud Falconnet. Issu de la K-beauty (beauté coréenne), le « nail slugging » renforce la barrière de l'ongle et la peau qui l'entoure. Au coucher, massez vos ongles en repoussant les cuticules avec la pulpe des doigts et un soin gras. Enfin, hydratez vos mains avec un soin émollient.

• Adopter de bonnes habitudes

« Contrairement aux apparences, les vernis permanents ne renforcent pas les ongles, car ils sont vigoureusement polis avant la pose, puis couverts pendant des semaines. Résultat, ils étouffent et peuvent rester humides, ce qui les ramollit, voire génère des mycoses », prévient Maud Falconnet. Choisissez un vernis les laissant respirer et protégez-les pendant les tâches ménagères (ménage, jardinage, bricolage) ou au contact de l'humidité. Aussi, ne minimisez pas l'importance de l'alimentation (ou supplémentation) dans leur renforcement. ■

NOS EXPERTES



AURÉLIE LUCAS
cheffe de produits
aux Laboratoires
Asepta.



MAUD FALCONNET
pédicure-podologue,
fondatrice de
Poderm.

NOTRE SÉLECTION

Durcisseur
vitaminé,
**7,85 € (10 ml),
Ecrinal.**



Vernis durcisseur
Color strong,
**16,50 € (8 ml),
Poderm.**



Lime en
verre, **9 €, Vitry.**



Soin fortifiant pour les
ongles Crème abricot,
34 € (8 g), Dior.

Bien choisir ses patchs yeux

CES PRODUITS HYBRIDES ENTRE COSMÉTIQUE ET ACCESSOIRE N'ONT PAS LEUR PAREIL POUR BICHONNER LA ZONE DU CONTOUR DES YEUX. ON VOUS DIT TOUT SUR LES DERNIERS-NÉS.

PAR CÉLINE MOLLET

Inspirés des dispositifs médicaux, ces produits se collent sur le contour des yeux, pour diffuser des actifs hydratants, lissants, décongestionnants sur cette zone fine, fragile, où la microcirculation fonctionne parfois au ralenti. Faciles à utiliser, ils assurent des résultats rapides et sans effort. Ils se déclinent dans une multitude de versions, pour s'adapter à tous les besoins et toutes les envies.

» Pourquoi est-ce un produit intéressant ?

« Les patchs ont un effet occlusif. Ils adhèrent parfaitement à la peau, si bien que celle-ci devient plus perméable aux principes actifs contenus dans le patch », explique Lionel de Benetti, cosmétologue. Cette galénique permet également de booster la concentration d'actifs. « En effet, avec elle, les problèmes de stabilité ou de compatibilité auxquels on peut faire face avec des crèmes ou des masques n'existent pas », ajoute le pro.

» Que peut-on en attendre ?

Les patchs permettent d'éliminer efficacement et rapidement ridules, poches, cernes. Avant un événement, une soirée, ils agissent comme un flash défatigant et apportent de l'éclat au regard. Après une nuit trop courte ou agitée, ils aident à lutter contre la sécheresse, les cernes. Utilisés en cure, ils viennent compléter l'action d'un soin contour des yeux traditionnel.

» Les formules passées au crible

On trouve différents types de patchs. Ceux sous forme de gel à base d'alginate ou en biocellulose imprégnés de sérum. Ceux en tissu avec hydrogel gorgé d'actifs. Ceux en silicone à poser en top coat par-dessus un sérum ou une crème. Ou encore, ceux dotés de picots, qui diffusent les actifs durant tout le temps



de pose. Côté ingrédients cosmétiques, on retrouve les mêmes que ceux qui sont présents dans les soins contour des yeux classiques. Caféine, acide hyaluronique, calendula, rétinol font partie des plus utilisés. ■

NOTRE EXPERT

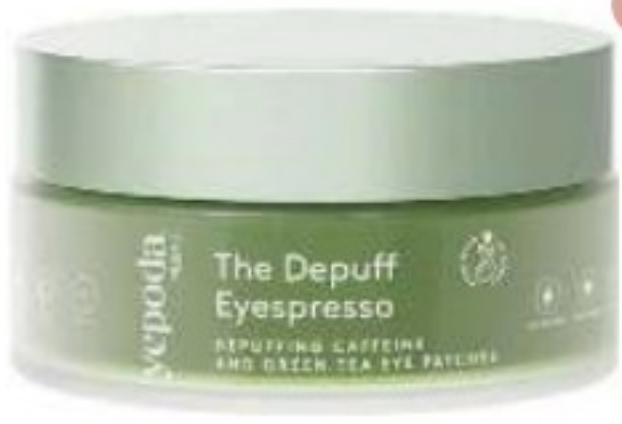


**LIONEL
DE BENETTI**
cosmétologue.

LE BON GESTE

On applique toujours les patchs sur une peau parfaitement propre et sèche. Le soir, on se démaquille au préalable. Le matin, on nettoie le contour des yeux avec une lotion. Pour qu'ils adhèrent bien à la peau, on les pose la partie la plus étroite au coin interne, la plus large vers les tempes. On respecte bien le temps de pose, qui peut être de quelques minutes à toute la nuit. On peut aussi détourner ces patchs et les appliquer sur le sillon naso-génien pour le repulper. Une fois le patch ôté, on peut appliquer sa crème ou son huile visage, et si nécessaire un soin contour des yeux.

NOUS AVONS TESTÉ & APPROUVÉ

				
The Depuff Eyespresso, 29 € (30 paires), Yepoda, chez Sephora.	Eye Patch Therapy, 9,30 € (la paire), Talika, édition limitée.	Eye Matrix mask, 17,95 € (la paire), Skin Cycles, à La Samaritaine.	Patchs yeux réutilisables, 35 € (la paire), Iräye.	Patch contour des yeux, 69,90 € (8 patches), Kosmopellis, au Printemps.

LEURS PROMESSES

Ces patchs infusés de caféine, thé vert, aloe vera, calendula, décongestionnent, apaisent, hydratent et lissent les rides. Leur texture « gel » est ultra fraîche. Parfaits après une nuit courte, un voyage en avion, etc.	Ces patchs sont formulés à partir d'un support oleogel contenant des huiles de rosier muscat, de germe de blé et d'avocat, associé au beurre de karité et aux céramides. Une combinaison d'actifs efficace pour lisser, repulper, illuminer et défatiguer le regard.	Ils agissent sur les rides, l'éclat, les cernes et les poches, pour rafraîchir le regard illico. Leur complexe baptisé TGHA combine des actifs à un système d'encapsulation liposomale pour une meilleure diffusion des actifs et une bonne tolérance cutanée.	Conçus pour transformer le soin contour des yeux de la marque en masque, ces patchs réutilisables permettent d'emprisonner ses actifs (vitamine C, caféine, biorétinol) pour optimiser l'hydratation, stimuler l'activité lymphatique et décongestionner le contour des yeux.	Dotés de 900 microcônes, ces patchs s'inspirent de la technique du microneedling pour favoriser la pénétration des actifs. Au contact de la peau, les microcônes fondent et libèrent les actifs durant tout le temps de pose.
--	---	---	--	--

CE QUE L'ON RETIENT DU PRODUIT

Fabriqués à partir d'algues et de gommes naturelles, ils sont biodégradables. Et comme ils n'ont pas d'emballage individuel, mais sont conditionnés dans un gros pot en verre, cela les rend d'autant plus écoresponsables.	Ces patchs sont réutilisables au moins 5 fois. On les nettoie, on les rince, on les laisse sécher après usage. Ils sont efficaces en 15 à 30 minutes, selon le temps dont on dispose et les besoins du contour de l'œil.	Ils ont été créés par une spécialiste de la médecine esthétique, Alice Henshaw. Ces patchs contiennent du collagène hydrolysé, raffermissant et lissant ; de l'acide hyaluronique, hydratant et repulpant ; et du rétinol, qui aide à réduire les rides.	En silicone, ces patchs sont doux pour la peau et ne contiennent pas d'actifs. On peut donc les combiner avec tout type de contour des yeux, pas seulement ceux de la marque. En 15 minutes, ils rafraîchissent le regard qui est parfois un peu lourd au réveil.	Ils associent plusieurs acides hyaluroniques, du collagène, de la niacinamide et des peptides. Grâce aux microcônes, le taux d'absorption des actifs est dix fois supérieur à celui d'un sérum ou d'une crème.
--	---	---	--	---

NOTRE AVIS

Très bon rapport qualité prix. Seul bémol, leur texture un peu visqueuse les rend difficiles à attraper dans le pot. Et, une fois sur le visage, ils glissent un peu au début, mais tiennent bien une fois que la peau a absorbé un peu de produit.	Ils sont champions de l'efficacité, mais aussi du design avec leur imprimé léopard. La texture hydrogel, en parfaite affinité avec la peau, adhère au contour des yeux pendant tout le temps de pose.	On aime leur texture qui adhère bien à la peau et reste fixe pendant les 20 minutes de pose. Le regard est immédiatement défatigué. On peut les acheter par pack, mais ils sont un peu chers.	Un investissement qui vaut le coup et le coût, puisque ces patchs peuvent être réutilisés à l'infini. Si l'on en prend bien soin, on peut les conserver à vie. Il faut juste bien les nettoyer après utilisation, pour une hygiène parfaite.	Ça picote à l'application, et c'est un peu inconfortable au début. Le temps de pose d'au moins 4 heures oblige à anticiper pour être au top lors d'un événement. Mais le jeu en vaut la chandelle. Idéalement, on fait une cure de 4 semaines.
--	--	--	---	---

NOS
EXPERTES

Dre MARTINE COTINAT
gastro-entérologue,
micronutritionniste.



CÉLINE RICHONNET
diététicienne,
ingénieure en
nutrition.



VÉRONIQUE LIESSE
diététicienne
créatrice de
la formation
« l'expertise
microbiote ».

MICROBIOTE & PRISE DE POIDS

Comprendre les liens pour agir !

PLUTÔT QUE DE SE FOCALISER SUR LA QUANTITÉ DE CALORIES INGÉRÉES, MIEUX VAUT SE PENCHER SUR LA QUALITÉ DES ALIMENTS CONSOMMÉS. CAR SELON CE QUE L'ON DONNE À MANGER À NOTRE MICROBIOTE, ON FAVORISE LE DÉVELOPPEMENT DE DIFFÉRENTES BACTÉRIES DONT LES EFFETS PEUVENT PESER (OU PAS) SUR LA BALANCE.

PAR ÉMILIE GODINEAU

Depuis une vingtaine d'années, les milliards de micro-organismes (bactéries, virus, champignons...) qui peuplent nos intestins sont de mieux en mieux connus. On sait qu'ils jouent un rôle important dans la digestion, la protection contre les pathogènes (effet barrière) et le fonctionnement du système immunitaire situé juste à côté. Ce que l'on sait moins, c'est que le microbiote intestinal influence aussi notre poids ! « Des études ont montré que des souris axéniques (sans microbiote) restaient minces même avec un régime riche en graisses. Mais si l'on transplante le microbiote d'une souris obèse à une souris axénique, celle-ci prend rapidement du poids. D'autres études, chez l'homme cette fois, ont montré que les personnes obèses ont un microbiote plus pauvre et moins diversifié, avec moins de bactéries protectrices et plus de bactéries pro-inflammatoires », explique Céline Richonnet, diététicienne. De fait, un microbiote déséquilibré fait le lit de nombreuses maladies.

Plusieurs voies de communication

Le microbiote intestinal n'est pas isolé au cœur de notre ventre, il est au contraire en relation avec tous les organes et notamment avec le cerveau ! « Il y a quatre grandes voies de communication : hormonale (il stimule la sécrétion d'hormones), nerveuse (il sécrète des neurotransmetteurs et stimule le nerf vague qui va de l'intestin au cerveau), sanguine (il libère des métabolites qui passent dans la circulation sanguine) et immunitaire (il peut avoir un effet pro ou anti-inflammatoire selon sa composition) », détaille Véronique Liesse, diététicienne. Les messages qu'il envoie peuvent impacter les sensations de faim et de satiété, les préférences alimentaires, le métabolisme énergétique, le stockage des graisses... Trois spécialistes de l'écosystème intestinal nous expliquent en détail tous ces mécanismes, car, pour garder ou retrouver la ligne, il faut commencer par avoir un microbiote bien équilibré ! ■



À lire



BONNES BACTÉRIES

Une gastro-entérologue nous plonge au cœur du microbiote, nous explique les liens avec la prise de poids et nous conseille les aliments à privilégier et ceux à éviter pour favoriser les bonnes bactéries protectrices. « *Maigrir de plaisir en charmant ses bactéries* », de la Dre Martine Cotinat, éd. Thierry Souccar, 19,90 €.



MICROBIOTE AU TOP

Ce livre présente les différents composants de notre écosystème intestinal (microbiote, mucus, muqueuse...), les facteurs qui l'influencent (alimentation, polluants, stress...), et les bons gestes, selon son état de santé, pour un microbiote riche et diversifié. « *Mon Microbiote sur mesure* », de Véronique Liesse, éd. Leduc, 22 €.



SPÉCIAL ENFANT

Parce que les mille premiers jours (de la conception aux deux ans de l'enfant) sont essentiels dans la mise en place d'un microbiote sain et équilibré, une diététicienne nous explique tout ce qu'on peut faire de mieux. « *Bien Nourrir votre enfant pour un microbiote au top* », de Céline Richonnet, éd. Marabout, 17,90 €.

COMMENT LE MICROBIOTE PEUT-IL FAIRE GROSSIR ?

PETITS, MAIS COSTAUDS. VOILÀ COMMENT DES MICRO-ORGANISMES CACHÉS DANS NOS INTESTINS JOUENT EN TOUTE DISCRÉTION DES RÔLES NON NÉGLIGEABLES SUR NOTRE BIEN-ÊTRE ET SUR NOTRE LIGNE.



» IL JOUE SUR L'EXTRACTION DES CALORIES

On dit souvent que les fibres n'apportent pas de calories, ce qui n'est pas tout à fait vrai. Elles ne sont pas dégradées et absorbées au niveau de l'intestin grêle comme les autres nutriments, mais, plus bas dans le côlon, elles peuvent être fermentées par les bactéries intestinales. Or, « chez les personnes

Les aliments trop sucrés et/ou trop gras contribuent au déséquilibre du microbiote.

Yo-yo, microbiote et TCA

On sait que la répétition de régimes a un effet yo-yo (on perd du poids puis on en reprend plus qu'on en a perdu) et favorise à la longue les troubles du comportement alimentaire (TCA). Des chercheurs français (INRAE, CNRS, universités de Rennes et de Bourgogne) ont étudié cet effet et leurs résultats, publiés dans la revue « Advanced Science » l'année dernière, montrent que le microbiote serait en cause. Ils ont soumis des souris à une alternance de régime normal et de régime gras et sucré et observé que cela induisait des variations de poids de type yo-yo et une modification de leur comportement alimentaire avec

des compulsions pour les aliments gras et sucrés. Ils ont aussi observé une modification de leur microbiote et, lorsqu'ils ont transplanté le microbiote de souris devenues hyperphagiques à des souris saines, celles-ci ont développé à leur tour des compulsions pour les aliments gras et sucrés. Des modifications au niveau du cerveau des souris ont aussi été observées, avec une augmentation de l'expression de gènes liés au système de la récompense. Ces résultats confirment les effets néfastes des régimes à répétition et l'importance de prendre en compte le microbiote dans un objectif de perte de poids.

obèses, on observe un déséquilibre du microbiote avec plus de firmicutes qui sont capables d'extraire plus de calories des aliments », indique Céline Richonnet. À l'inverse, « certaines bactéries, comme *Christensenella minuta*, présente en abondance chez les personnes minces, sont plutôt bénéfiques pour le métabolisme », ajoute Véronique Liesse.

» IL RÉGULE LES SENSATIONS DE FAIM ET DE SATIÉTÉ

Un microbiote équilibré contient de bonnes bactéries qui, en fermentant les fibres, produisent des acides gras à chaîne courte aux rôles bénéfiques. « En se fixant à certains récepteurs présents sur les cellules intestinales, ils stimulent la synthèse d'hormones satiétogènes comme le GLP-1 et le peptide YY, et agissent sur le métabolisme en augmentant les dépenses énergétiques », indique la Dre Martine Cotinat, micronutritionniste. Les acides gras à chaîne courte stimulent aussi le nerf vague qui remonte jusque dans le cerveau et les centres cérébraux de l'appétit. « On sait



que les métabolites du microbiote, via la circulation sanguine, se retrouvent même directement dans le cerveau », poursuit Céline Richonnet.

» IL IMPACTE LES CHOIX ALIMENTAIRES

La malbouffe favorise la dysbiose (le déséquilibre du microbiote) qui elle-même favorise la malbouffe. Un vrai cercle vicieux ! « Une alimentation riche en aliments ultra transformés, en mauvaises graisses et en sucres va contribuer au développement de certaines bactéries qui vont favoriser l'appétence pour ce type d'aliments », explique Véronique Liesse. La bonne nouvelle, c'est que « en adoptant une alimentation plus équilibrée et riche en fibres, on peut moduler le microbiote et favoriser des préférences alimentaires plus saines. » Par ailleurs, certaines bactéries produisent des neurotransmetteurs (sérotonine, GABA) qui aident à combattre le stress et l'anxiété, et, par là même, l'alimentation émotionnelle.

» IL PEUT FAVORISER L'INFLAMMATION ET LE STOCKAGE

Une alimentation déséquilibrée appauvrit le microbiote, altère le mucus (qui protège la paroi intestinale) et favorise la perméabilité intestinale. « Des morceaux de bactéries peuvent alors traverser la barrière intestinale, entraînant une inflammation locale qui peut se propager partout dans le corps. Cette inflammation favorise la résistance à l'insuline et à la leptine », explique la Dre Martine Cotinat.

Si les cellules ne sont plus sensibles à l'insuline, le pancréas en sécrète davantage, ce qui favorise à la longue le diabète et le stockage des graisses au niveau abdominal. Enfin, si les cellules ne sont plus sensibles à la leptine, l'hormone « coupe-faim », cela augmente l'appétit et les prises alimentaires. ■

LES 10 ENNEMIS DU MICROBIOTE

- 1 Les mauvaises graisses** en excès (viandes grasses, charcuteries, fritures...) favorisent la dysbiose et l'inflammation.
- 2 Le sucre** en excès (boissons sucrées, confiseries, gâteaux, crèmes desserts...) favorise également la dysbiose et l'inflammation.
- 3 Le sel** en excès n'est pas bon pour le microbiote, car il détruit certaines familles bactériennes.
- 4 Les produits ultra transformés** (nuggets, pain de mie, nouilles instantanées, céréales soufflées...) sont riches en graisses, sucres, sel et additifs. Les additifs, en particulier les édulcorants, les émulsifiants et les conservateurs, favorisent l'inflammation et la perméabilité intestinale.
- 5 Le tabac** augmente le stress oxydatif et l'inflammation.
- 6 L'alcool** favorise la perméabilité intestinale.
- 7 Les produits grillés** contiennent des composés pro-inflammatoires.
- 8 Les médicaments**, en particulier les antibiotiques, les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) et les inhibiteurs de la pompe à protons (IPP), appauvrissent le microbiote.
- 9 Les pesticides**, comme les additifs, sont des substances chimiques qui malmènent le microbiote et fragilisent la barrière intestinale.
- 10 Le stress**, via l'axe intestin-cerveau, modifie défavorablement l'équilibre du microbiote.

Comment rééquilibrer son microbiote POUR MAIGRIR ?

BEAUCOUP DE VÉGÉTAUX, DES ALIMENTS PAS OU PEU TRANSFORMÉS, DE LA DIVERSITÉ ET UN PEU DE BONNES GRAISSES : VOILÀ COMMENT ÉQUILIBRER SON MICROBIOTE ET FAVORISER LE DÉVELOPPEMENT DE BACTÉRIES AMIES.



» MANGER VARIÉ !

Chaque espèce bactérienne joue des rôles spécifiques et chacune a ses préférences alimentaires. En ayant une alimentation variée, on s'assure un maximum de diversité bactérienne. Or, un microbiote équilibré, c'est un microbiote riche (quantité), mais aussi diversifié (qualité). Il est donc important de mettre de la couleur dans son assiette et de ne pas manger tout le temps la même chose !

EN PRATIQUE Pour chaque catégorie d'aliments, on varie. Par exemple, on ne mange pas tout le temps des pommes, on croque des poires, des oranges, des kiwis, des fraises, des raisins... Pareil pour les fromages, on varie les plaisirs : camembert, comté, roquefort, chèvre, feta... On sort des pâtes et on essaye : riz noir, petit épeautre, quinoa, sarrasin... Oui, les amandes sont fantastiques, mais c'est aussi le cas des noix, noisettes, noix de cajou, du Brésil... Et ainsi de suite !

» CAP SUR LES FIBRES

« En moyenne nous ne consommons que 18 g de fibres par jour, alors qu'il faudrait en manger au moins 30 g », déplore la Dre Cotinat. La faute à une alimentation trop transformée et pas assez végétale. Or les fibres, ce sont les alliées numéro 1 du microbiote : elles nourrissent les bonnes bactéries qui produisent des acides

gras à chaîne courte aux effets bénéfiques (anti-inflammatoire, satiétogène, neuroprotecteur...).

EN PRATIQUE Il est recommandé de manger au moins 5 fruits et légumes par jour, 1 produit céréalier complet par jour et 2 portions de légumes secs par semaine. Si l'on en est loin, il ne s'agit pas de changer radicalement son assiette (sous peine d'entraîner des troubles intestinaux), mais d'intégrer progressivement plus de végétaux à ses menus (pour moduler peu à peu et durablement son microbiote).

» UN PEU DE PROBIOTIQUES

Les aliments fermentés et non pasteurisés contiennent des bactéries vivantes qui peuvent venir renforcer celles de notre microbiote. Elles ne s'implantent pas durablement, raison pour laquelle il est intéressant d'en consommer un peu chaque jour. Il n'est pas nécessaire d'en manger de grosse quantité, car 1 g d'aliment fermenté renferme déjà plus de 1 million de bactéries. Un pot de yaourt, par exemple, en renferme plus de 1 milliard.

EN PRATIQUE On met des aliments ou des boissons fermentés à son menu : yaourt, kéfir, choucroute, légumes lactofermentés (carotte, navet, concombre...), kombucha... De préférence non chauffé. Toutefois, comme le souligne Céline Richonnet, « les aliments fermentés cuits, comme le pain au levain, ne contiennent plus

50
000
milliards

C'EST LE NOMBRE DE MICRO-ORGANISMES PRÉSENTS DANS LE MICROBIOTE, CE QUI REPRÉSENTE ENVIRON 1 KILO.

Source : INRAE.

de bactéries vivantes. Mais la présence de morceaux de bactéries et de leurs métabolites aurait quand même un effet bénéfique pour le microbiote. »

» DU BON GRAS ANTI-INFLAMMATOIRE

S'il est important de limiter les graisses saturées pour le bon équilibre du microbiote, il ne faut pas négliger les bonnes graisses et, en particulier, les oméga 3. Ceux-ci ont un effet anti-inflammatoire, ils protègent la muqueuse intestinale. Mieux encore, ils ont un effet prébiotique, ils favorisent la croissance de bonnes bactéries productrices d'acides gras à chaîne courte.

EN PRATIQUE Pour couvrir ses besoins, il faut consommer 2 cuillerées à soupe d'une huile riche en oméga 3 (colza, noix, cameline...) par jour et 2 poissons gras (sardine, maquereau, hareng...) par semaine. On peut également parsemer ses assiettes de graines riches en oméga 3 et en fibres (lin, chia, chanvre...).

» DES ANTIOXYDANTS PROTECTEURS

On sait que les antioxydants protègent les cellules du vieillissement. Dans le cas du microbiote, ils sont intéressants pour contrer

Le saviez-vous ?

Avant, on pensait que seules les fibres étaient des prébiotiques, c'est-à-dire des substrats pour les bonnes bactéries intestinales. Et puis, on s'est rendu compte que c'était aussi le cas des oméga 3 et des polyphénols. Et cela pourrait même être le cas du lactose (le sucre du lait). Une étude publiée dans « Nutrition Research » en 2025 a montré que la consommation de lactose, chez les personnes non intolérantes, pouvait augmenter la présence de bactéries bénéfiques (du genre *Lactobacillus*, *Akkermansia* et *Faecalibacterium*) et d'acides gras à chaîne courte.

l'inflammation. Parmi eux, les polyphénols ont en plus un effet prébiotique. Ils contribuent à l'augmentation des bactéries protectrices, telles que des lactobacilles et des bifidobactéries.

EN PRATIQUE Pour en faire le plein, il faut faire la part belle aux fruits et légumes colorés : fruits rouges, chou, poivron, carotte, tomate, épinards, betterave... Le thé, l'huile d'olive, le cacao, les épices, les herbes aromatiques, en sont aussi de bonnes sources. ■

Quid des probiotiques en gélules ?

« Trois espèces de bactéries (*Bifidobacterium breve*, *Lactobacillus gasseri*, *Lactobacillus rhamnosus*) ont montré un effet sur la perte de poids si elles sont associées à une bonne hygiène de vie. Mais l'effet reste modeste », indique Céline Richonnet. Des travaux du Pr Patrice Cani,

chercheur à l'université de Louvain (Belgique), ont révélé que la bactérie *Akkermansia muciniphila* était moins présente chez les personnes obèses et qu'une supplémentation pouvait améliorer leur état. Des chercheurs français se sont aussi intéressés à *Hafnia alvei*, une bactérie qui stimule

la production d'hormones de la satiété. « Il y a beaucoup de travaux en cours, mais pour l'instant on ne peut pas espérer fondre en prenant des probiotiques. Le plus important reste la composition de l'assiette pour moduler son microbiote », insiste Véronique Liesse.



Au pays du fromage, il est facile de varier les plaisirs et, ainsi, s'assurer un maximum de diversité bactérienne.

**NOTRE
EXPERTE**



ALINE GUBRI
conférencière
et formatrice
en transition
environnementale
en entreprise.
Auteure et
animatrice de la
page Instagram
@consommons.
sainement
Alinegubri.com



Comment manger écoresponsable aujourd'hui ?

ADOPTER UNE DÉMARCHE ÉCORESPONSABLE SANS DOGME NI CONTRAINTES EXCESSIVES, C'EST POSSIBLE ! ET NÉCESSAIRE. NOTRE EXPERTE NOUS GUIDE VERS DES CHOIX ALIMENTAIRES RÉPONDANT AUX ENJEUX ENVIRONNEMENTAUX ACTUELS.

PAR CHRISTELLE VOGEL

Ce que nous mettons dans notre assiette influence notre empreinte écologique... mais aussi notre équilibre nutritionnel et notre bien-être à long terme. Pour préserver notre santé et celle de notre environnement, inutile de viser la perfection. « *On ne peut pas tout faire parfaitement, ce n'est pas réaliste*, concède Aline Gubri, experte en écologie. *Il faut prioriser ses actions et avancer à son rythme, sans pression.* » Et c'est précisément ce que l'on vous propose ici.

VÉGÉTALISER... SANS PRESSION

Ce n'est pas une surprise, donner davantage de place au végétal dans l'assiette reste l'action la plus efficace pour diminuer son empreinte carbone. Les aliments d'origine végétale ont en moyenne un impact environnemental bien plus faible que les produits animaux. « *L'objectif n'est pas d'arrêter d'en consommer, mais d'en manger moins, progressivement*, insiste notre experte. *On peut aussi réduire la taille des portions. Dans un curry de poulet, par exemple, on peut utiliser un demi-blanc par personne au lieu d'un entier : cela permet déjà de diviser par deux l'empreinte carbone, sans diminuer le plaisir gustatif !* » Lorsque l'on consomme de la viande, mieux vaut choisir les espèces qui ont un impact moindre. « *La volaille a une empreinte carbone et une consommation d'eau bien plus faibles que les viandes rouges. Changer le type de viande consommée est déjà très efficace pour réduire son impact environnemental.* » Le Programme national nutrition santé recommande par ailleurs de limiter la viande rouge (bœuf, porc, veau, mouton, agneau, abats...) à 500 g par semaine, dans l'objectif de diminuer les risques de maladies chroniques (cancers, maladies cardio-vasculaires, diabète) associés à une forte consommation. Consommer moins de produits carnés implique également de trouver de nouvelles sources protéiques, afin de maintenir ses apports nutritionnels.

ŒUFS ET LÉGUMINEUSES : INCONTOURNABLES

Les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs, soja – idéalement fermenté, comme le tempeh) et les œufs constituent des sources de protéines alternatives, avec un impact environnemental plus modéré. « *À apport protéique équivalent, les œufs ont un bilan carbone beaucoup plus faible que la quasi-totalité des viandes* », souligne Aline Gubri. Ils sont également plus économiques. Les œufs bio, de préférence labellisés Bleu blanc cœur, offrent en plus un profil lipidique intéressant de par leur richesse en acides gras polyinsaturés à longue chaîne, dont la quasi-totalité de la population manque.

À lire



« *Écolo ou pas écolo ?* », d'Aline Gubri et Valère Corréard, éd. Hachette Pratique, 14,95 €.

Ils permettent ainsi de limiter la consommation de poissons gras, tout en nous fournissant de précieux oméga 3 (EPA, DHA). Car « *remplacer la viande par le poisson n'est pas automatiquement une solution écologique* », prévient Aline Gubri.

LE POISSON : À CONSOMMER AVEC DISCERNEMENT

Certaines espèces très consommées, comme le saumon ou les crevettes, posent de lourds problèmes environnementaux. Globalement, les ressources halieutiques sont déjà sous pression et un accroissement de la consommation de poisson n'est pas souhaitable au niveau mondial. Sur le plan nutritionnel et toxicologique, il est préférable de privilégier les petits poissons gras (sardines, maquereaux, anchois frais), généralement moins chargés en polluants (arsenic, méthylmercure, PCB...), car le saumon bio n'en est pas exempt. Deux portions de petit poisson gras par semaine suffisent pour couvrir les besoins en oméga 3, si l'on consomme en parallèle d'autres sources d'acides gras polyinsaturés à longue chaîne, tel qu'en fournissent les œufs Bleu blanc cœur.

LES PRODUITS ULTRA TRANSFORMÉS : À LIMITER

Les alternatives végétales ultra transformées (« nuggets » et autres « steaks » ou « émincés » végétaux) peuvent ponctuellement aider à réduire la consommation de viande, mais elles doivent rester exceptionnelles. Ces produits ont une matrice alimentaire fortement altérée et contiennent souvent des additifs peu recommandables, qui



L'Organisation mondiale de la santé recommande de manger 400 g de fruits et légumes par jour, conseil plus simple que les fameux 5 fruits et légumes...



Acheter des produits bruts et cuisiner maison est la meilleure prévention contre les maladies cardio-métaboliques.

perturbent l'équilibre du microbiote intestinal. Leur consommation régulière est par ailleurs associée à une augmentation des maladies dites de civilisation, comme le diabète de type 2, l'obésité ou les maladies cardio-vasculaires. Mieux vaut privilégier des aliments bruts ou peu transformés, cuisinés simplement.

BIO ET LOCAL, C'EST MIEUX (SI L'ON PEUT)

Au-delà de la question du végétal, le choix du label devient déterminant. Contrairement aux idées reçues, le transport représente une faible part de l'empreinte carbone d'un aliment. « La majorité des impacts vient de la production elle-même », explique Aline Gubri. Le label bio agit surtout à ce niveau : il limite les pesticides de synthèse, encadre l'élevage, réduit la consommation d'eau et d'énergie. « À choisir, je préfère opter pour du bio même s'il n'est pas local – c'est-à-dire français ou européen – plutôt que d'acheter du local non bio », précise-t-elle, tout en rappelant que l'idéal reste de combiner les deux lorsque c'est possible. Cela dit, consommer local a aussi un intérêt socio-économique et... nutritionnel. Un temps court entre la récolte et la consommation permet de préserver les micronutriments les plus fragiles, comme la vitamine C ou certains polyphénols. Un kiwi néerlandais ayant passé plusieurs semaines en cargo réfrigéré n'aura pas la même densité micronutritionnelle qu'un kiwi français vendu le lendemain de sa cueillette.

MANGER DE SAISON, UNE RECONNEXION NÉCESSAIRE

La saisonnalité mérite une attention particulière, tant pour l'environnement que pour la santé. Les fruits et légumes hors saison sont souvent transportés par avion ou cultivés sous serres chauffées et éclairées artificiellement, ce qui alourdit fortement leur bilan carbone. Au-delà de l'impact environnemental, la culture de saison présente un réel avantage nutritionnel. Un légume cultivé sous serre a généralement une densité micronutritionnelle plus faible qu'un légume de plein champ, surtout lorsqu'il est produit avec des intrants chimiques. Les conditions naturelles de culture – ensoleillement, cycles naturels – favorisent notamment la concentration en polyphénols. Pour autant, il est possible de faire des exceptions raisonnables. « L'objectif n'est pas d'être parfait ni de culpabiliser, mais de faire sa part, à son rythme », rappelle notre experte.

AGIR SANS PORTER LE POIDS DU MONDE

L'action individuelle est indispensable, mais elle doit s'inscrire dans un mouvement plus large. « Il faut que les citoyens, les entreprises et les pouvoirs publics avancent ensemble », insiste Aline Gubri. C'est un triptyque indissociable. Nos choix alimentaires réduisent nos impacts directs et envoient un signal au marché, en créant une demande pour des alternatives plus durables. L'essentiel reste de se concentrer sur les leviers les plus efficaces, sans chercher la perfection : faire sa part, à son rythme, est déjà un pas important. ■



Les labels de qualité – Pêche durable, AB, Bleu blanc cœur... – permettent au consommateur un choix éclairé.

ET SI VOUS PRENIEZ SOIN DE VOTRE CŒUR EN CUISINANT ?

CONTINUEZ À VOUS FAIRE PLAISIR TOUT EN PRENANT SOIN DE VOTRE CŒUR.

Avec St Hubert Oméga 3®, prenez soin de votre cœur tout en vous faisant plaisir en cuisine au quotidien.

St Hubert Oméga 3® est une matière grasse végétale naturellement riche en oméga 3 grâce aux huiles de colza et de lin. Les oméga 3 (ALA) sont bons pour le cœur car ils contribuent au bon fonctionnement cardiovasculaire*.

St Hubert Oméga 3® est idéal pour toutes vos envies culinaires, faites mijoter de savoureux plats réconfortants, saisissez à la perfection vos légumes et viandes, ou encore réalisez des pâtisseries moelleuses et gourmandes. Les oméga 3 de St Hubert Oméga 3® sont conservés à la cuisson.

En plus de sublimer vos plats, St Hubert Oméga 3® se déguste aussi en tartine pour un plaisir au quotidien, un geste simple pour augmenter vos apports en oméga 3.

Poêlez, mijotez, pâtissez... Avec St Hubert Oméga 3®, laissez libre cours à votre créativité en cuisine tout en prenant soin de votre cœur* !

AUGMENTEZ VOS APPORTS EN OMÉGA 3.

Issus de la famille des lipides, les oméga 3 (ALA) jouent un rôle essentiel en contribuant au maintien d'une cholestérolémie normale* et participent ainsi au bon fonctionnement cardiovasculaire. Notre organisme ne sait pas les fabriquer, ils doivent donc obligatoirement être apportés par l'alimentation. Où les trouver ? Dans les huiles de colza et de lin ou dans les matières grasses qui en contiennent comme St Hubert Oméga 3®, ainsi que dans certains fruits à coque et graines (noix, graines de lin). Des aliments faciles à intégrer dans une alimentation variée et équilibrée.

En cuisine, deux noisettes de St Hubert Oméga 3® (20 g) couvrent près de la moitié de vos besoins quotidiens en oméga 3* !**



POURQUOI CHOISIR ST HUBERT OMÉGA 3® POUR CUISINER ?



Retrouvez des idées de recettes gourmandes sur sthubert.fr

1 Les oméga 3 sont conservés à la cuisson :
Augmenter vos apports en oméga 3 en cuisinant avec St Hubert Oméga 3®.

2 Excellente tenue à la cuisson :
St Hubert Oméga 3® convient à toutes les cuissons, ce qui le rend parfait pour cuisiner à feu vif ou mijoter vos meilleurs plats.

3 Cuisinez sans limite :
Faites sauter vos légumes, dorez vos viandes ou préparez des pâtisseries.
St Hubert Oméga 3® est adapté à toutes vos envies culinaires.

*L'ALA (oméga 3) contribue au maintien d'une cholestérolémie normale pour un apport quotidien de 2 g dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, et dans le cadre d'un mode de vie sain.

**20 g de St Hubert Oméga 3® = 0,9 g d'oméga 3 (ALA)
St Hubert RCS Nancy 752 329 318 - Mars 2025

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

BIEN CUISINER Les pommes

ELLE EST UN INCONTOURNABLE DE NOTRE CUISINE, HIVER COMME ÉTÉ. ON AIME LA CROQUER AU GOÛTER, LA DÉGUSTER EN COMPOTE EN DESSERT OU LA FAIRE CUIRE ENTIÈRE AU FOUR À L'ANCIENNE... MAIS COMMENT LA CONSOMMER AU MIEUX POUR PROFITER DE SES NUTRIMENTS ?

PAR CHRISTELLE MOSCA

En France, on compte environ 400 variétés de pommes, sur les 7 000 recensées dans le monde.



NOTRE EXPERTE



SOPHIE JANVIER
diététicienne-
nutritionniste.

Nos grand-mères nous encourageaient déjà à en manger... La pomme est non seulement le fruit emblématique de notre pays, mais aussi l'un de ceux les plus réputés pour ses bienfaits sur la santé. Notre experte diététicienne, Sophie Janvier, confirme : « Peu calorique (environ 50 kcal aux 100 g), la pomme est riche en fibres intéressantes, dont la pectine, une fibre soluble qui ralentit l'absorption du sucre, a un bon pouvoir rassasiant, participe à réguler le cholestérol en l'emprisonnant et l'évacuant dans les selles, et qui est bonne pour le microbiote. La pomme contient aussi des polyphénols, des molécules antioxydantes, anti-inflammatoires

et bénéfiques pour lutter contre les maladies cardiovasculaires. On les trouve principalement dans la peau, tout comme la vitamine C. Enfin, la pomme contient du potassium, intéressant notamment pour faire baisser la tension artérielle. »

♦ FAUT-IL GARDER LA PEAU ?

Comme nous l'a précisé notre diététicienne, certains de ses nutriments se trouvant dans la peau, il est recommandé de la conserver pour en profiter. Mais à condition de la consommer bio. Malheureusement ultra contaminée par des pesticides variés, la pomme nécessite d'être pelée si elle n'est pas issue de

l'agriculture biologique. Or les pesticides pénètrent aussi en partie dans la chair. Et même en lavant bien la pomme, il est difficile de tous les éliminer.

♦ CRUE OU CUITE : FAUT-IL CHOISIR ?

Bonne nouvelle : la pomme est intéressante sous toutes ses formes. Crue, elle conserve l'intégralité de sa vitamine C et offre des fibres intactes. Mais si vous la préférez cuite, optez pour une cuisson douce au four (160 °C), à la casserole à feu doux, voire à la vapeur. Elle devient alors plus digeste pour certains intestins sensibles. L'idéal : alterner une consommation crue et cuite à basse température au fil de la semaine.

♦ QUID DES JUS ?

Certes, consommée en jus, la pomme est crue, mais elle perd toutes ses fibres si elle est préparée avec un extracteur. De plus, dans un verre de jus de pomme, il y a l'équivalent de 2 ou 3 pommes, soit 4 à 6 morceaux de sucre. Préférez le smoothie, où le fruit entier est mixé. Les fibres sont alors moins efficaces, mais demeurent présentes.

♦ EST-IL INTÉRESSANT DE L'ASSOCIER À D'AUTRES ALIMENTS ?

Consommer la pomme seule est déjà bénéfique, mais l'associer intelligemment permet d'optimiser son impact nutritionnel. C'est le cas notamment des oléagineux (noix, amandes, noisettes) qui, mariés à la pomme, permettent d'abaisser la charge glycémique de l'en-cas en ralentissant l'absorption de son sucre et en prolongeant la satiété, ceci grâce au gras et aux fibres des oléagineux. C'est le même procédé si l'on consomme un yaourt, source de protéines, avec la pomme. Ou dans un plat salé avec une salade de fenouil, carottes râpées, roquette, fromage frais ou graines. Ces synergies limitent la sécrétion d'insuline et le stockage des graisses.

♦ LES ÉPICES SONT SES ALLIÉES

Elles peuvent booster légèrement ses vertus. C'est le cas notamment de la cannelle, qui aide à réguler la glycémie, d'autant qu'elle permet de se passer de sucre dans les recettes, car elle apporte un goût sucré. Le gingembre, lui, facilite la digestion ; quant au jus de citron, il protège les vitamines et réduit l'oxydation. Ces épices et condiments sont à ajouter de préférence en fin de cuisson.

♦ CERTAINES POMMES SONT-ELLES PLUS INTÉRESSANTES QUE D'AUTRES ?

Il existe une grande variété de pommes répondant à tous les goûts, certaines étant plus appropriées

à telle ou telle recette en fonction de leur goût sucré, leur texture ou leur maintien/fondant à la cuisson. Mais, sur le plan nutritionnel, notre experte nous informe que les différences demeurent minimes. Certes, la granny-smith, acidulée, est un peu moins sucrée qu'une gala ou une golden, mais cela se joue pas à grand-chose.

♦ AUCUNE CONTRE-INDICATION ?

Il faut savoir que la pomme contient des FODMAPs, ces sucres (fructose et sorbitol) qui peuvent faire ballonner les intestins les plus fragiles, prévient Sophie Janvier. Quant à la question de la manger en dessert ou plutôt en dehors des repas : « Les naturopathes conseillent souvent d'éviter les fruits en dessert pour des raisons de fermentation – qui n'ont pas été prouvées. Alors, si vous les digérez bien, ne vous en privez pas. Et si vous êtes diabétique, évitez-les en dehors des repas, ou associez-les à des amandes ou un yaourt, par exemple. » ■



La saveur légèrement épicée de la cannelle réchauffe la fraîcheur de la pomme et contrebalance sa pointe d'acidité.

SALADE DE POMME, NOIX ET CHÈVRE À LA MÂCHE

Pour 4 pers. - Préparation : 10 min

• 2 pommes croquantes bio • 150 g de mâche • 150 g de fromage de chèvre cendré • 60 g de cerneaux de noix • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe d'huile de noix • 1 c. à soupe de vinaigre doux (de cidre ou balsamique blanc) • Sel et poivre

1. Triez la mâche si nécessaire, lavez-la délicatement, puis essorez-la soigneusement avant de la disposer dans un grand saladier.
2. Lavez les pommes, coupez-les en quartiers, retirez le cœur et détaillez-les en fines tranches.
3. Coupez le fromage de chèvre en tranches ou en petits morceaux.
4. Concassez grossièrement les cerneaux de noix.
5. Préparez la vinaigrette dans un bol en mélangeant l'huile d'olive, l'huile de noix et le vinaigre. Salez et poivrez selon votre goût.
6. Ajoutez les tranches de pomme, le chèvre et les noix dans le saladier.
7. Arrosez de vinaigrette au moment de servir, mélangez délicatement et servez aussitôt.



PHOTOS ET STYLISME : QUENTIN HURIEZ
RECETTES DE CHRISTELLE MOSCA



SMOOTHIE POMME, CONCOMBRE ET MENTHE

Pour 4 pers. - Préparation : 10 min

• 2 pommes vertes • 1 concombre • 1/2 citron (jus) • 10 feuilles de menthe fraîche • 2 c. à soupe de crème fraîche liquide (ou crème végétale) • 20 cl d'eau fraîche (ou d'eau de coco) • 4 à 6 glaçons (facultatif)

1. Lavez les pommes, coupez-les en quartiers, retirez le cœur et détaillez-les en morceaux. Lavez le concombre, pelez-le, ôtez les graines et coupez-le en rondelles.
2. Rincez les feuilles de menthe et égouttez-les délicatement.
3. Mettez tous les ingrédients dans le bol d'un blender, ajoutez l'eau fraîche, la crème liquide et le jus de citron.
4. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse, ajoutez éventuellement les glaçons, mixez brièvement à nouveau et servez bien frais.

SUPERDIET



Découvrez le complexe **Anti-âge et Beauté de la Peau**

formulé avec du **Collagène Marin Naticol®** et des **Céramosides™**

à l'efficacité prouvée¹ !



RÉSULTATS VISIBLES DÈS 15 JOURS² :

- PEAU PLUS LISSE
- ANTI-RIDES
- FERMETÉ

FORMULE COMPLÈTE :

Collagène marin Naticol®
Céramides Céramosides™
Acide hyaluronique
Resvératrol
Coenzyme Q10



→ PLUS D'INFORMATIONS

Disponible en pharmacies, magasins bio et sur www.superdiet.com

¹Efficacité prouvée par 3 études cliniques : Étude clinique réalisée sur 35 femmes ménopausées dont 14 ont testé la prise de 30mg de poudre de Céramosides™ par jour pendant 56 jours. Étude clinique réalisée sur 95 femmes pendant 8 semaines à raison d'une prise de 2,5g de Collagène Naticol® par jour. Étude clinique réalisée sur 30 femmes pendant 8 semaines à raison d'une prise de 5g de Collagène Naticol® par jour. ²Étude clinique réalisée sur 60 femmes dont 20 ont testé la prise de 30 mg de Céramosides™ par jour pendant 60 jours. Résultats visibles dès 15 jours : +16% d'élasticité; -2% de rides; +4% de l'aspect lisse de la peau. ³Ingrédients d'origine UE/Non UE.

FABRICANT FRANÇAIS³

Laboratoires Super Diet, RCS Lille 450 778 022, 185 Bd de la Liberté 59800 LILLE

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE - WWW.MANGERBOUGER.FR

LA CONSULTATION DIÉTÉTIQUE

NOTRE EXPERTE RÉPOND À TOUTES VOS QUESTIONS
EN MATIÈRE DE NUTRITION ET D'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE.

« J'ai refait de mon corps un allié à la périménopause »

Prendre quelques kilos avant la ménopause, une fatalité ? Pas pour Virginie, 49 ans, grâce aux conseils de la diététicienne-nutritionniste Sophie Janvier.

Virginie arrive à mon cabinet tout de noir vêtue, recroquevillée, le regard triste. « *Je ne reconnais plus mon corps, soupire-t-elle. Je prends du poids alors que je n'ai rien changé à mon alimentation. Et quand j'essaie de faire attention, il ne se passe rien !* » Des phrases que j'entends souvent à mon cabinet à l'âge de la périménopause. Cette période qui précède la ménopause se caractérise par des fluctuations hormonales importantes : les niveaux d'œstrogènes et de progestérone deviennent irréguliers, entraînant une redistribution des graisses vers le ventre et les hanches, une perte progressive de masse musculaire et des perturbations du sommeil et de l'humeur. Charmant tableau ! Et ce n'est pas tout : les règles sont toujours là, mais irrégulières et souvent abondantes, augmentant le risque de perte de fer et donc de fatigue. « *Dois-je manger moins ?* », me demande Virginie. Oui, mais sans tomber dans le « régime ». Trop de restrictions pourraient aggraver la perte de muscles et jouer sur l'humeur. Je lui conseille de garder au moins 1 g de protéines

par kilo de poids corporel par jour. C'est l'idéal pour préserver la masse musculaire et être rassasiée. À cette période, les fluctuations hormonales peuvent augmenter les fringales, provoquer des variations d'énergie et même accentuer l'inflammation. Pour atténuer ces effets, on mise sur les fibres. Présentes dans les légumes, fruits, légumineuses et graines, elles « calent » et nourrissent les bonnes bactéries du microbiote intestinal, qui produisent des molécules anti-inflammatoires. « *Et les graisses, je dois forcément les diminuer ?* », s'inquiète Virginie. Non, mais il faut bien les choisir : plus d'oméga 3 (poissons gras, noix) et de graisses insaturées (huile d'olive, amandes) contribuent à réduire les risques cardio-vasculaires, augmentés à cette période de la vie. Enfin, certains micronutriments jouent un rôle-clé : calcium et vitamine D pour la santé osseuse, magnésium et vitamine B6 pour l'énergie et l'humeur, fer (viande rouge, légumes secs) en cas de règles abondantes, et antioxydants (fruits, légumes, épices) pour protéger du vieillissement cellulaire. Virginie a commencé par des

ajustements simples : petit déjeuner plus protéiné, déjeuner équilibré avec viande, poisson ou œufs, accompagné de légumes et de féculents complets, collations riches en fibres et fruits frais. Les aliments plaisir sont conservés (chocolat ou biscuits), mais plus occasionnels. Elle a aussi intégré l'activité physique : marche quotidienne, renforcement musculaire deux fois par semaine. Et c'est capital ! Pour maintenir la masse musculaire, soutenir le métabolisme et limiter les effets des fluctuations hormonales sur le poids et l'humeur. « *J'ai dû m'accrocher, car les 4 premières semaines, il ne se passait rien* », raconte Virginie. Oui, le corps met souvent du temps à s'adapter. Mais la patience paie ! « *J'ai senti peu à peu que je retrouvais mon énergie et j'ai commencé à perdre du poids*, note ma patiente. Surtout, j'ai l'impression que mon corps et moi, on se comprend à nouveau ! » ■

NOTRE EXPERTE

SOPHIE JANVIER
diététicienne nutritionniste,
auteure de « La Méthode
douce pour mieux
manger », éd. Leduc.
Sophiejanviernutritionniste.com





Étude

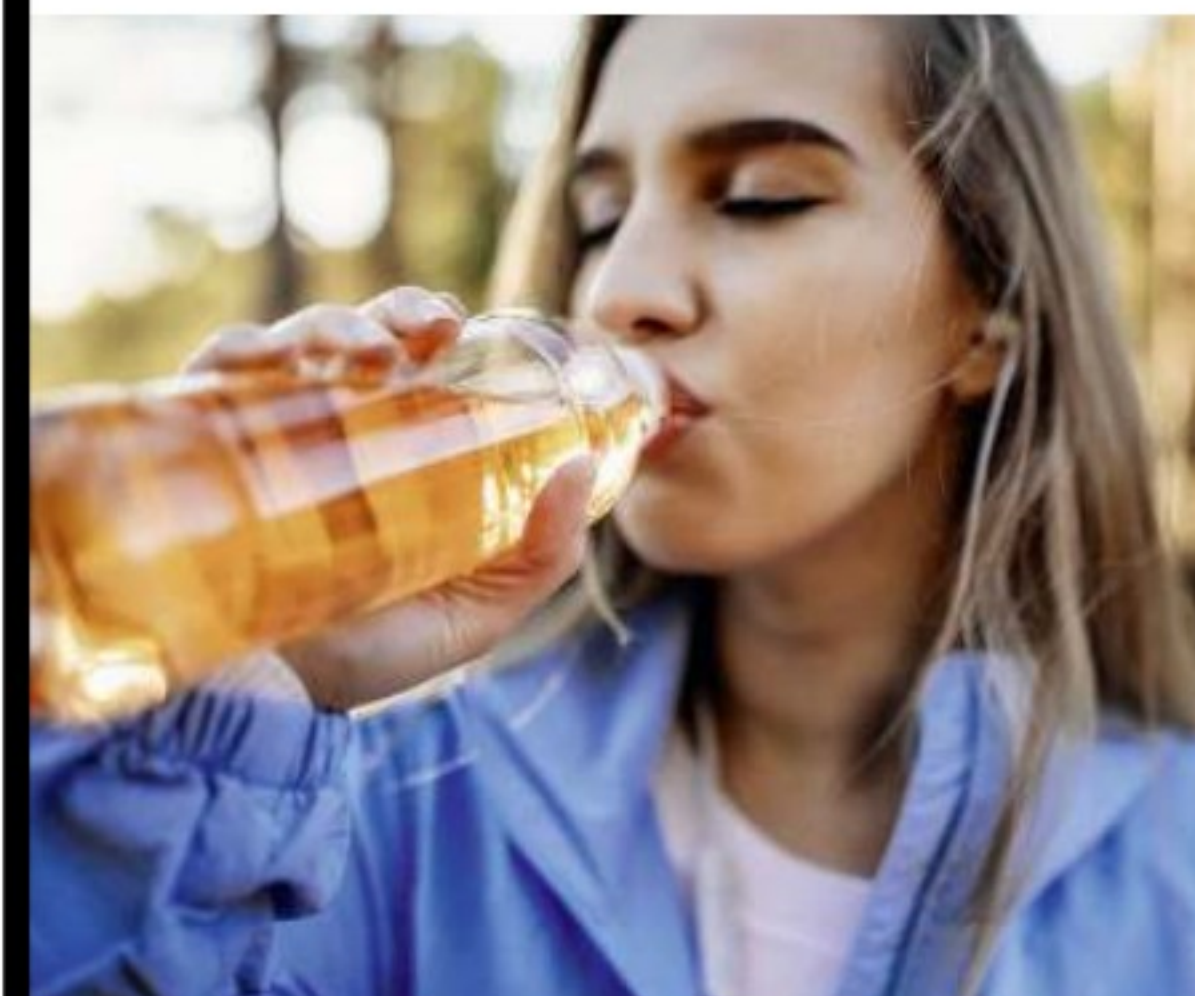
La cuisine du quotidien, quelle charge mentale !

On mange quoi ce soir ? C'est LA question qui nous épuise jour après jour, et relève souvent de la corvée : 60 % des Français n'ont pas envie de cuisiner, 70 % rentrent parfois des courses sans savoir quoi cuisiner (34 % régulièrement), 51 % trouvent des prétextes (« pas le temps ») pour y échapper. Et la flemme n'est pas une solution : 37 % ont déjà regretté une livraison (trop chère, décevante ou déséquilibrée), 72 % ressentent un manque avec les plats surgelés. Pourtant,

ce repas familial reste essentiel. Et si on s'organisait ensemble ? Choix collégiaux des menus en amont, recettes simples, mais originales, piochées ici et là (livres, Internet), corvées de pluches partagées : préparer le dîner devient alors non une pénible obligation, mais un moment convivial, joyeux, gourmand... et éducatif, tant sur le plan de l'éducation nutritionnelle que pour l'apprentissage aux plus jeunes des goûts et traditions ! Étude OpinionWay pour Hellofresh, 2026.

LES BOISSONS « FONCTIONNELLES » VRAIMENT INDISPENSABLES ?

« Bien plus que de l'eau » pourrait être le slogan des boissons fonctionnelles, qui annoncent des bienfaits supplémentaires. Aux probiotiques, au collagène, protéines, aux électrolytes, aux champignons, à la caféine ou au CBD, ces boissons surfent sur le marché du bien-être et de la vitalité, ciblant une clientèle jeune et active. Mais si certaines ont des effets réels (comme les boissons de récupération sportive, utiles en cas d'effort intense et prolongé), leur consommation courante ne se justifie pas forcément. Prix élevés, nutriments pas toujours assez dosés (ou trop, notamment pour les stimulants), additifs (arômes, conservateurs), sucres ou édulcorants... Si l'on peut y goûter pour le plaisir de la découverte, au lieu d'en faire une habitude, mieux vaut continuer à boire de l'eau (seule boisson vraiment indispensable) et surveiller la liste des ingrédients...



3 boissons pour changer du café

On aime !



PARFUMÉ

Néophyte en matière de matcha ? Celui-ci est fait pour vous : produit et sélectionné pour sa qualité au Japon, certifié bio, il est délicatement (et naturellement) parfumé à la rose. Raffiné et original, il se déguste en début de journée ou l'après-midi.

Matcha rose, 36 € (pot de 35 g), Palais des thés.
Palaisdesthes.com



AROMATIQUE

Avec une robe profonde, des notes de pain grillé et de fruits secs, et une légère amertume, ce petit épeautre torréfié n'a rien d'un succédané ! 100 % bio, équitable et breton, sans caféine, il est à infuser... et agréablement chaleureux.

Petit épeautre torréfié moulu, 4,92 € (sachet de 200 g), Ethiquable,
sur Ethiquable.coop



GOURMAND

Mélange de chicorée aux saveurs caramélisées et corsées, mais très digeste, et de cacao maigre, ce mochaccino soluble et bio est à savourer dilué dans de l'eau, du lait, une boisson végétale. Un produit « propre » qui ravira les gourmands !

Mochaccino chicorée, 8,15 € (boîte de 120 g), Cherico,
chez Naturalia, Naturalia.fr

83%

DES FRANÇAIS AFFIRMENT NE PAS ÊTRE PRÊTS À RENONCER AUX PRODUITS ALIMENTAIRES « PLAISIR », MÊME EN FAISANT ATTENTION À LEUR SANTÉ.

Source : Yass.

PAR ISABELLE DELALEU

monpsy

Le couple, le travail, la fatigue mentale...



Et si vous en parliez, là, maintenant ?

➔ monpsy.fr

Je prends rendez-vous sur monpsy.fr



Votre alimentation, votre sommeil et votre forme sont primordiaux. Mais votre équilibre mental mérite la même attention. Avec MonPsy, vous pouvez consulter un psychologue simplement depuis chez vous ou en cabinet, sans attente. L'espace est sécurisé, confidentiel, et les professionnels sont choisis avec soin.

Vous êtes professionnel de santé ?
Rendez-vous sur monpsy.fr/pro

monpsy ×  **HelloCare**

Consulter n'a jamais été aussi simple.

Un service **PSYCHOLOGIES** magazine

DOSSIER SPÉCIAL RÉGULER SON POIDS

POUR ÊTRE EN MEILLEURE SANTÉ

TOP Santé LE CAHIER MÉDECINE



LES EXPERTS DE NOTRE DOSSIER



Dre LAURENCE PLUMEY
médecin nutritionniste,
à l'hôpital Antoine-Béclère
(AP-HP), à Clamart, fondatrice
d'EPM nutrition et de l'École
de napso-thérapie.



ANIS NASR
coach en activité physique adaptée
à l'hôpital Cochin (AP-HP), à Paris,
et à la Maison du diabète, obésité
et du risque cardio-vasculaire
de Seine-et-Marne (MDOC).



Dre PERLE SAYEDOFF
médecin nutritionniste,
responsable de l'hôpital
de jour de nutrition à la
Clinique de rééducation
cardionutritionnelle Paris-Est.



**Dr JEAN-FRANÇOIS
RENUCCI**
médecin vasculaire à l'hôpital de
la Timone (AP-HM), à Marseille.



**Pre ANNE-LAURE
BOREL**
diabétologue-nutritionniste
au CHU de Grenoble.



**ÉLODIE
SUEUR-MONSENERT**
coach en
photothérapie.

ET AUSSI...

- 62 TÉMOIGNAGE**
« Brûlé sur 92 % de mon corps,
je n'ai jamais cessé de me
projeter dans l'avenir »
- 64 ON OSE EN PARLER**
Peut-on alléger la charge
physiologique des femmes ?
- 68 VRAI/FAUX**
Tout savoir sur les nouvelles
technos pour les yeux
- 72 QUÈSACO ?**
Cryochirurgie : le froid, arme
fatale contre le cancer
- 74 PRÉVENTION**
Mort subite du sportif : pas une fatalité !
- 78 LE SAVIEZ-VOUS ?**
Les amygdales cérébrales,
centre des émotions
- 80 PRISE EN CHARGE**
Allergie aux poils d'animaux :
comment y faire face ?
- 82 ON SE QUESTIONNE**
Renoncer à se soigner :
les freins invisibles
- 86 LES BONS RÉFLEXES**
Que faire en cas de crise de spasmophilie ?
- 88 GUIDE D'ACHAT**
6 soins qui calment localement la douleur

RÉGULER SON POIDS POUR ÊTRE EN MEILLEURE SANTÉ

SE DÉLESTER DES KILOS SUPERFLUS ET AFFINER LE TOUR DE TAILLE, CE N'EST PAS QU'UNE AFFAIRE DE SILHOUETTE : C'EST UN VRAI CADEAU POUR VOTRE CŒUR, VOS ARTICULATIONS, VOS POUMONS... ET VOTRE ÉNERGIE ! ON VOUS EXPLIQUE EN QUOI L'EXCÈS DE GRAISSE PEUT FRAGILISER VOS ORGANES ET QUELLES HABITUDES ADOPTER POUR MIEUX GÉRER VOTRE POIDS.

PAR HÉLIA HAKIMI-PRÉVOT



Réguler son poids, ce n'est pas courir après un idéal esthétique, flatter le miroir, céder aux diktats de la société... C'est, avant tout, prendre soin de sa santé, de son corps, de son moral. Maintenir un équilibre pondéral contribue, en effet, à prévenir ou à limiter l'impact des maladies cardio-vasculaires et métaboliques, à soulager le dos, les hanches et les genoux, à améliorer le sommeil, les capacités respiratoires, la régulation hormonale... C'est aussi un bon moyen de soutenir l'humeur et la confiance en soi. Car nos kilos en trop ne sont pas anodins. Ils exercent une pression bien réelle sur nos organes : cœur, pancréas, foie, intestins, poumons, articulations, cerveau... Et entretiennent une inflammation chronique et délétère au cœur même du tissu adipeux. Longtemps considéré comme un simple réservoir de graisse, ce tissu est un organe à part entière dont le déséquilibre impacte l'ensemble de l'organisme.

Chez les personnes en léger surpoids et sans problème de santé associé, la gestion pondérale peut s'inscrire dans une démarche de prévention pour réduire le risque de développer, à plus long terme, des maladies chroniques telles que l'hypertension artérielle, le diabète ou l'insuffisance cardiaque. « *Mais quand le surpoids s'installe, s'accompagne de maladies chroniques, que le tour de taille augmente ou qu'une obésité* se déclare, la perte de poids peut alors devenir un vrai soutien pour la santé. À condition qu'elle soit souhaitable et réalisable pour la personne concernée. Car plus l'indice de masse corporelle (IMC)** de départ est élevé, plus les bénéfices de la perte pondérale sont importants pour la santé* », souligne le Dr Jean-François Renucci, médecin vasculaire à la Timone (Marseille). Attention toutefois : réduire son IMC ne suffit pas à améliorer la santé. « *Il est essentiel de cibler la masse grasse, en particulier abdominale, car c'est elle qui favorise les maladies cardio-vasculaires et métaboliques.*

Il faut aussi faire attention à préserver sa masse musculaire », précise-t-il. Enfin, descendre en dessous d'un IMC normal n'apporte aucun effet protecteur. Au contraire, la maigreur excessive expose à des risques sérieux, comme les carences nutritionnelles, la perte de masse musculaire ou les fractures. Alors, pourquoi mieux gérer son poids ? Quel impact sur la santé physique et psychique ? Et dans quelles conditions ? Décryptage éclairé dans les pages qui suivent. ■

* L'obésité est une accumulation excessive de masse grasse ayant des conséquences néfastes sur la santé. Cette maladie chronique nécessite une prise en soins globale dont les objectifs sont bien plus larges qu'une simple question de perte de poids (cf. encadré dernière page de ce dossier).

** L'IMC est le rapport du poids sur le carré de la taille, exprimé en kg/m². $IMC = \text{poids (kg)} / [\text{taille (m)} \times \text{taille (m)}]$. Les personnes en surpoids ont un IMC de 25 à 29,9 kg/m². Un IMC situé entre 30 et 34,9 kg/m² est le signe d'une obésité modérée. Entre 35 et 39,9 kg/m², l'obésité devient sévère et à partir de 40 kg/m², elle est dite « massive ». L'IMC a toutefois des limites : il ne tient pas compte du sexe ni de la composition corporelle. Un IMC supérieur à 30 kg/m² n'est pas toujours synonyme d'obésité : c'est le cas notamment des sportifs dont la masse musculaire est très développée.

TEST

Que savez-vous sur les liens entre excès de poids et santé ?

Les idées reçues sont nombreuses...
Serez-vous démêler le vrai du faux ?

1. Les personnes en surpoids ne courent aucun risque pour leur santé :

- Oui (3 points)
- Non (0 point)
- Parfois (2 points)

2. La graisse abdominale est plus dangereuse que la graisse située sous la peau :

- Oui (0)
- Non (2)

3. L'excès de poids augmente le risque de maladies cardio-vasculaires :

- Oui (0)
- Non (3)
- Parfois (2)

4. Réduire son tour de taille peut protéger le cœur et le pancréas :

- Oui (0)
- Non (3)

5. Un tour de taille supérieur à 88 cm chez la femme et 102 cm chez l'homme est le signe d'une obésité abdominale :

- Oui (0)
- Non (2)
- Tout dépend de l'âge de la personne (3)

6. On peut avoir un IMC supérieur à 30 kg/m² sans être en obésité :

- Oui (0)
- Non (3)

7. L'excès de poids peut engendrer des troubles anxio-dépressifs :

- Oui (0)
- Non (2)

8. Le surpoids influence la santé des articulations :

- Oui (0)
- Non (2)

9. L'excès de poids n'a aucun effet sur la régulation hormonale :

- Oui (3)
- Non (0)

10. L'obésité peut perturber le sommeil :

- Oui (0)
- Non (3)

➡ RÉSULTATS

0 à 6 points :

Félicitations ! Vous connaissez très bien les méfaits du poids excessif sur la santé. Vous êtes déjà sensibilisé(e) aux risques liés au surpoids.

7 à 15 points : Vous avez quelques notions, mais certaines idées reçues persistent. Ce dossier va vous aider à mieux comprendre comment le poids influence la santé.

Plus de 15 points : Il est temps de démêler le vrai du faux ! La lecture de ce dossier vous donnera toutes les clés pour comprendre les liens entre poids et santé et adopter de bonnes habitudes.

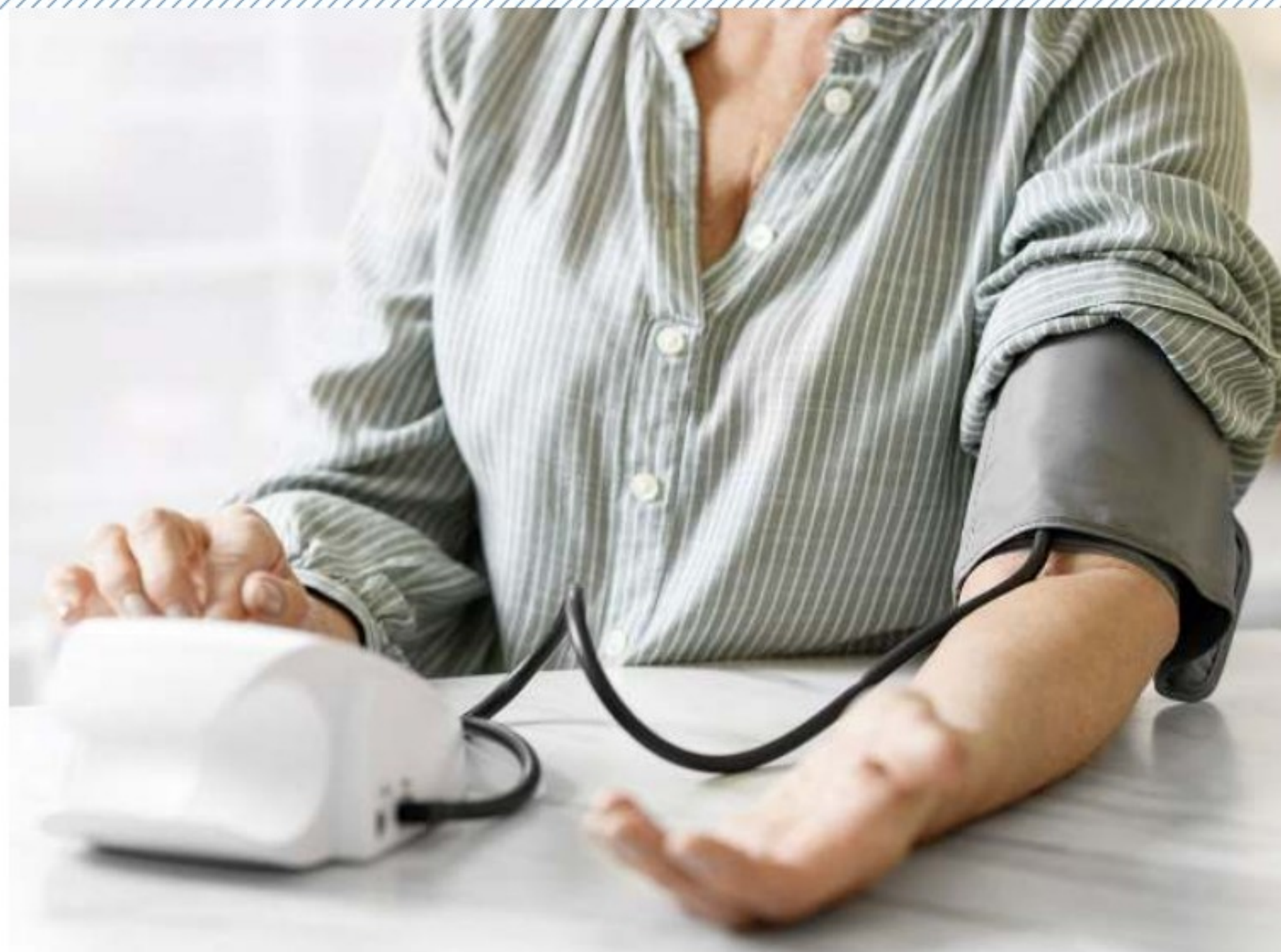


Lorsque l'on a un poids sain, se peser une fois par mois suffit et permet de dégager une tendance et de suivre son évolution. En cas de surpoids, mais aussi de maigreur, il est toutefois conseillé de le faire une fois par semaine.

Mesurer sa tension artérielle à domicile peut être un bon moyen d'éviter l'effet « blouse blanche », cette montée de stress passagère lorsqu'elle est prise par un médecin.

DIABÈTE DE TYPE 2, MALADIES CARDIO-VASCULAIRES...

Réduire les risques



» Un poids mieux régulé contribue à réduire le risque de diabète de type 2. Pourquoi ?

« Lorsqu'elle est en excès, la graisse ne se stocke plus seulement sous la peau, dans notre tissu adipeux, mais aussi dans des localisations anormales : autour des organes comme le foie, les intestins ou le pancréas », explique le Dr Renucci. Cette graisse viscérale abdominale – reconnaissable à ce ventre « en boule », arrondi – est la plus nocive pour la santé. « Elle perturbe le fonctionnement de l'insuline », précise le spécialiste. Or, pour entrer dans les cellules et être utilisé comme source d'énergie, le sucre apporté par l'alimentation a besoin de cette hormone. Plus la masse grasse abdominale est importante, plus le pancréas doit produire d'insuline pour atteindre cet objectif. À la longue, cette surproduction épuise le pancréas et favorise l'apparition du diabète de type 2. « C'est pourquoi je recommande souvent une perte de poids ciblée aux patients présentant une masse grasse abdominale excessive ou un état de prédiabète. Car le risque de développer un diabète de type 2 s'accroît avec l'augmentation du tour de taille. » Chez les personnes en surpoids déjà diabétiques, perdre du poids peut améliorer l'équilibre de la glycémie.



» Pourquoi la perte des kilos excessifs protège-t-elle le cœur ?

Pour plusieurs raisons : « Plus le poids corporel est élevé, plus le cœur doit fournir un effort

pour assurer l'apport en oxygène à l'organisme. Le moindre effort devient plus exigeant pour le système cardio-vasculaire, ce qui fatigue le cœur sur le long terme. La perte de poids diminue cette charge de travail et soulage le cœur », assure le Dr Renucci. Autre point-clé : la graisse excessive ne se loge pas uniquement au niveau abdominal, elle peut s'accumuler autour du cœur, ce qui altère son fonctionnement. « La perte de poids permet de réduire cette graisse entourant le cœur et ainsi, de prévenir certaines maladies telles que l'insuffisance cardiaque chronique. Enfin, en excès, les cellules graisseuses (adipocytes) libèrent des substances inflammatoires qui favorisent l'hypertension artérielle, accélèrent l'accumulation de graisses dans la paroi des artères et augmentent le risque d'infarctus du myocarde. En diminuant cette masse grasse, la perte de poids réduit l'inflammation chronique et protège les artères coronaires », souligne le Dr Renucci.

» Quels résultats peut-on obtenir sur la tension artérielle ?

En cas d'excès pondéral, la perte de poids a un effet mesurable sur la pression artérielle. « En moyenne, une perte de 5 kilos entraîne une baisse d'environ 0,5 mmHg de la pression artérielle systolique. Par exemple, une tension à 14,5 peut passer à environ 14 mmHg. Cet effet correspond à près de la moitié de l'efficacité d'un médicament antihypertenseur. Ce qui est loin d'être négligeable ! Chez les personnes souffrant d'une hypertension légère, une perte de poids peut parfois suffire à ramener la tension à des valeurs normales, sans recourir à un traitement médicamenteux. En cas d'hypertension plus sévère, elle contribue à un meilleur contrôle tensionnel et renforce l'efficacité des traitements », affirme le Dr Renucci. ■

Perte de poids : quels objectifs ?

Selon la Haute Autorité de santé (HAS), chez les personnes en surpoids ou en obésité modérée, une perte de 5 à 10 % du poids corporel suffit déjà pour obtenir des bénéfices

cardiométaboliques majeurs : amélioration de la sensibilité à l'insuline, diminution du risque de diabète de type 2, baisse de la pression artérielle, réduction du risque cardio-vasculaire.

Soulager les articulations

» L'excès de poids peut abîmer nos articulations. Pourquoi ?

« Les kilos en excès représentent une charge mécanique supplémentaire pour la colonne vertébrale, les hanches, les genoux, les chevilles... Cela engendre aussi des tensions au niveau des muscles, des tendons, des ligaments et, au final, des douleurs chroniques, parfois invalidantes. Souvent, la surcharge pondérale s'accompagne de phénomènes inflammatoires qui fragilisent les tissus articulaires et entretiennent la douleur », indique Anis Nasr, coach en activité physique adaptée à l'hôpital Cochin et à la Maison du diabète, obésité et du risque cardio-vasculaire (MDOC) de Seine-et-Marne. Le surpoids accélère également l'usure du cartilage et favorise l'arthrose, notamment au niveau des genoux des hanches et du dos. « L'arthrose

En surpoids ou non, l'activité physique aide le liquide synovial à circuler et donc protège les articulations.

n'est pas uniquement une maladie "d'usure" : l'inflammation locale joue aussi un rôle-clé dans sa progression. La perte de poids entraîne une diminution des contraintes mécaniques ; une réduction de l'inflammation, une amélioration de la mobilité et de la fonction articulaire. Dans la pratique, de nombreux patients souffrant d'arthrose ou de lombalgies rapportent qu'après une perte de poids, ils bougent plus facilement, avec moins de douleur », précise-t-il.

» L'activité physique aide-t-elle à réguler le poids ?

L'activité physique régulière et adaptée à l'état de santé de chacun accroît les dépenses énergétiques et améliore la composition corporelle : plus de muscles, moins de graisse. « Attention, toutefois : lorsque l'on débute une activité physique, le poids sur la balance évolue peu, car la masse grasse diminue tandis que la masse musculaire augmente. Ce qui change en priorité, c'est la silhouette, la force, l'endurance et la santé générale. L'activité physique est donc toujours bénéfique, même en l'absence de perte de poids », assure Anis Nasr. Certaines personnes en situation d'obésité peuvent pratiquer une activité physique régulière, parfois intense, sans voir de résultat sur la balance, car leur tissu adipeux a développé une résistance à la perte de poids.

» En cas de surpoids, quelles sont les recommandations en matière d'activité physique ?

« Dans l'idéal, il faut bouger 30 minutes, 3 à 5 fois par semaine. Tout type d'activité est bénéfique – marcher, monter les escaliers, faire du vélo... – pourvu que cela n'engendre pas de douleurs. L'objectif n'est pas de souffrir, mais de remettre le corps en mouvement de façon sécurisée en mixant si possible des activités d'endurance, des exercices d'étirement (yoga, stretching, Pilates...) et de mobilité et un travail de renforcement musculaire progressif », détaille Anis Nasr. Des muscles plus forts, plus souples et plus résistants protègent les articulations. Et contrairement aux idées reçues, la musculation n'est pas réservée aux « bodybuilders ». « Chez les personnes en situation d'obésité, de diabète ou de maladies cardiométaboliques, elle permet d'augmenter le métabolisme de base (l'énergie que le corps dépense au repos) ; de préserver ou d'accroître la masse musculaire ; d'éviter la sarcopénie (fonte musculaire). L'objectif n'est pas l'esthétique, mais l'autonomie, la réduction des douleurs et le bien-être au quotidien », insiste Anis Nasr. ■





Optimiser le sommeil

Un manque ou une mauvaise qualité de sommeil augmentent les risques de troubles cardio-vasculaires, de diabète, d'obésité, de cancers, mais aussi de troubles psychiques.

» Le fait d'être en léger surpoids peut-il suffire à altérer le sommeil et la santé respiratoire ?

Oui. Même un surpoids modéré peut avoir un impact délétère sur le sommeil. « *Le principal trouble associé est le syndrome d'apnées-hypopnées obstructives du sommeil (SAHOS). Cette maladie, caractérisée par des arrêts répétés ou des diminutions de la respiration pendant la nuit, est fréquente chez les personnes en surpoids ou en situation d'obésité* », note la Pre Anne-Laure Borel, médecin nutritionniste au CHU de Grenoble, auteure de travaux de recherche sur le lien entre le poids et le sommeil.

» Pourquoi l'excès de poids favorise-t-il le SAHOS ?

Souvent, lorsque l'on est en surpoids ou en obésité, le tissu adipeux s'accumule autour du tube digestif. Cette graisse favorise les apnées pour plusieurs raisons : « *Elle est souvent associée à un cou plus large qui se comprime plus facilement pendant le sommeil ; elle sécrète aussi des substances inflammatoires qui perturbent la respiration. Enfin, lorsqu'elle est*

abondante dans l'abdomen, elle fait remonter le diaphragme, ce qui réduit la capacité pulmonaire », précise la nutritionniste.

» Quels sont les effets du SAHOS sur le sommeil et la santé ?

Le SAHOS fragmente le sommeil : à chaque apnée, le cerveau provoque un microréveil pour relancer la respiration. Le sommeil ne peut donc pas s'approfondir. Selon la Pre Borel, « *le premier impact est un sommeil non réparateur, avec une fatigue importante dans la journée, une baisse de la concentration, de la mémoire et du moral. À plus long terme, le sommeil ne joue plus son rôle de repos pour le système cardio-vasculaire : la tension artérielle reste élevée, la sensibilité à l'insuline diminue, ce qui augmente le risque de diabète et de maladies cardio-vasculaires.* »

» Existe-t-il d'autres troubles respiratoires liés à l'excès de poids ?

« *Un IMC plus élevé (obésité sévère ou massive) peut aussi aggraver un asthme, voire contribuer à son apparition. Plus rarement, on peut observer un syndrome obésité-hypoventilation,*

une situation plus grave où la respiration devient insuffisante, y compris en dehors du sommeil », souligne la nutritionniste.

» La perte de poids permet-elle de faire disparaître les apnées ?

Non, pas toujours ! « *La perte pondérale peut réduire significativement, voire parfois faire disparaître les apnées. Mais l'excès de poids n'est pas toujours la seule cause du SAHOS. Il existe aussi parfois des facteurs anatomiques : obstruction nasale, mâchoire en retrait, amygdales volumineuses...* », note la Pre Borel. C'est pourquoi il est important de consulter un médecin spécialiste du sommeil en cas de doute.

» La relation entre poids et sommeil est-elle à sens unique ?

Non, elle est bidirectionnelle. La Pre Borel est formelle : « *Dormir trop peu – moins de six heures par nuit – augmente les hormones de la faim et diminue celles de la satiété. On mange davantage, on prend du poids, souvent au niveau abdominal, celui qui est le plus délétère pour la santé. Ainsi, un sommeil de mauvaise qualité favorise la prise de poids et le surpoids altère le sommeil.* » ■

Mieux réguler nos hormones

» Le surpoids agit-il sur les hormones du stress, et notamment, le cortisol ?

« En excès, le tissu adipeux entraîne une inflammation de l'organisme qui perturbe le fonctionnement hormonal global. Par ailleurs, de nombreuses personnes en surpoids dorment mal : or, le manque de sommeil stimule la sécrétion de cortisol, l'hormone du stress », affirme la Dre Laurence Plumey, médecin nutritionniste, à l'hôpital Antoine-Béclère (Clamart), auteure du livre « Le Monde merveilleux du gras. Tout comprendre de nos kilos en trop » (éd. Eyrolles, édition revue et augmentée). Un taux de cortisol élevé favorise le stockage des

La ghréline, surnommée « l'hormone de la faim », peut déclencher les fringales lorsqu'elle est produite en excès.



graisses, en particulier au niveau abdominal et entretient un cercle vicieux : plus on est stressé, plus on stocke et plus le stockage entretient le stress. « Le cortisol agit aussi sur la glycémie et aggrave la résistance à l'insuline, fréquente en cas de surpoids. Une perte de poids progressive permet de réduire l'inflammation, d'améliorer la sensibilité à l'insuline et contribue à normaliser la sécrétion de cortisol. Mais ce n'est pas seulement la perte de kilos qui agit : mieux dormir, bouger régulièrement et manger de façon équilibrée sont des leviers majeurs pour apaiser le stress », ajoute-t-elle.

» Quelle est son influence sur l'activité des hormones de la faim et de la satiété ?

La ghréline et la leptine sont des hormones-clés qui régulent la faim et la satiété. « Chez les personnes en surpoids ou en obésité, on observe souvent une résistance à la leptine : le corps en produit beaucoup, mais le cerveau ne reçoit plus correctement le message de satiété. Résultat : la personne peut avoir l'impression d'avoir faim en permanence, même après avoir mangé. C'est un phénomène comparable à la résistance à l'insuline : plus une hormone est sécrétée en excès, plus les cellules deviennent sourdes à son signal. Le manque de sommeil et le stress aggravent encore ce dérèglement hormonal. Le fait de perdre du poids peut aider à améliorer le ressenti des sensations de faim et de satiété », assure la Dre Plumey.

» Perdre du poids peut-il aider à améliorer la libido ?

Le tissu adipeux n'est pas un simple réservoir de graisse : c'est un véritable organe hormonal. « Il contient une enzyme, l'aromatase, qui transforme la testostérone en œstrogènes. Chez l'homme, cela peut entraîner une baisse de la testostérone, avec une diminution de la libido, de l'énergie et parfois de la fertilité. Chez la femme, l'excès d'œstrogènes peut provoquer des cycles irréguliers, des troubles de l'ovulation et une baisse de la fertilité. Ces déséquilibres hormonaux sont fréquents en cas d'obésité, mais ils peuvent être réversibles, même avec une perte de poids modérée. Une diminution de 5 % du poids corporel peut déjà suffire à rééquilibrer les hormones sexuelles, améliorer la fertilité et relancer la libido. En retrouvant un meilleur sommeil, une activité physique régulière et une alimentation adaptée, les hormones se régulent naturellement. Les patients constatent souvent une amélioration de l'énergie, du désir et de l'estime de soi, qui jouent aussi un rôle essentiel dans la libido », explique la nutritionniste. ■

Être en paix avec son corps induit l'envie de prendre soin de soi, à manger plus sainement et à faire de l'exercice.

Améliorer l'estime de soi

» Quels liens existent entre poids, estime de soi et confiance en soi ?

Le poids est rarement une simple question corporelle. « Il est très souvent le support sur lequel se projettent des normes sociales, des injonctions et des histoires personnelles, en particulier chez les femmes. Dès le plus jeune âge, le corps est commenté, scruté, corrigé. Beaucoup de femmes finissent par intérioriser l'idée que leur valeur dépend de leur apparence. Le poids devient alors un marqueur de conformité ou de décalage, fragilisant l'estime de soi et, par extension, la confiance en soi (risque de dépression, d'anxiété). Le problème n'est donc pas le corps en lui-même, mais le regard que la société pose sur lui, et que les femmes finissent par intégrer », affirme Élodie Sueur-Monsenert, coach en photothérapie et auteure du livre « Photographie thérapeutique et photo-thérapie » (éd. Eyrolles).

» La perte de poids peut-elle aider à améliorer la santé mentale ?

Tout dépend du sens donné à cette perte de poids. « Lorsqu'elle est motivée par la honte, la culpabilité ou le rejet de soi, elle n'améliore pas la santé mentale. Elle peut même renforcer l'anxiété, la peur de prendre du poids et installer une relation de contrôle du corps. En revanche, lorsqu'elle s'inscrit dans une démarche de réappropriation de soi – pour mieux écouter son corps, sortir des injonctions, apprendre à s'aimer quelle que soit la forme de son corps –, un mieux-être psychique

peut apparaître ainsi qu'une vraie réconciliation avec soi-même », note Élodie Sueur-Monsenert. Mais ce mieux-être ne vient pas du chiffre sur la balance. « Il naît du sentiment de ne plus être en guerre avec son corps, de ne plus fonder sa valeur uniquement sur son apparence », précise t-elle.

» Comment accompagner une personne qui souhaite perdre du poids ?

« J'invite les personnes que j'accompagne à comprendre ce que le poids raconte. Il peut, par exemple, être lié à des traumatismes, à une fatigue d'être regardée, jugée, sexualisée ou corrigée. Beaucoup de femmes pensent : "Quand je serai mince, je serai enfin heureuse." Or, tant que l'estime de soi dépend du corps et de quelque chose d'extérieur à nous, la souffrance persiste, même après une perte de poids. Travailler l'estime de soi – quelle que soit l'apparence physique – est un levier majeur de mieux-être psychique », écrit la spécialiste. L'objectif n'est pas de « contrôler » son corps, mais de comprendre son langage. « Que vient-il nous dire que nous ne comprenons pas ? À quoi sert ce poids à ce moment-là de notre vie ? Cela passe par l'écoute de ses émotions, l'exploration de son histoire, la sortie des discours intérieurs violents et la reconnexion au désir, au plaisir et à l'amour de soi. Dans cette approche, le corps cesse d'être un problème à résoudre. Il devient un espace de réconciliation, d'écoute et de guérison », résume-t-elle. ■

SURPOIDS, OBÉSITÉ **Les bonnes habitudes à adopter**

» Quels sont les réflexes à mettre en place pour mieux gérer son poids ?

« Il faut rééquilibrer ses repas de façon personnalisée à l'aide d'un diététicien ou d'un médecin nutritionniste. Les régimes restrictifs exposent au découragement, aux troubles du comportement alimentaires et aux reprises de poids. L'activité physique régulière, quant à elle, doit être progressive, adaptée. Concernant le sommeil, chaque personne a son propre rythme. Il faut apprendre à l'écouter et essayer de régulariser ses horaires. La gestion des émotions est indispensable (accompagnement psychologique et/ou techniques de relaxation). Stress, anxiété, colère et tristesse influencent fortement le poids et la santé globale », détaille la Dre Perle

Sayedoff, médecin nutritionniste, responsable de l'hôpital de jour de nutrition à la Clinique de rééducation cardionutritionnelle Paris-Est.

» En cas de léger surpoids, faut-il forcément perdre du poids pour aller mieux ?

Chez une personne en léger surpoids ayant des troubles métaboliques (prédiabète, excès de cholestérol, hypertension), des douleurs articulaires ou une apnée du sommeil, « la priorité est plutôt d'améliorer la qualité de l'alimentation sans la rendre restrictive : veiller à un apport suffisant en protéines (au moins deux fois par jour), privilégier les glucides complexes, intégrer des fibres à chaque repas ;

éviter les aliments ultra transformés, prendre le temps de manger. Mais aussi, d'effectuer une activité physique régulière », précise la Dre Sayedoff.

» Faut-il se faire accompagner par un professionnel ?

La perte de poids doit s'effectuer à l'aide d'un accompagnement médical et/ou paramédical : diététicien ou nutritionniste, psychologue ou psychiatre, coach sportif... Et même si les résultats ne sont pas ceux espérés, cela n'est pas un échec. Perdre du poids trop vite ou trop fortement est dangereux : une perte de plus de 10 % du poids corporel en trois mois expose à la dénutrition, à la perte musculaire, à l'irritabilité et au stress. ■

Obésité : quel suivi médical ?

MALADIE CHRONIQUE, MULTIFACTORIELLE, L'OBÉSITÉ N'EST PAS LIÉE À UN MANQUE DE VOLONTÉ. PRÉDISPOSITION GÉNÉTIQUE, DÉRÈGLEMENTS HORMONAUX, MÉDICAMENTS, STRESS, TROUBLES DU SOMMEIL, TRAUMATISMES, STIGMATISATION... DE NOMBREUX FACTEURS PEUVENT SE COMBINER, FAVORISER SON INSTALLATION, PUIS SA CHRONICISATION.

Le poids n'est que la partie visible de l'iceberg. Pourtant, en consultation, l'obésité n'est encore trop souvent abordée que sous l'angle de la balance, de l'alimentation et de l'activité physique. Or, un suivi médical adapté repose sur une prise en soin globale et personnalisée, tenant compte des facteurs ayant mené à l'obésité. « Ce suivi peut associer, si besoin, un accompagnement nutritionnel, une activité physique adaptée, un soutien psychologique, des traitements médicamenteux parfois, une chirurgie... », rappelle la Dre Sayedoff.

De nouveaux médicaments appelés analogues du GLP-1 – liraglutide (Saxenda®), sémaglutide (Wegovy®) et tirzépatide (Mounjaro®) – sont disponibles en France, mais non remboursés à ce jour. Ils permettent à la fois de favoriser la perte de poids et d'améliorer certaines maladies associées à l'obésité (diabète de type 2, apnées, insuffisance cardiaque...). « En moyenne, ils entraînent une perte de 10 à 15 % du poids corporel, contre 25 à 35 % pour la chirurgie de l'obésité. La Haute Autorité de santé (HAS) recommande leur utilisation chez les adultes

ayant un IMC initial supérieur ou égal à 35 kg/m², après échec d'une prise en charge nutritionnelle bien conduite. Ils peuvent être prescrits par un médecin généraliste ou spécialiste. Mais ils nécessitent un suivi médical régulier. Le patient doit aussi être accompagné par un diététicien ou un nutritionniste et effectuer une activité physique régulière. Autre point essentiel : ces médicaments doivent être pris sur le long terme. Leur arrêt s'accompagne d'une reprise du poids. » (cf. plus d'infos dans notre sujet Actus en début de magazine) ■



Près de 18 % de la population adulte française sont en obésité (soit 10 millions de personnes).



« *Brûlé sur 92 % de mon corps, je n'ai jamais cessé de me projeter dans l'avenir* »

SÉBASTIEN MAILLARD A LE CHARISME PUISSANT DES SURVIVANTS. SA RÉSILIANCE, IL LA PUISE DANS L'ACCEPTATION DE SON CORPS BLESSÉ À JAMAIS, SOUTENU PAR SA FAMILLE. ET PAR AMOUR DE LA VIE.

PROPOS RECUEILLIS PAR VÉRONIQUE HOUGUET

« **J'**ai 23 ans lorsqu'une explosion de carburant me transforme en torche vivante, ce 1^{er} mai 2000. Mécanicien poids lourds, je travaille sur un véhicule militaire quand un retour de flamme embrase mon visage et ma salopette. Mes cris alertent un collègue : avec sa veste, il éteint les flammes sur le haut de mon corps et sur ma tête, puis celles qui dévorent mes jambes, mais le feu reprend aussitôt sur le haut de mon corps. Un client me couvrira du contenu d'un extincteur pour l'éteindre. Mon corps est brûlé au 3^e degré sur 92 % de sa surface, visage compris. J'ai mal et je peine à respirer, car mes tissus ont gonflé de l'intérieur. Conscient jusqu'à l'arrivée de l'hélicoptère, je trouve la force de dire aux secours : *"Il faut que je m'en sorte, car je me marie dans deux mois."* Transféré au Centre des brûlés, je suis placé en coma artificiel. Dès lors commence une course vitale contre la montre de 48 à 72 heures pour contrer l'état de tempête extrême que subit mon corps (cf. encadré ci-contre). Au-delà de ma peau brûlée, mes poumons sont, pour une part, atteints de manière irréversible. On me

confiera par la suite que, si j'avais fait un arrêt cardiaque, on ne m'aurait pas réanimé ; les médecins auraient considéré que c'était ma limite vitale et que j'avais choisi d'arrêter de me battre. Mais j'ai survécu. S'ensuivent un an et demi d'hôpital, dont 5 mois en soins intensifs, et 27 opérations. La majorité de mes greffes de peau sont réalisées au cours des premiers mois, car traiter les brûlures passe soit par l'autogreffe de peau, soit par la cicatrisation. Comme l'un de mes pieds n'est pas brûlé, dès mon arrivée, quelques cm² de peau saine ont été prélevés, afin de la mettre en culture en laboratoire pour créer un nouveau tissu cutané à partir de mes propres cellules et me le greffer ensuite.

LA VIE L'EMPORTE

Sitôt sorti du coma, je comprends que ma vie ne sera plus jamais la même, mais je ne baisse pas les bras, je me projette dans l'avenir avec un objectif : m'en sortir et reprendre ma vie. Néanmoins, lorsque mes cordes vocales me permettent à nouveau de m'exprimer – elles étaient collées et les médecins ignoraient si je

pourrais reparler –, je dis à Karine, ma fiancée : *“Tu as le droit de partir”*, car, physiquement, je ne suis plus celui qu’elle a connu. Sa réaction est celle que j’espérais : elle reste à mes côtés, et nous nous marions en février 2001, alors que je suis encore à l’hôpital. Ce sont d’ailleurs les infirmières qui m’aident à passer mon costume de marié. Quand je rentre enfin chez moi, je ne peux rien faire seul, les premiers temps, car utiliser mes mains brûlées, dont plusieurs phalanges ont dû être amputées, m’est impossible. Karine m’aide pour tout. Chaque mouvement de mon corps est une épreuve. La douleur fait partie intégrante du processus de guérison. La rééducation est quotidienne pendant 2 ans, et je recommence à marcher doucement. Chaque semaine, j’avance un petit peu mieux et un petit peu plus, jusqu’à courir à nouveau et faire, quelques années plus tard, le marathon de New York. Et aussi un triathlon, du ski, des courses de vélo, mais, si le sport participe à ma reconstruction, ce n’est pas un défi par rapport à mon accident, j’étais déjà sportif. J’apprends à gérer ma température corporelle, car la peau greffée ne transpire plus et mes 8 % de peau saine ne suffisent pas à la réguler. Si bien qu’au début, 300 mètres de marche me transformaient en Cocotte-Minute je faisais de la tachycardie.

ACCEPTER L'IRRÉVERSIBLE

La première fois que je me vois dans un miroir, j’accuse le coup, je déglutis intensément, tandis que je réalise que, psychiquement, j’ai accepté

« Transféré au Centre des brûlés, je suis placé en coma artificiel. Dès lors commence une course vitale contre la montre de 48 à 72 heures pour contrer l’état de tempête extrême que subit mon corps. »

ma nouvelle image. Je ne sais pas comment j’ai pu l’accepter si tôt, dès le Centre des brûlés. Je ne me l’explique toujours pas, mais c’est une chance énorme. Car je suis le même homme qu’avant l’accident, c’est juste mon image qui a changé, j’ai gardé la même façon de voir la vie, de la vivre et d’en profiter. Et je suis content de ce que les médecins ont réussi à reconstruire. La clé, je pense, c’est de parvenir à accepter les choses, dès lors qu’il est impossible de revenir en arrière. Nous avons, en nous, des ressources que l’on ignore avoir. J’ai surmonté l’épreuve comme jamais je n’aurais soupçonné en être capable. C’est pourquoi je participe à l’association Flavie, dédiée aux victimes de brûlures (Flavie.ch). Aux victimes de Crans-Montana, j’aimerais dire qu’il faut faire gentiment ce chemin avec soi vers l’acceptation, oser aller de l’avant et, en s’appuyant sur ses proches, reprendre une vie sociale. Ce chemin permet de se reconstruire. Et d’aller mieux. Ce sera long et éprouvant, mais la vie est belle. J’ai fondé ma famille. Nos filles, de 21 et 23 ans aujourd’hui, sont magnifiques. La vie vaut vraiment la peine d’être vécue. ■



3 QUESTIONS À...

Pr François Dépret, professeur d’anesthésie-réanimation, chef de service du Centre de traitement des brûlés de l’hôpital Saint-Louis (AP-HP), à Paris.

À partir de quand parle-t-on de grand brûlé ?

Chez l’adulte, lorsque la surface cutanée atteinte

est supérieure à 20 %. Sachant qu’un bras entier représente 9 % de la surface corporelle, et le tronc (thorax et abdomen) environ 18 %. Une brûlure est grave et met en jeu le pronostic vital, car ses conséquences affectent l’ensemble de l’organisme. Les patients brûlés perdent énormément d’eau : ils se déshydratent très vite et peuvent faire un choc hypovolémique, soit une insuffisance de sang et/ou de liquide

dans les vaisseaux. Le premier geste en réanimation est de compenser cette perte par des perfusions pouvant atteindre plus de 20 litres au cours des premières 24 heures.

Quels sont les autres enjeux vitaux immédiats ?

L’inhalation de fumées est une autre urgence majeure, car celles-ci peuvent être responsables d’intoxications au monoxyde de carbone et aux cyanures, lesquels empêchent, d’une part, la circulation de l’oxygène dans le sang, et, d’autre part, l’utilisation de l’oxygène par

les cellules qui, de fait, ne peuvent plus fonctionner. Or, en l’absence d’oxygène, le cœur cesse de battre.

Les poumons sont aussi affectés...

Il y a souvent des brûlures à l’intérieur des poumons dues à l’air très chaud inhalé (fumées, flammes...), qui nécessitent une assistance respiratoire, car ils fonctionnent moins bien, le temps de cicatriser. Par ailleurs, s’ajoutent la gestion de la douleur et la situation immunodéprimée des patients, du fait de la perte d’une importante surface de peau, ce qui les rend plus vulnérables aux infections.



PEUT-ON ALLÉGER la charge physiologique des femmes ?

GRANDIR ET VIEILLIR DANS UN CORPS DE FEMME VIENT AVEC SON LOT D'ÉVÉNEMENTS BIOLOGIQUES, DE CONTRAINTES, MAIS AUSSI PARFOIS DE RISQUES. CETTE CHARGE PHYSIOLOGIQUE EST-ELLE POUR AUTANT UNE FATALITÉ ? QUELLES PERSPECTIVES POUR ACCOMPAGNER UNE SANTÉ DES FEMMES PARFOIS SI DISCRIMINANTE ? DÉCRYPTAGE.

PAR VÉRONIQUE DEILLER

« **A** partir de la puberté, les femmes vivent leurs menstruations, connaissent parfois les bouleversements de la grossesse, puis traversent la pérимénopause et la ménopause avec plus ou moins de facilité. À l'inverse, le seul événement physiologique qui change le corps masculin, c'est la puberté. » Quand le Dr Martin Winckler, médecin généraliste et romancier engagé, observe l'évolution physiologique des unes et des autres, il n'y a pas d'ambiguïté : vivre dans un corps de femme induit des risques et des obligations que les hommes ne partagent pas. De ce constat naît un concept qu'il formalise dans son livre « C'est mon corps » (éd. L'Iconoclaste) : la charge physiologique.

» UNE CHARGE EXPONENTIELLE

« C'est Simone de Beauvoir qui pointait déjà dans "Le Deuxième Sexe" que les femmes sont porteuses d'un certain nombre de caractéristiques qui alourdissent leur vie avant même qu'elles se voient assigner un rôle social. J'ai associé cette observation au concept

de charge mentale, car il y a, à mon sens, un poids physiologique inhérent au fait d'avoir un corps féminin », explique-t-il. Un poids induit avant tout par la chronicité, le caractère cyclique de la biologie féminine : « Même quand cela se passe très bien, les femmes vivent quand même avec leur cycle et leurs menstruations pendant 30 ou 35 ans », rappelle-t-il. Si la charge physiologique des femmes est donc intimement liée à leur biologie, elle ne saurait se résumer à cela. « Être une femme induit aussi des contraintes économiques, matérielles, temporelles et même symboliques, qui sont liées au fonctionnement de son corps. Le cycle menstruel demande une anticipation et une organisation constantes, un budget, des ajustements professionnels », explique Muriel Salle, historienne. Ces contraintes sont à la fois évolutives et cumulatives, quand aux décennies de règles peuvent s'ajouter la charge de la contraception et de la fertilité, des pathologies à forte prévalence ou exclusivement féminines (migraine, endométriose, SOPK), des douleurs chroniques, des traitements spécifiques et

NOS EXPERTS



MURIEL SALLE
historienne
spécialiste des
femmes et du
genre, maîtresse
de conférences à
l'université Lyon 1,
coauteure avec
Catherine Vidal
de « Femmes
et santé : toujours
une affaire
d'hommes ? »
(Laboratoire de
l'égalité/éd. LNN).



Dr MARTIN WINCKLER
médecin généraliste
et auteur, notamment
de « La Maladie
de Sachs » et « Le
Chœur des femmes »
(éd. Folio).

leurs éventuels effets indésirables, voire des risques vitaux, car comme le rappelle le Dr Winckler :
« Aujourd'hui encore, des femmes meurent en couche. »

» LES FEMMES, D'ÉTERNELLES MALADES

Ainsi, la charge physiologique s'inscrit dans un contexte politique, social et économique qui la rend plus ou moins supportable. Et historiquement, la médecine moderne, née au XIX^e siècle, n'a pas favorisé son allègement. « Dès cette époque, la norme médicale est masculine et le corps des femmes se définit comme une exception à cette norme. Dans cette même logique, les fonctionnements spécifiques du corps féminin sont considérés comme des dysfonctionnements », rappelle l'historienne. Résultat : la physiologie féminine a longtemps été pathologisée et soumise à injonctions. « La charge physiologique oblige les femmes à prendre soin d'elles, à se surveiller et c'est, en soi, une bonne chose. Mais la vision androcentrée de la médecine a mené à une hyper-responsabilisation hygiéniste de celles-ci », analyse-t-elle. Ainsi, les femmes sont sujettes, aujourd'hui encore, à des rendez-vous médicaux de contrôle, des dépistages (frottis, mammographie), des soins de prévention (vaccination, contraception, etc.) spécifiques. En parallèle, elles subissent parfois des biais médicaux (minimisation de la douleur, traitements moins efficaces) et, plus globalement, une perception négative de leur physiologie, qui, malgré l'évolution des mentalités, demeure bien ancrée dans l'imaginaire collectif.

» CHANGER DE REGARD SUR LES RÈGLES

Les menstruations en sont là encore l'illustration parfaite. « On pourrait interpréter les règles comme un phénomène positif, voire héroïque. Si c'était le cas, il y a fort à parier que le regard porté sur les règles, par les hommes comme par les femmes,

changerait considérablement », continue Muriel Salle. Il y a aussi fort à parier, par extension, que la charge physiologique associée serait allégée, voire que les maladies provoquant des ménorragies (règles abondantes, comme les fibromes utérins) seraient mieux prises en charge. Et pourtant, le sujet, à défaut d'être positif, a longtemps été invisibilisé. Preuve en est, il a fallu attendre 2015 pour qu'émerge la notion de précarité menstruelle et 2016 pour que le taux de TVA sur les protections menstruelles passe de 20 % à 5,5 %, pour en abaisser le coût.

» ÉMANCIPATION DES FEMMES ET CHARGE PHYSIOLOGIQUE

Et pourtant, la santé des femmes n'a cessé d'être au cœur de progrès, parfois historiques. Des lois Veil sur l'accès à la contraception et l'IVG en 1974 et 1975 aux débats récents sur le congé menstruel en passant par les lois de 2023 et 2025 sur l'accompagnement des femmes victimes de grossesse interrompue ou la protection des salariées en parcours d'assistance médicale à la procréation (AMP) : la liste a de quoi réjouir. Pourtant, si elles ont été absolument indispensables, ces politiques publiques, tout comme les progrès scientifiques en matière de santé féminine, ont parfois eu pour effet d'alourdir la charge physiologique. Un exemple ? « Les tests de grossesse sont passés du laboratoire, et donc d'une expertise masculine, à des tests – faits à la maison – qui relèvent uniquement de la responsabilité des femmes. Cette technologie est bien sûr émancipatrice, puisque les femmes peuvent savoir si elles sont enceintes sans dépendre de qui que ce soit, mais elle accroît aussi leur charge reproductive », rappelle-t-elle.

» BONNES QUESTIONS, MAUVAISES RÉPONSES !

Même constat, début février, à l'annonce du plan d'infertilité du gouvernement. Au programme, deux grandes mesures très médiatisées : l'envoi d'un

TÉMOIGNAGE Claire, 48 ans.

« Je me surprends souvent à penser qu'il serait plus facile pour ma fille de 11 ans d'être un homme. Il faut dire qu'à 48 ans, je me sens épuisée après des années à lutter contre mon corps. Dès mes 13 ans, je subis mes règles. Douloureuses depuis toujours, hémorragiques depuis quelques années. Pendant des années, les médecins me disent que c'est normal. Ce n'est que 26 ans plus tard que je suis diagnostiquée : endométriose et adénomyose. À 20 ans, je commence une longue bataille avec la fertilité. Un enchaînement de pilules qui ont toutes des effets secondaires (prise de

poids, problèmes de peau), puis une grossesse après un oubli. En 10 ans de contraception, ces oublis ont dû se compter sur les doigts d'une main. Je décide de l'interrompre parce que je viens d'obtenir un poste à responsabilités. Pendant le recrutement, on m'a bien précisé qu'il n'est pas compatible avec un projet d'enfant. À 30 ans, nous sommes décidés à créer une famille... On se retrouve à enchaîner des années d'AMP rythmées par plusieurs rounds épuisants d'insémination artificielle, puis de FIV et à chaque fois, des échecs. À 38 ans, enfin

une nouvelle grossesse. Elle se termine par l'arrivée d'une petite fille, après 9 mois de nausées et de vomissements. Hyperémèse gravidique, me dit-on. À 40 ans, je retombe enceinte, c'est inespéré. Mais l'embryon n'est pas viable. Je fais le deuil définitif d'agrandir la famille en attendant seule dans la salle de l'hôpital réservée aux IVG. Ma grossesse est désirée, mais l'œuf est clair et l'aspiration nécessaire, car il est trop tard pour une interruption médicamenteuse. J'en arrive aujourd'hui à me réjouir de la ménopause, même si je ne m'attends pas à un apaisement. »



Expérimentations par des entreprises et des institutions, projets de loi... le « congé menstruel » est un sujet d'actualité en France alors qu'il existe déjà dans de nombreux pays (Japon, Corée du Sud, Indonésie, Taïwan, Zambie et Espagne).

courrier de sensibilisation aux Français de 29 ans et des mesures visant à améliorer l'accès à la congélation ovocytaire. Or, c'est là encore faire peser la responsabilité de la procréation sur les épaules des femmes... et potentiellement alourdir leur charge avec de nouvelles consultations, une stimulation ovarienne, des échographies, un prélèvement de gamètes sous anesthésie, etc. Pour l'historienne, ce type de politique publique est donc « une mauvaise réponse à une bonne question. Avec ces politiques, on apporte des solutions "micro" à un enjeu de santé féminine sans prendre en compte sa dimension psychosociale ou chercher à faire évoluer un système profondément inégalitaire. De ce fait, elles participent à nourrir ledit système », continue-t-elle en rappelant l'importance d'interroger le rôle du conjoint dans la fertilité, mais aussi la persistance des écarts de salaire entre hommes et femmes, des difficultés à trouver un mode de garde, etc.

» ALLÉGER LA CHARGE PHYSIOLOGIQUE : MISSION IMPOSSIBLE ?

Pas question, pour autant, de considérer la charge physiologique comme une fatalité. Certes, l'évolution est lente, mais les lignes bougent, notamment à l'échelle des couples. Ainsi, depuis 2010, le nombre de vasectomies a été multiplié par quinze, ce qui semble attester d'une sensibilisation grandissante des hommes à la charge contraceptive. À l'échelle collective, l'évolution de la politique vaccinale peut aussi être considérée comme une petite victoire sur la charge physiologique, même si ce n'était pas là son intention première. Ainsi, entre 2007 et 2010, la vaccination contre le virus HPV (papillomavirus) est recommandée uniquement aux jeunes filles de 11 à 14 ans, car considérée comme un problème de santé féminine, le papillomavirus étant à l'origine de plus de 99 % des cancers du col de l'utérus. En 2024, plus d'un garçon de 15 ans sur trois (37 %) a reçu une première injection du vaccin Gardasil® grâce aux nouvelles recommandations vaccinales (2021) et au lancement des campagnes de vaccination au collège (2023).

» AGIR POUR LES GÉNÉRATIONS FUTURES

Épiphénomènes ou tendance de fond ? Difficile à dire, mais pour le Dr Winckler, une chose est sûre, la lame de fond vient toujours des femmes elles-mêmes. « Pour défendre leur santé et leurs droits, les femmes se sont toujours organisées de façon parallèle comme elles l'ont fait avant la légalisation de l'IVG. C'est leur engagement dans les années 1970 qui a permis la liberté de disposer de leur corps dont jouissent les femmes d'aujourd'hui. Et cela va perdurer. Aujourd'hui, les femmes disposent d'outils (réseaux sociaux) et d'une littérature en santé bien plus développés qu'hier, qui permettront les progrès de demain », conclut-il en citant les mises en relation, via les réseaux, de femmes désirant bénéficier d'une ligature des trompes (légale dès 18 ans) et de médecins qui ne remettent pas en question leur choix. Une bonne nouvelle pour les générations à venir ? ■

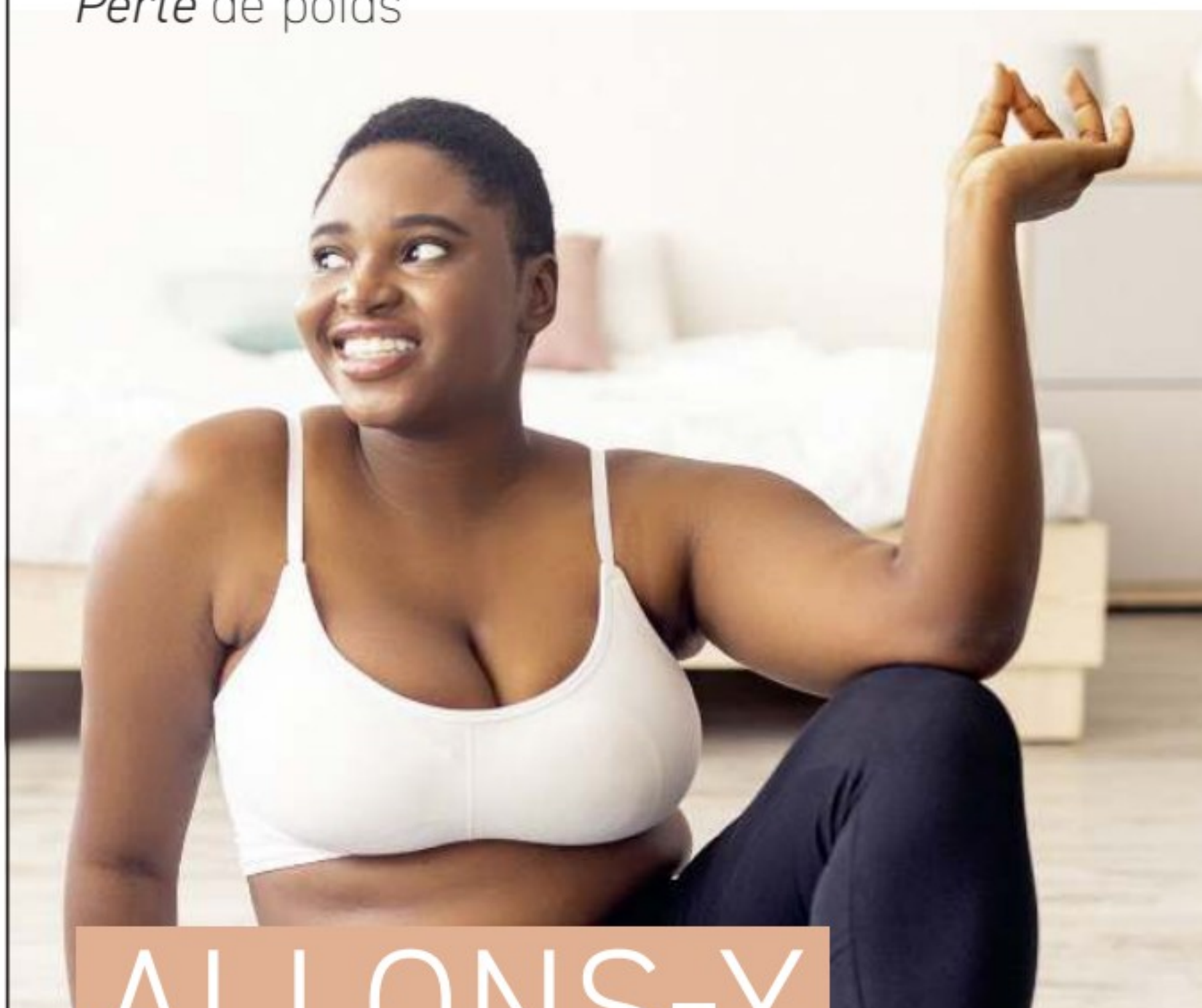
TÉMOIGNAGE Léonie, 40 ans.

« J'ai pris la pilule pendant près de dix ans à partir de mes 18 ans. Face à un problème résistant d'acné, j'ai fini par consulter un endocrinologue qui m'a prescrit de l'Androcur®. À l'époque, je ne me suis pas posé de questions : le médicament était efficace, je ne savais même pas que la prescription de cette molécule en tant que contraceptif était hors AMM (autorisation de mise sur le marché). Puis, à 32 ans, le basculement.

Suite à la naissance de mon fils, j'ai été hospitalisée en urgences pour une migraine avec aura, associée à une perte de vision temporaire. Si l'AVC a vite été éliminé, j'ai appris au moment de passer l'IRM que les médecins envisageaient une autre piste : un méningiome, lié à la prise de l'Androcur®. L'examen a finalement été normal, mais pour moi, il n'y avait plus de doute : il n'était pas concevable que je mette ma vie en danger à cause d'un

contraceptif. À mon retour à la maison, j'ai fait le bilan : cela faisait 15 ans que j'étais sous pilule, je venais de vivre une grossesse éprouvante, la charge était trop lourde. Mon compagnon a presque tout de suite évoqué la vasectomie. Pour lui, ce n'était même pas une question : il avait un enfant d'une précédente union, nous avons accompli notre projet parental, nous ne voudrions pas d'autre enfant. Un soulagement ! »

Perte de poids



ALLONS-Y LENTEMENT !

Pour un poids bien géré, pas question de se précipiter ! Alors, chacune à notre rythme, installons dès à présent de bonnes habitudes pour anticiper la reprise !

1 Prioriser

Le secret, c'est l'orga ! Par exemple, inscrire une séance de sport hebdomadaire dans son agenda, toujours sur le même créneau horaire, permet de s'y tenir sans réfléchir. Une fois noté, **ce moment avec soi** devient non négociable... Même logique pour les repas : prévoir à l'avance ses menus et sa liste de courses, c'est limiter les choix par défaut et alléger la charge mentale.

Garder le rythme 4

Pour inscrire la perte de poids dans la durée, la régularité n'est pas à négliger ! Dans ce sens, se lever et se coucher à heures fixes, éviter les dîners trop tardifs, ne pas décaler systématiquement ses horaires le week-end, et conserver des repères similaires d'un jour à l'autre aide le corps à gagner en stabilité sur le long terme.



2 Sortir du mode survie

Alerte ! On sait qu'à force d'enchaîner les régimes trop restrictifs, le corps finit par se méfier et développe **une résistance à l'amaigrissement**, avec une accumulation rapide des graisses. Parmi les pistes pour l'aider à relâcher ses mécanismes de défense ? Manger à heures régulières, éviter de sauter des repas et maintenir des apports suffisants. ⁽¹⁾



Restrictif ? CONTRE-PRODUCTIF !

C'est sympa de vite voir les kilos en chute libre sur la balance, mais quel est l'intérêt quand une diète drastique frustre et complique chaque repas ? **Alors, stop aux interdits !** Pour ne pas perdre sa motivation, mieux vaut modérer sa consommation de gourmandises et s'autoriser des écarts ponctuels. Allez, un petit-déj au lit ! ⁽²⁾

S'entourer 5

Top départ ? Avant de se lancer dans un programme minceur, le premier réflexe est d'en parler à **un professionnel de santé**. Mieux que personne, il peut aider à définir une approche taillée sur mesure, avec un suivi longue durée, en fonction du *lifestyle**, de l'état de santé, des habitudes alimentaires et des goûts de chacun. **Objectif ? Être réaliste.** ⁽³⁾

En savoir plus sur audeladupoids.fr

INFORMATION
COMMUNIQUÉE PAR



Sources: (1) -Macleod PS, Bergouignan A, Cornier MA, Jackman MR. Biology's response to dieting: the impetus for weight regain. Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol. 2011 Sep;301(3):R581-600. (2) -Dulloo AG et al. Pathways from dieting to weight regain, to obesity and to the metabolic syndrome: an overview. Obes Rev. 2015 Feb;16 Suppl 1:1-6. / van Strien T. Causes of Emotional Eating and Matched Treatment of Obesity. Curr Diab Rep. 2018 Apr 25;18(6):35. (3) -Esser N, Haumann A, De Flines J, Kohnen L, De Roover A, Paquot N. Holistic and multidisciplinary approach to the management of adult obesity. Rev Med Liege. 2025 May;80(5-6):410-415. * Lifestyle: style de vie. FR26OB00034 - janvier 2026
Crédits photos: ©Prostock-studio - ©MariiaVerbina - ©Buntovskikh Olga / Shutterstock

TOUT SAVOIR SUR...

Les nouvelles technos pour la vision

LENTILLES DE NUIT ET LUNETTES QUI FREINENT LA MYOPIE, GOUTTES « MIRACLE », IMPLANTS FUTURISTES... LES INNOVATIONS AUTOUR DE LA VUE SUSCITENT AUTANT D'ESPOIRS QUE D'IDÉES REÇUES. LA DRE ESTHER BLUMEN-OHANA, CHIRURGIENNE-OPHTALMOLOGISTE, DÉMÊLE LE VRAI DU FAUX SUR CES NOUVELLES TECHNOLOGIES QUI FONT PARLER D'ELLES.

PAR XIMENA TROMBEN



» LES LENTILLES DE NUIT FREINENT VRAIMENT LA MYOPIE CHEZ L'ENFANT.

VRAI Les lentilles de nuit (orthokératologie) freinent réellement la progression de la myopie évolutive chez l'enfant. « Il s'agit de lentilles rigides perméables à l'oxygène que l'on porte durant le sommeil. Elles agissent en modifiant de façon transitoire la forme de la cornée, ce qui offre un double bénéfice : la vision est corrigée pour la journée suivante (permettant de se passer de lunettes), et la progression de la myopie est significativement freinée », indique la Dre Esther Blumen-Ohana, ophtalmologiste. Elles sont généralement

proposées à partir de 8-10 ans, en fonction de la maturité de l'enfant. « Le protocole doit être strictement respecté, car une mauvaise utilisation peut entraîner des complications infectieuses. L'adhésion des parents au projet de traitement est donc indispensable. Le dispositif nécessite des nuits de sommeil suffisantes, environ 9 à 10 heures, pour être efficace. L'efficacité est optimale si on limite les écrans le soir et si on encourage les activités en extérieur, car la lumière naturelle favorise la sécrétion de neurotransmetteurs stabilisant l'œil », conseille la spécialiste. Il existe aussi des lentilles de freination souples ou rigides à porter en journée.

NOTRE EXPERTE



Dre ESTHER BLUMEN-OHANA
chirurgienne-
ophtalmologiste.



mutualp

mutuelle santé seniors

Optez pour une mutuelle
qui vous ressemble.



Plus d'informations sur
www.mutualp.fr



» LES LUNETTES DE FREINATION, C'EST MOINS EFFICACE QUE LES LENTILLES DE NUIT.

FAUX « Qu'il s'agisse des verres freinateurs ou de l'orthokératologie (lentilles de nuit), on parvient à freiner la progression de la myopie dans une proportion située entre 60 et 80 %. » Comment ça marche ? La myopie est le plus souvent liée à un allongement excessif de l'œil : pour les objets lointains, l'image se forme en avant de la rétine, ce qui entraîne une vision floue de loin. Les lunettes de freination corrigent le défocus hypermétropique, la zone de flou périphérique qui favorise l'allongement du globe oculaire, afin de modifier le signal de croissance de l'œil et de freiner la progression de la myopie chez l'enfant. « Les verres freinateurs sont souvent proposés aux enfants qui ne sont pas encore prêts à être équipés en lentilles, ou qui ne sont pas susceptibles de l'être. Si l'efficacité est similaire, les lunettes présentent l'avantage d'être bien tolérées et sans effet secondaire. À l'inverse, les lentilles de nuit imposent des contraintes strictes et présentent des risques de complications infectieuses en cas de mauvais usage. À l'heure actuelle, la tendance médicale est d'associer plusieurs méthodes plutôt que de les opposer, comme le port de lentilles de nuit combiné à l'utilisation de collyre de freination », précise la Dre Blumen-Ohana.

» LE COLLYRE DE FREINATION, ÇA MARCHE AUSSI CONTRE LA MYOPIE.

VRAI « Pour freiner la progression de la myopie chez l'enfant à partir de 4 ans, on peut utiliser des gouttes d'atropine très faiblement dosées, qui réduisent l'activité de l'accommodation et semblent limiter l'allongement excessif de l'œil. Ce traitement simple

consiste généralement à mettre une seule goutte dans chaque œil le soir avant de dormir », précise notre experte. Comme tout dispositif de freinage, il permet de ralentir la progression de la myopie, sans corriger ni rétablir la vue déjà altérée. Le collyre à base d'atropine microdosée est pris en charge par l'Assurance maladie. L'atropine doit être utilisée avec prudence, car elle peut occasionnellement provoquer une sensibilité à la lumière, une vision floue de près, et, plus rarement, des effets systémiques tels qu'une accélération du rythme cardiaque ou des maux de tête.

» DES LUNETTES DE RÉALITÉ AUGMENTÉE POURRAIENT GUÉRIR LA DMLA SÈCHE.

PAS TOUT À FAIT La forme atrophique dite sèche de la DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge) pourrait bientôt connaître une avancée majeure. Une étude internationale dirigée par le Pr José-Alain Sahel, avec la participation de l'Institut de la vision (Inserm/CNRS/Sorbonne Université), de la fondation Adolphe-de-Rothschild, de l'hôpital national des Quinze-Vingts, de l'université Stanford et de la société Science Corporation, a évalué un dispositif innovant baptisé Prima. Ce système combine un implant sous-rétinien (une micropuce photovoltaïque de 2 mm placée sous la rétine) et des lunettes de réalité augmentée équipée d'une caméra miniature. Les lunettes captent l'image, la traitent, puis la transmettent à l'implant, qui stimule directement les cellules rétinienne encore fonctionnelles. L'essai clinique montre des résultats très encourageants : 81 % des participants ont retrouvé une acuité visuelle suffisante pour lire des lettres et des mots, alors qu'ils en étaient incapables auparavant. « Il ne s'agit pas de "guérir" la DMLA, ni de restaurer une vision normale, mais bien de récupérer une vision centrale fonctionnelle, tout en conservant la vision périphérique naturelle. C'est un immense espoir pour les patients atteints de DMLA sèche », souligne la Dre Blumen-Ohana.

» DES COLLYRES PEUVENT CORRIGER TEMPORAIREMENT LA PRESBYTIE.

VRAI... mais pas encore en France. Plusieurs collyres pour corriger la presbytie – à base de pilocarpine ou d'acéclidine et, dernièrement, à base de carbachol et de brimonidine – ont reçu l'approbation de la Food and Drug Administration (FDA) pour une mise sur le marché américain. Leur mode d'action est simple, mais transitoire (il ne dure que quelques heures) : les gouttes « stimulent le muscle ciliaire pour contracter le sphincter de l'iris, créant un myosis (rétrécissement de la pupille) et provoquant ainsi un effet dit sténopéique, comme lorsqu'on regarde à travers un petit trou, ce qui améliore la vision de près », précise la Dre Blumen-Ohana. Ces collyres ne sont pas encore autorisés en Europe. ■

Les autres pistes porteuses d'espoir

L'innovation en ophtalmologie s'articule aujourd'hui autour de plusieurs axes thérapeutiques et technologiques majeurs.

« La thérapie génique ouvre de nouvelles perspectives, par exemple pour les personnes atteintes de neuropathie optique héréditaire de Leber (NOHL, maladie rare pouvant conduire à la cécité), tandis que les cellules souches offrent des solutions prometteuses pour réparer les cornées lésées. Dans le glaucome, les chirurgies mini-invasives (MIGS) et les injections à action prolongée, efficaces jusqu'à six

mois, réduisent la contrainte des traitements quotidiens », souligne la Dre Blumen-Ohana. Au bloc opératoire, écrans 3D, assistance robotisée et simulateurs en réalité augmentée permettent d'anticiper plus finement les résultats. Parallèlement, l'intelligence artificielle analyse, par exemple, le fond de l'œil pour dépister précocement certaines complications et certains facteurs de risque systémiques notamment liés au diabète et à l'hypertension artérielle, ouvrant la voie à une médecine plus personnalisée.



& **PSYCHOLOGIES**
vous présentent

UN TARIF
EXCLUSIVEMENT
NÉGOCIÉ
POUR NOS LECTEURS

7 JOURS / 6 NUITS

la thalasso

pour nourrir son corps et son esprit !

Top Santé s'associe à Psychologies magazine et Thalazur pour vous proposer deux séjours exceptionnels en thalasso de 7 jours, l'un à Antibes, l'autre à Carnac.

Faciles d'accès et situées dans des lieux d'exception, ces thalassos vous proposent des soins de thalassothérapies, des massages, ainsi que des ateliers et séances dédiés au corps et à l'esprit.

En partenariat avec



NOUVEAU PROGRAMME

Thalazur Antibes Hôtel**** Cure Aromathérapie

- Du 14 au 20 juin 2026
- Du 15 au 21 novembre 2026



RÉOUVERTURE APRÈS RÉNOVATION

Thalazur Carnac Hôtel**** Cure "Reconnexion à soi"

- Du 24 au 30 mai 2026
- Du 28 juin au 4 juillet 2026



* Meilleur tarif : pour toute réservation 2 mois avant votre cure, sur certaines dates et chambres (voir brochures).



TÉLÉCHARGEZ LA DOCUMENTATION COMPLÈTE SUR
NOTRE SITE : www.voyages-lecteurs.fr/top

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS : **01 41 33 57 20**

Du lundi au vendredi, de 9h à 19h et le week-end, de 9h30 à 17h30

OU demandez votre brochure sans engagement en retournant ce coupon à : **Top Santé - Thalasso - 59898 Lille Cedex 09**

M086 # L1598473

☐ **Antibes** (785337) ☐ **Carnac** (784850)

Nom* : Prénom* :

Adresse* :

CP* : Ville* : Tél.:

email :

(Utile pour recevoir nos bons plans Croisières et Voyages)

Date de naissance : (pour fêter votre anniversaire)

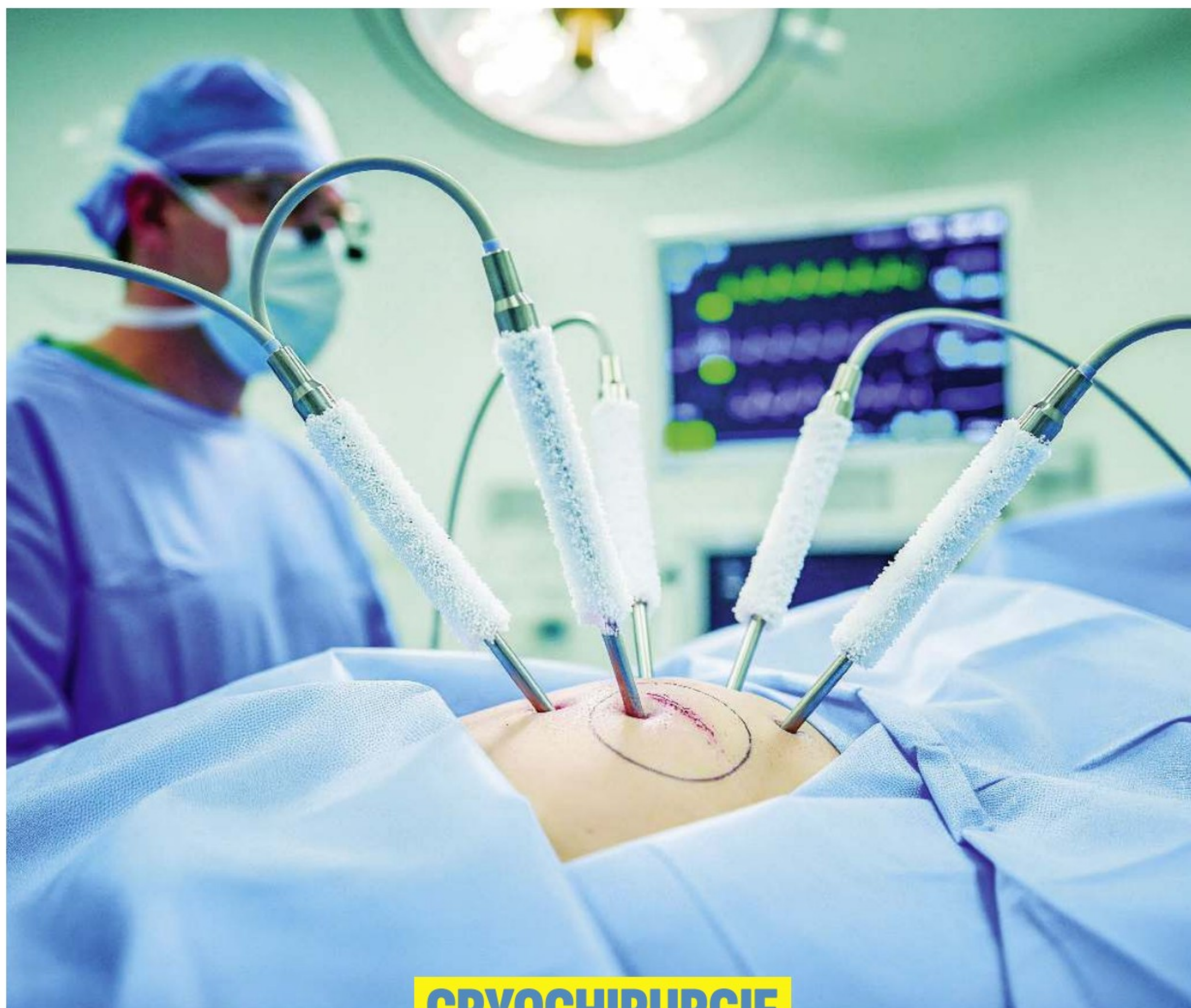
Avez-vous déjà effectué une croisière ou un voyage ☐ OUI ☐ NON

☐ Je ne souhaite pas recevoir les offres Voyages Lecteurs et Top Santé sur des produits et services similaires à ma commande par la Poste, e-mail ou téléphone. Dommage !

☐ Je ne souhaite pas que mes coordonnées postales et mon téléphone soient communiqués à des partenaires pour recevoir leurs bons plans. Dommage !

* A renseigner obligatoirement pour traiter votre demande. Les informations recueillies à partir de ce formulaire font l'objet d'un traitement informatique fondé sur votre consentement et destiné à Reworld Media France SAS en sa qualité de responsable de traitement. Les finalités poursuivies sont l'envoi de la brochure et les offres relatives aux voyages avec nos partenaires si vous y consentez. L'inscription au voyage implique l'acceptation des conditions générales et particulières de vente de Thalazur au dos du bulletin de réservation joint à la brochure. Les informations demandées sont destinées à la société REWORLD MEDIA MAGAZINES (Voyages Lecteurs) à des fins de traitement et de gestion de votre commande, de la relation client, des réclamations, de réalisation d'études et de statistiques et, sous réserve de vos choix, de communication marketing par Voyages Lecteurs et/ou ses partenaires par courrier, téléphone et courrier électronique. Vous bénéficiez d'un droit d'accès, rectification, d'effacement de vos données ainsi que d'un droit d'opposition en écrivant à RMM-DPD, c/o service juridique, 40 avenue Aristide Briand - 92220 Bagneux, ou par mail à dpd@reworldmedia.com. Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL - www.cnil.fr. Pour en savoir plus sur la gestion de vos données personnelles, vos droits et nos partenaires, consultez notre politique de Confidentialité sur www.voyages-lecteurs.fr.
fr - Photographies : © istockphoto.com

VOYAGES
LECTEURS



CRYOCHIRURGIE

LE FROID, ARME FATALE CONTRE LE CANCER

UN FROID INTENSE POUR DÉTRUIRE DES CELLULES CANCÉREUSES : L'IDÉE PEUT PARAÎTRE TROP BELLE POUR ÊTRE RÉELLE. LA CRYOCHIRURGIE S'IMPOSE POURTANT DEPUIS QUELQUES ANNÉES COMME UNE ALTERNATIVE CRÉDIBLE À LA CHIRURGIE TRADITIONNELLE POUR TRAITER CERTAINES TUMEURS.

PAR STÉPHANIE PAICHELER

On connaissait le froid pour calmer une douleur ou réduire une inflammation. Aujourd'hui, on le découvre en redoutable « tueur » de cellules cancéreuses. Cette technique, la cryochirurgie, est réalisée par des radiologues interventionnels. Ces spécialistes ont une particularité : ils utilisent l'imagerie

médicale pour effectuer des interventions mini-invasives. Ici, la tumeur n'est pas retirée, mais congelée – et ainsi détruite – in situ.

» L'ÂGE DE GLACE

La cryochirurgie repose sur un principe simple, mais sa mise en œuvre exige une précision

NOTRE EXPERT



Dr ANTOINE HAKIMÉ
radiologue
interventionnel à
l'hôpital américain
de Paris, à
Neuilly-sur-Seine.

extrême. « On introduit une ou plusieurs aiguilles très fines – des cryosondes – directement dans la tumeur, à travers la peau. Ce geste minutieux est guidé en temps réel par l'imagerie – échographie, scanner ou IRM – afin d'atteindre exactement la zone à détruire », détaille le Dr Antoine Hakimé, radiologue interventionnel. C'est le principal défi : contrôler avec une extrême précision la profondeur et l'étendue de la destruction tissulaire. Le piège à éviter absolument, c'est de faire des dégâts collatéraux sur les tissus voisins. Une fois les aiguilles en place, un gaz à très haute pression, le plus souvent de l'argon, est injecté dans la sonde. Il provoque un refroidissement brutal à l'extrémité de l'aiguille. En quelques secondes, une « boule de glace » se forme au bout de la sonde et englobe progressivement la tumeur. La température peut chuter jusqu'à -70 °C. En seulement quelques minutes, ce froid intense détruit les cellules cancéreuses de manière ciblée. On laisse ensuite la région dégeler. Ce cycle de gel-dégel est d'une redoutable efficacité pour exterminer les cellules cancéreuses. Plusieurs cycles de gel et de dégel peuvent s'enchaîner pour assurer l'élimination de toute la tumeur. « Cette technique permet aujourd'hui de traiter des tumeurs jusqu'à 4-5 cm, précise le Dr Hakimé. Grâce à l'imagerie en temps réel, on contrôle à chaque instant la zone de congélation et on limite au maximum les risques pour l'organe concerné. »

» UNE INTERVENTION MINI-INVASIVE AUX MULTIPLES BÉNÉFICES

Contrairement à une chirurgie ouverte ou même coelioscopique, la cryochirurgie ne nécessite pas d'incision large. L'intervention ne laisse donc pas

de cicatrice. « La plupart du temps, elle se déroule en ambulatoire, sous anesthésie locale, et dure moins d'une heure. Après le geste, le patient reste simplement sous surveillance pendant quelques heures avant de rentrer chez lui. » La douleur reste modérée, souvent inférieure à celle observée après une chirurgie, le froid ayant un effet anesthésiant. « La récupération est rapide. Dans la majorité des cas, les patients reprennent leurs activités normales dans les 48 heures suivant l'intervention. » Et, surtout, les organes sont préservés. « Dans le cancer du rein, par exemple, la cryochirurgie détruit la tumeur tout en conservant la quasi-totalité de l'organe. La fonction rénale n'est ainsi pas altérée. » De quoi conserver la même qualité de vie. Les résultats sont très encourageants. Dans cette indication, le taux de destruction complète des tumeurs dépasse 95 %, comparable à celui d'une chirurgie partielle, avec un taux de complications plus faible.

» UNE ALTERNATIVE PRÉCIEUSE POUR CERTAINS CANCERS

Si la cryochirurgie s'est d'abord imposée dans le traitement des petites tumeurs rénales, ses indications ne cessent de s'élargir. « Elle peut notamment être proposée dans le cancer du poumon, en particulier lorsque la chirurgie n'est pas possible ou en présence de métastases. » Elle est alors efficace, bien tolérée, et associée à une survie prolongée dans de nombreux cas. Là encore, en ne « s'attaquant » pas à l'organe, elle préserve les capacités respiratoires. Un avantage précieux chez des patients souvent fragilisés. La technique peut aussi être indiquée dans certains cancers du sein, de la prostate, du foie ou des os. Elle offre ainsi une alternative moins invasive pour des patients fragiles chez qui une intervention plus lourde serait trop risquée, en cas de contre-indication ou de refus de chirurgie, ou encore pour des tumeurs difficiles à atteindre.

» UN SUIVI RIGoureux, ESSENTIEL

Comme toute stratégie conservatrice, la cryochirurgie impose un suivi étroit. Des examens d'imagerie réguliers permettront notamment de s'assurer de la destruction complète de la tumeur. En cas de récurrence, une nouvelle séance peut être envisagée. La technique n'est pas dénuée de complications – saignement, infection, atteinte d'organes voisins –, mais leur taux reste très faible avec des radiologues expérimentés. Au-delà de ces limites, la cryochirurgie reste extrêmement bénéfique. Si elle ne détrône pas le bistouri, pour certains patients, elle change radicalement la donne : elle traite efficacement, sans sacrifier l'organe ni la qualité de vie. ■

Au-delà des cancers, d'autres indications prometteuses

Si la cryochirurgie suscite un intérêt croissant en oncologie, ses applications dépassent largement le cadre des tumeurs. « La technique permet notamment de traiter les **nodules d'endométriose**, soulageant ainsi fortement les douleurs qui empoisonnent le quotidien de celles qui en souffrent. »

Autre indication : le **névrome de Morton**, l'inflammation d'un nerf situé entre les orteils qui provoque des douleurs intenses

lors de la marche. « Dans ce dernier cas, la cryochirurgie détruit le névrome sans sectionner le nerf. Cela évite la formation de tissu cicatriciel fibreux, parfois responsable de douleurs persistantes ou récurrentes après une chirurgie classique. » La technique est également utilisée pour soulager certaines **douleurs neuropathiques** ou dans le cadre de l'**arthrose du genou**, où le froid permet de diminuer l'inflammation et la douleur.



MORT SUBITE DU SPORTIF

PAS UNE FATALITÉ !

CE SONT DES IMAGES QUI MARQUENT DURABLEMENT CEUX QUI EN SONT LES TÉMOINS : UN SPORTIF, APPAREMMENT EN PLEINE FORME, QUI S'EFFONDRE BRUTALEMENT. CES DÉCÈS IMPRÉVISIBLES, SURVENANT PENDANT LA PRATIQUE SPORTIVE, PEUVENT POURTANT ÊTRE PRÉVENUS. VOICI COMMENT.

PAR STÉPHANIE PAICHELER

Le sport est excellent pour la santé en général, et celle du cœur en particulier. Pas un médecin ne dirait le contraire. C'est sans doute la raison pour laquelle les morts subites du sportif continuent de nous interpeller. C'est tout le paradoxe du sport : si sa pratique régulière est vivement recommandée, sur le moment, il génère un certain stress pour l'organisme. Le rythme cardiaque s'accélère, la température corporelle augmente, le système vasculaire est sollicité intensément. Cela peut, dans des circonstances particulières et sur un terrain prédisposé, déclencher un accident parfois dramatique.

» LES SPORTIFS AMATEURS EN PREMIÈRE LIGNE

En France, on estime qu'entre 500 et 800 personnes sont victimes de mort subite pendant leur pratique sportive chaque année. « *Le plus souvent, ce sont des*

hommes entre 45 et 50 ans », précise le Pr Frédéric Schnell, cardiologue du sport. Les femmes sont moins fréquemment touchées, mais elles peuvent l'être. Contrairement à une idée reçue, les premières victimes sont avant tout des sportifs amateurs, non des athlètes de haut niveau. Seuls environ 5 % des décès concernent ces derniers. Tous les sports – course à pied, mais aussi basket, football, cyclisme... – sont touchés. « *Chez les plus de 35 ans, la mort subite est le plus souvent liée à une pathologie coronarienne.* » Autrement dit, le rétrécissement ou le blocage des artères qui irriguent le cœur. Chez les moins de 35 ans, on retrouve souvent une malformation cardiaque congénitale ou une maladie cardiaque héréditaire. « *Dans environ 50 % des cas, on n'arrive pas à identifier la cause, soit parce qu'on ne l'a pas trouvée, soit parce qu'on ne l'a pas cherchée.* » Cela signifie qu'à la base, il

NOTRE EXPERT



Pr FRÉDÉRIC SCHNELL
cardiologue du sport au CHU de Rennes.

Danone

DIGESTION FACILITÉE

Activia Kéfir se distingue par sa composition unique : il est produit à partir de 16 ferments, incluant des levures traditionnelles et les milliards de probiotiques Activia, contribuant à l'équilibre de la flore intestinale. Activia Kéfir offre une expérience sensorielle unique, alliant une texture onctueuse et un goût doux, entre acidité et vivacité.

Danone, Kéfir à boire, Nature 1,65€, Myrtille ou Mangue, 1,75€, renseignements sur www.activia.fr



ZzzQuil®

SOMMEIL NATUREL

Associant de la mélatonine dosée à 1,9 mg (qui aide à réduire le temps d'endormissement), des extraits de plantes (la valériane et la mélisse aident à l'endormissement) et de la vitamine B63 (qui contribue à la réduction de la fatigue), ZzzQuil® Sommeil Nuit Complète répond à la fois aux difficultés d'endormissement et aux réveils nocturnes.

ZzzQuil® Sommeil Nuit Complète, renseignements sur www.zzzquil.fr



Klésia

QUOTIDIEN SIMPLIFIÉ

Ma Santé Klésia Mut' est une complémentaire santé qui propose des garanties au juste prix, un accompagnement humain et des services qui facilitent la vie. Ainsi, l'application Klésia Mut' & Vous permet de suivre les remboursements en temps réel, de déposer les justificatifs en quelques clics et de partager votre carte mutuelle à tout moment.

Ma Santé Klésia Mut', renseignements au 09 72 72 37 30 et sur klesiamut.fr



St Hubert

PLAISIR ET GOURMANDISE

Découvrez St Hubert Épaisse & Gourmande 30% MG, un goût frais et léger associé à une texture épaisse et onctueuse qui tient à la cuisson pour des plats ultra gourmands. Parfaite pour toutes vos envies en cuisine, pâtisserie ou à cru, tout est permis pour se régaler à chaque occasion ! Côté praticité : 7 jours de conservation après ouverture.



St Hubert Épaisse & Gourmande 30% MG, PMC : 190g (1,10€) / 450g (2,20€), existe en léger 15% MG, au rayon crème fraîche, renseignements sur www.sthubert.fr



Laborantin

COLLAGÈNE EN POUDRE

Laborantin transforme la routine beauté en rituel plaisir, avec une gamme de collagènes en poudre sans sucres ajoutés à diluer dans une boisson chaude ou froide. Formulées avec des peptides de collagène marin types I & III (2 000 Daltons) et du collagène breveté Naticol® (pêche durable), ces recettes soutiennent la beauté de la peau, des cheveux et des ongles.

Laborantin, Collagènes en poudre à partir de 29,99€, Trois saveurs : Ube (vitamine C), Matcha (vitamine C + acide hyaluronique) et Cacao (10 vitamines + pétales de rose), renseignements sur laborantin.fr

Boiron

ÉNERGIE RETROUVÉE

Ce complément alimentaire réunit Ginseng sibérien, Coenzyme Q10, Magnésium, Zinc, Lcarnitine et 9 Vitamines pour aider à maintenir la forme physique et les performances intellectuelles. Il contribue à réduire la fatigue et accompagne les journées soutenues, les changements de saison ou la simple baisse de tonus.

Boiron, Oscillo'vitalité, 14,90€, disponible en pharmacie et sur www.boiron.fr



Magic Magnésium

EFFICACITÉ OPTIMALE

Les comprimés naturels Magic Magnésium bisglycinate contiennent une combinaison unique de magnésium Bisglycinate, sa forme la mieux absorbée, et de vitamines B (dont B6) et D, essentielles à son action dans l'organisme (co-facteurs). En complément, les extraits végétaux viennent renforcer l'absorption du magnésium et des vitamines.

Magic Magnésium bisglycinate, Boîte de 60 comprimés, en pharmacie, Code ACL 6391921, renseignements au 01 85 12 12 12 (tarif local) et sur vitalco.com





Si le patient a eu la chance d'être admis vivant à l'hôpital (1 chance sur 3), il aura encore environ 50 % de risque de décéder en réanimation (source : Fédération française de cardiologie).

Il y a souvent une anomalie, un muscle cardiaque ou des artères un peu abîmés. Et le sport, qui stresse l'organisme, va jouer le rôle de déclencheur.

» RÉDUIRE LE RISQUE

« Mieux vaut prévenir que guérir », l'expression galvaudée retrouve ici tout son sens. Le Club des cardiologues du sport a édicté une liste de règles d'or pour baisser son risque d'être un jour victime d'un tel accident. La première d'entre elles, c'est d'être attentif aux signaux d'alerte. Une douleur à la poitrine, un essoufflement anormal ou un malaise à l'effort ? Consultez votre médecin sans attendre. Autre réflexe à adopter : commencer sa séance de sport par dix minutes d'échauffement. Cela permet de faire grimper en douceur le rythme cardiaque pour préparer le cœur à l'effort. Les toxiques sont à éviter tout le temps, et en particulier au moment de la pratique sportive. « *Il ne faut surtout pas fumer dans les 2 heures précédant et suivant sa séance de sport, et ne jamais consommer de substance dopante* »,

RESOUDRE, un projet national pour sauver des vies

Sous l'impulsion de la Fondation cœur et recherche, le projet RESOUDRE la mort subite du sportif a récemment vu le jour. Cette initiative, structurée et financée par la fondation, réunit plus de vingt centres hospitaliers et de nombreux chercheurs pour mieux comprendre les mécanismes de la mort subite. L'étude RESOUDRE, coordonnée par le CHU de Rennes, repose sur le séquençage génétique de l'exome chez des victimes de mort subite. Objectif : identifier de nouvelles mutations responsables de troubles du rythme cardiaque, pour ouvrir la voie à une prévention ciblée et prévenir de futurs drames.

insiste le Pr Schnell. Pensez à bien vous hydrater tout au long de votre séance. Enfin, certaines circonstances doivent inciter à lever le pied. « *On évitera de sortir courir quand il fait plus de 30 °C, quand il fait très froid ou lors des pics de pollution. Il est aussi préférable de s'abstenir quand on a de la fièvre.* » Sans en faire un prétexte pour procrastiner, si vous traversez une période de grosse fatigue ou de stress qui s'éternise, n'hésitez pas à sauter une séance.

» DÉPISTAGE : SUR LA PISTE D'UNE ANOMALIE

Dans les années 1980, l'Italie comptait 3,76 cas de morts subites pour 100 000 sportifs âgés de 12 à 35 ans. Aujourd'hui, ce chiffre est inférieur à 1 cas pour 100 000 sportifs. Ce qui a fait la différence ? Un dépistage systématique par électrocardiogramme (ECG), à côté de l'examen clinique et des questionnaires habituels sur les risques personnels et familiaux. Cet ECG au repos permet de déceler de nombreuses anomalies cardiaques, invisibles autrement. « *Il est notamment efficace pour repérer des anomalies héréditaires, comme un cœur trop épais, ou dilaté. Il est simple et rapide à réaliser.* » C'est pourquoi, dès l'adolescence – et encore plus en présence de facteurs de risque (diabète, hypertension artérielle, excès de cholestérol, tabagisme...) –, il est judicieux de réaliser un bilan cardio-vasculaire. En cas d'anomalie détectée, des examens complémentaires, comme une échographie cardiaque ou un test d'effort, seront prescrits. L'activité physique devra ensuite être adaptée au cas par cas. « *Il n'y a quasiment pas de contre-indication absolue à la pratique sportive.* » Il faut rappeler que, si le sport peut déclencher – exceptionnellement – une mort subite, ce qui est vraiment dangereux pour le cœur, c'est de ne pas bouger du tout. Le message n'est surtout pas d'arrêter le sport, mais d'en faire intelligemment, en respectant quelques précautions. ■

Comment réagir en cas d'arrêt cardiaque ?

Vous voyez quelqu'un s'effondrer devant vous ? Chaque seconde compte ! Une réaction rapide augmente fortement les chances de survie. « *Alerter, masser, défibriller : ces trois gestes simples peuvent faire la différence.* »

Même si vous avez peur de mal faire, ne restez pas inactif ! Le pire est de ne rien faire. Voici donc les 3 gestes à réaliser :

1. Appelez les secours (le 15 ou le 112). Au bout du fil, le régulateur du SAMU vous guidera. Ne raccrochez pas tant qu'il ne vous l'a pas indiqué.

2. Commencez le massage cardiaque. Allongez la victime sur le dos, sur une surface dure. Agenouillez-vous à ses côtés. Placez vos mains l'une sur

l'autre, au milieu du thorax, bras tendus. Les pressions à exercer sont fortes : enfoncez les mains de 5 à 6 cm dans la poitrine et relâchez complètement entre chaque compression. Visez un rythme d'environ 100 compressions par minute (c'est le rythme de la chanson « *Staying Alive* » des Bee Gees).

3. Utilisez un défibrillateur automatisé externe (DAE).

Si vous en avez un à proximité, demandez à quelqu'un de l'apporter pendant que vous poursuivez le massage. L'appareil vous guidera oralement pour les étapes suivantes. L'important est de ne pas interrompre le massage, sauf pour appliquer le défibrillateur.

Vous résidez en France ?

Abonnez-vous à **TOP Santé** et recevez en cadeau cette pâte de gommage orientale

EVASION AMBRE ET MYRRHE

Cette Pâte de gommage d'inspiration orientale vous transporte dans une évasion sensorielle aromatique et ambrée. Sa texture fondante adoucit la peau pour mieux la sublimer.



12 numéros/an



6 hors-séries/an

Vous résidez en Belgique

Rendez-vous
sur

<https://www.abomagazine.be/top-sante-abonnement>
ou flashez le Qrcode



N° Service client

025564140

joignable du lundi au vendredi
de 8h à 16h
serviceabonnes@ampnet.be

Bulletin d'abonnement à compléter et renvoyer avec votre règlement à
Service abonnements TOP SANTE - 59898 Lille Cedex 9 - Tél.: 01 46 48 48 23

Je m'abonne au magazine Top Santé. Quel que soit mon choix, je recevrai en cadeau la pâte de gommage.

1 Je choisis la formule d'abonnement (je coche la case)

M013 # D1541938

FORMULES ANNUELLES (1)

- ☐ Formule simple : 1 an - 12 n° 34,90€ au lieu de 44,16€ soit 21% de remise.
☐ Formule avec hors-série : 1 an - 12 n° + 6 HS 59,90€ au lieu de 75,24€ soit 20% de remise.

Mon abonnement se renouvellera automatiquement à date anniversaire sauf résiliation de ma part.

FORMULES MENSUELLES (2)

- ☐ Formule simple : 2,80€ / mois au lieu de 3,68€ soit une remise de 24%.
Le tarif l'année suivante sera de 2,99€ / mois.
☐ Formule avec hors-série : 4,90€ au lieu de 6,27€ soit une remise de 22%.
Le tarif l'année suivante sera de 4,99€/mois.
Sans engagement, je peux résilier à tout moment.

2 Je choisis le mode de paiement

• **Par prélèvement automatique.** Je complète l'IBAN à l'aide de mon RIB et je n'oublie pas de joindre mon RIB.

IBAN

Vous autorisez Reworld Media Magazines à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte, et votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions de Reworld Media Magazines. Créancier : Reworld Media Magazines - 40 avenue Aristide Briand - 92220 Bagneux - FRANCE - Identifiant du créancier : FR 05 ZZZ 489479

• **Par carte bancaire.** Je me rends sur abos.kiosquemag.com/ftsxx-abo, la boutique officielle de TOP SANTÉ.
(plus simple, plus rapide, 100% sécurisé !)

• **Par chèque** (formules annuelles uniquement). Je renvoie le coupon obligatoirement accompagné de mon chèque (sans agrafe, ni scotch) libellé au nom de : **TOP SANTÉ - Service abonnements - 59898 Lille Cedex 9**

Date :

Signature
obligatoire :

3 Je complète mes coordonnées

Nom** : Prénom** :

Adresse** :

CP** : Ville** :

Tél. (portable de préférence) : (Envoi d'un SMS en cas de problème de livraison)

Email :
(Utile pour accéder à votre magazine en numérique et à votre espace client sur Kiosquemag.com, et gérer votre abonnement)

Date de naissance : (pour fêter votre anniversaire)

- ☐ Je ne souhaite pas recevoir les offres Privilège Top Santé et Kiosquemag sur des produits et services similaires à ma commande par la Poste, e-mail et téléphone. Dommage !
☐ Je ne souhaite pas que mes coordonnées postales et mon téléphone soient communiqués à des partenaires pour recevoir leurs bons plans. Dommage !

*Le prix de référence se compose du prix de vente en kiosque et des frais de livraison à domicile, informations disponibles sur www.kiosquemag.com. (2) Offres sans engagement : je peux résilier à tout moment sur simple appel ou par courrier au service client. (1) Offres d'abonnement automatiquement reconduites à date d'anniversaire. Le règlement s'effectuera en 1 seule fois. Vous serez informé par écrit dans un délai de 3 mois avant le renouvellement de votre abonnement. Vous aurez la possibilité de l'annuler 30 jours avant la date de reconduction auprès du service client. A défaut l'abonnement sera reconduit pour une durée identique à votre abonnement initial. Offre réservée en France Métropolitaine valable 2 mois. Les produits vous seront adressés dans un délai de 4 semaines après réception de votre règlement et dans la limite des stocks disponibles. Vous disposez, conformément à l'article L 221-18 du code de la consommation, d'un droit de rétractation de 14 jours à compter de la réception du magazine en notifiant clairement votre décision à notre service abonnement. Le coût du renvoi de(s) produit(s) est à votre charge. Responsable de traitement des données personnelles: Reworld Media Magazines SAS. Finalités du traitement : gestion de la relation client, opérations promotionnelles et de fidélisation. Données postales et téléphoniques susceptibles d'être transmises à nos partenaires. Conformément à la Loi informatique et Libertés du 6-01-78 modifiée, vous pouvez exercer vos droits d'opposition, accès, rectification, effacement, portabilité, limitation à l'utilisation de vos données ou donner vos directives sur le sort de vos données après décès en écrivant à Reworld Media-DPD, c/o service juridique, 40 Avenue Aristide Briand 92220 Bagneux, ou par mail à dpd@reworldmedia.com. Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL www.cnil.fr.



LES AMYGDALES CÉRÉBRALES

CENTRE DES ÉMOTIONS

MOINS CONNUES QUE LES AMYGDALES SITUÉES DANS LA GORGE, LES AMYGDALES CÉRÉBRALES JOUENT POURTANT UN RÔLE-CLÉ. ELLES ORCHESTRENT NOS ÉMOTIONS, INTERVIENNENT DANS LA MÉMOIRE ÉMOTIONNELLE ET PEUVENT, EN CAS DE DÉRÈGLEMENT, ALIMENTER ANXIÉTÉ, COLÈRE OU STRESS CHRONIQUE.

PAR XIMENA TROMBEN

Deux amandes logées dans les lobes du cerveau

Les amygdales cérébrales sont deux structures du cerveau, situées profondément à l'intérieur des lobes temporaux, de part et d'autre des tempes. « Elles font partie du système limbique, la partie "primitive" du cerveau, et elles peuvent traiter des informations sans que nous en ayons pleinement conscience. Elles mesurent environ 1 cm de long et ont une forme d'amande, pointue en haut et évasée en bas », décrit Cyril Herry, neurophysiologiste.



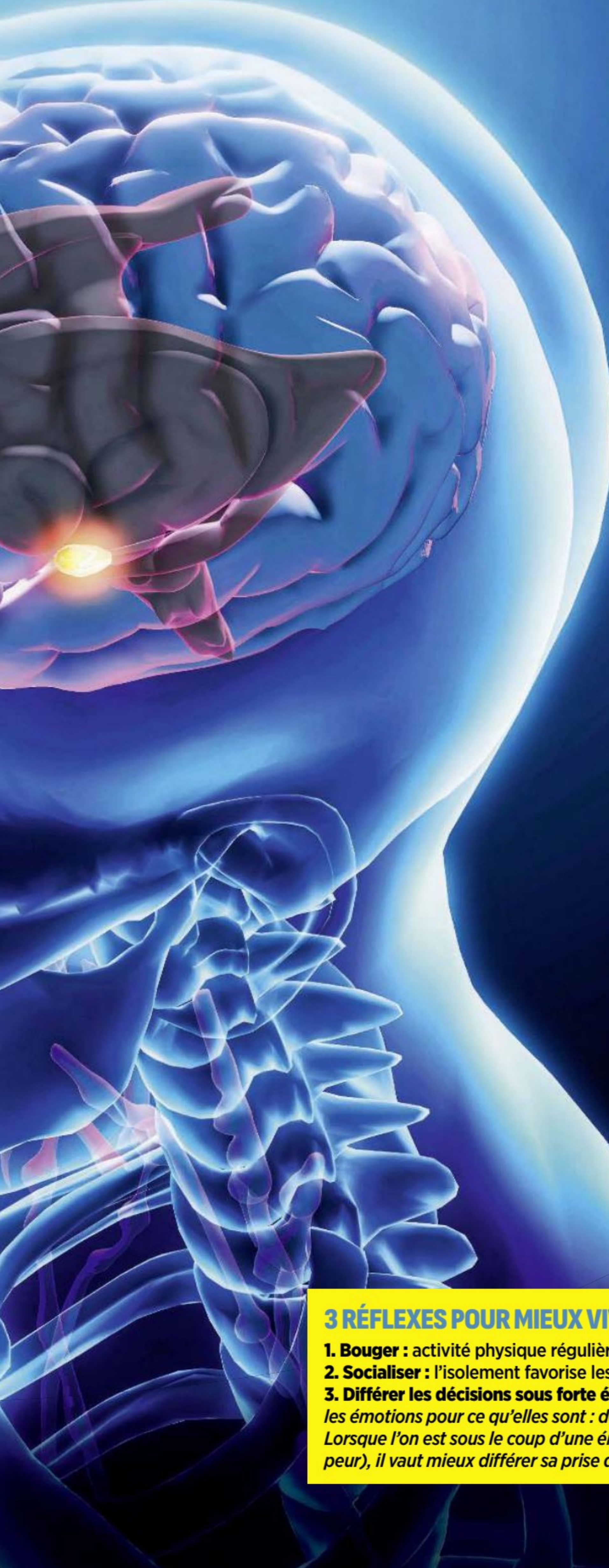
4 Hz

C'EST LA FRÉQUENCE D'OSCILLATION CÉRÉBRALE DANS LE CORTEX PRÉFRONTAL ET L'AMYGDALE IDENTIFIÉE COMME MARQUEUR DE LA PEUR ET DE L'ANXIÉTÉ.

L'épicentre de nos émotions

Colère, peur, tristesse, joie, dégoût, surprise... On distingue classiquement six émotions primaires, et l'amygdale joue un rôle très important dans leur traitement, « surtout dans les émotions négatives liées à la peur et aux réponses de défense, mais elle intervient aussi dans des réponses positives, comme la recherche de nourriture », explique le spécialiste. Son fonctionnement est en grande partie inconscient et automatique : face à un danger, réel ou supposé, elle déclenche une réaction immédiate – des modifications musculaires ou du rythme cardiaque via le tronc cérébral –, avant même que le cortex n'ait analysé la situation. Elle agit comme un système d'alerte qui decode les stimuli sensoriels visuels, auditifs, gustatifs ou olfactifs ainsi que les informations somato-sensorielles (provenant du corps : toucher, pression, douleur, etc.) pour dicter des réactions comportementales rapides, comme la fuite ou le figement.





Une alliée de la mémoire émotionnelle

« Un contexte émotionnel favorise l'encodage de la mémoire grâce aux connexions étroites de l'amygdale avec des structures-clés de la mémoire : l'hippocampe, zone de la mémoire, et le cortex préfrontal, zone des fonctions exécutives », explique Cyril Herry. C'est ce qui explique pourquoi un événement qui a une forte charge émotionnelle est souvent mémorisé avec précision et de façon plus durable. L'amygdale est aussi essentielle pour l'apprentissage associatif, c'est-à-dire la capacité du cerveau à lier un stimulus spécifique (un son, une image) à une réponse émotionnelle.

Quand elle s'emballe ou dysfonctionne

Dans un fonctionnement normal, l'amygdale nous aide à adapter nos réactions face à l'environnement. Mais une activation excessive ou prolongée de l'amygdale peut contribuer à des troubles anxieux, au syndrome de stress post-traumatique ou à une colère persistante. Elle inhibe la capacité à « penser rationnellement », elle favorise la réactivation répétée de souvenirs chargés de peur et de stress et perturbe le processus normal de mémorisation, notamment en interférant avec l'hippocampe. « Une anxiété généralisée face à des situations non dangereuses peut révéler une hyperactivation de l'amygdale ou un défaut de régulation par le cortex préfrontal », souligne Cyril Herry.

Peut-on agir dessus ?

Face à dysfonctionnement de l'amygdale, les approches thérapeutiques incluent les médicaments (anxiolytiques, antidépresseurs), les thérapies cognitivo-comportementales ou encore l'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing, ou Intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires), efficace pour traiter les souvenirs traumatiques. À cela s'ajoutent des solutions simples qui aident aussi au quotidien : « L'activité physique, même la simple marche, la socialisation et la méditation, qui a une vertu apaisante en synchronisant les rythmes du cœur et du cerveau, ont un effet apaisant sur le cerveau, y compris sur l'amygdale », assure notre expert.

3 RÉFLEXES POUR MIEUX VIVRE AVEC SES ÉMOTIONS

- 1. Bouger** : activité physique régulière = amygdale mieux régulée.
- 2. Socialiser** : l'isolement favorise les troubles anxieux.
- 3. Différer les décisions sous forte émotion** : « Il faut prendre en compte les émotions pour ce qu'elles sont : de simples informations sur le monde. Lorsque l'on est sous le coup d'une émotion forte (colère, joie excessive ou peur), il vaut mieux différer sa prise de décision », conclut Cyril Herry.

NOTRE EXPERT



CYRIL HERRY
neurophysiologiste,
directeur de
recherche Inserm
au Neurocentre
Magendie de
Bordeaux.

Allergie aux poils d'animaux

Comment y faire face ?

YEUX LARMOYANTS, NEZ BOUCHÉ, ÉTERNUEMENTS À RÉPÉTITION, VOUS ÊTES PEUT-ÊTRE ALLERGIQUE À VOTRE ANIMAL DOMESTIQUE... LE POINT SUR CETTE PATHOLOGIE ASSEZ FRÉQUENTE.

PAR ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE



La France compterait aujourd'hui plus de 63 millions d'animaux domestiques, avec une prévalence pour les chats et les chiens. « On constate quotidiennement dans les services d'allergologie des patients qui viennent consulter pour des allergies aux poils d'animaux de compagnie, et on estime que 15 à 30 % de la population en Europe est sensibilisée aux allergènes de chat et de chien », explique la Dre Juliette Caron, allergologue, tout en précisant que les consultations pour l'allergie aux poils de chat sont les plus fréquentes. À l'inverse, les demandes concernant les NAC (nouveaux animaux de compagnie), tels que les rongeurs (hamsters, cochons d'Inde, rats ou souris), restent plus rares. « Les protéines allergisantes ne proviennent pas seulement des poils et se trouvent principalement

Difficile, voire éprouvant, de se séparer de son animal de compagnie lorsque l'on est allergique à leurs poils.

dans la salive, la peau, l'urine de l'animal. Ces protéines, notamment celle du chat, la protéine Fel d 1, sont très volatiles et peuvent rester présentes dans un logement longtemps après le départ de l'animal. Il est donc possible de se sensibiliser et de développer une allergie sans contact direct avec un animal. Par ailleurs, une allergie peut se manifester à l'âge adulte, même sans antécédents, par suite de contacts répétés avec un animal. Cela est dû à une diminution de la tolérance de l'organisme aux allergènes au fil du temps », observe la médecin.

DES SYMPTÔMES IMMÉDIATS

Les symptômes de l'allergie aux poils d'animaux peuvent varier d'une personne à l'autre et s'expriment quasi immédiatement après le

NOTRE EXPERTE



Dre JULIETTE CARON

allergologue, praticienne hospitalière au service d'allergologie de l'hôpital Saint-Vincent-de-Paul, à Lille. Présidente de la Fédération anaforal nationale (association nationale siégeant au Conseil national professionnel des allergologues), membre du comité d'organisation de la semaine mondiale de l'allergie. Semaine-allergie.fr

contact avec l'allergène, de 20 minutes à 3 heures maximum. Les signes d'allergie peuvent être d'ordre respiratoire avec l'apparition d'une rhinite (nez qui coule, éternuements...) ou d'une crise d'asthme parfois sévère. Ce peut être aussi de l'urticaire, une poussée d'eczéma, voire une conjonctivite.

UN DIAGNOSTIC POUSSÉ AVEC UN ALLERGOLOGUE

Seul un médecin allergologue pourra confirmer une allergie aux animaux. Cet expert mènera, en première intention, un interrogatoire détaillé pour cerner les facteurs déclenchants de l'allergie. Il recherche, notamment, une relation de cause à effet entre l'exposition à un allergène et les manifestations allergiques. « *Par exemple, si vous venez d'adopter un chat et que vous êtes pris d'éternuements quelques heures après avoir joué avec l'animal, on peut se poser la question d'une allergie respiratoire aux poils d'animaux* », remarque la Dre Juliette Caron. Des tests cutanés (« prick tests ») sont également réalisés afin d'identifier précisément l'allergène en cause et confirmer que vous êtes effectivement allergique à celui-ci. Le médecin dépose une goutte d'allergène sur la peau, puis réalise à travers cette goutte un grattage superficiel de la peau. La lecture du test est immédiate. Si la réaction est positive, on voit apparaître en quinze minutes un gonflement ou une rougeur accompagnés de démangeaisons. « *Avoir un test cutané positif signifie que le corps a fabriqué des défenses (IgE) contre un allergène. La personne est sensibilisée. On parle d'allergie uniquement lorsque la sensibilisation est associée à des symptômes cliniques lors de l'exposition à l'allergène* », précise l'allergologue.

DES TRAITEMENTS SYMPTOMATIQUES

En cas d'allergie aux animaux, l'éviction de l'animal paraît être une décision raisonnable, mais en pratique, elle est difficile à faire accepter. Pour prévenir les symptômes allergiques, le médecin prescrit des antihistaminiques à prendre en une seule prise par jour, sous forme de comprimés, solution buvable, gouttes nasales ou collyre. Pour les patients souffrant d'asthme allergique, le traitement repose sur les bronchodilatateurs en inhalation (Ventoline®), en association, si besoin,



À la fin du XIX^e siècle, Sir Charles Harrison Blackley, médecin anglais de Manchester, a pour la première fois l'idée de faire un test cutané pour diagnostiquer une allergie.

avec des corticoïdes inhalés (anti-inflammatoires). Ce traitement peut être donné pendant plusieurs mois, ou ponctuellement si la crise est isolée.

UNE DÉSENSIBILISATION POUR DES RÉSULTATS DURABLES

Lorsque la gêne est importante, le médecin peut envisager une désensibilisation ou immunothérapie allergénique. « *Il s'agit d'un traitement curatif visant à modifier la réponse du système immunitaire. L'objectif étant d'habituer progressivement le système immunitaire à tolérer l'allergène. On prescrit au patient des gouttes sublinguales contenant des doses progressivement croissantes de l'allergène responsable de son allergie jusqu'à une dose fixe d'entretien. Le traitement est long, quotidien, s'étalant sur 3 à 5 ans, mais il permet une diminution progressive, voire un arrêt, des traitements symptomatiques et peut rendre possible l'adoption d'un animal* », explique la docteure.

DES MESURES DE PRÉVENTION INDISPENSABLES

Pour réduire l'impact des allergènes, il est essentiel de mettre en place des mesures d'hygiène préventives si vous vivez avec l'animal responsable de votre allergie. Aérez votre logement aussi fréquemment que possible. Une fois par jour, passez un aspirateur équipé d'un filtre à haute efficacité pour les particules aériennes (HEPA) pour capturer plus efficacement les allergènes. Interdisez l'accès à votre chambre et à votre lit à votre animal de compagnie, et recouvrez d'une housse les sièges sur lesquels il a l'habitude de s'installer afin de pouvoir la secouer par la fenêtre et la laver régulièrement. Lavez-vous les mains immédiatement après avoir touché votre animal, et, en cas de visite chez des personnes en possédant un, prenez un antihistaminique avant de vous y rendre et demandez-leur d'aérer les lieux avant votre arrivée. ■

Allergique... votre enfant le sera-t-il aussi ?

« *Le facteur héréditaire joue un rôle dans l'apparition des allergies. Si les deux parents sont atteints d'une pathologie atopique (asthme, dermatite atopique, rhinite allergique, allergies*

alimentaires), le risque pour leur enfant de devenir atopique est de 80 % et passe à 50 % si un seul des parents est atopique, à 25 % si aucun des parents n'a d'atopie », constate la Dre Caron.



RENONCER À SE SOIGNER LES FREINS INVISIBLES

FAIRE PASSER LES ENFANTS, LE TRAVAIL, LES URGENCES DU QUOTIDIEN AVANT SOI. MINIMISER UNE DOULEUR, UNE GROSSE FATIGUE, UN SYMPTÔME QUI PERSISTE. EN FRANCE, DES MILLIONS DE PERSONNES RENONCENT CHAQUE ANNÉE À SE SOIGNER. QUELS SONT LES OBSTACLES QUI COMPLIQUENT L'ACCÈS AUX SOINS ? ON FAIT LE POINT.

PAR STÉPHANIE PAICHELER

Un rendez-vous de gynécologie sans cesse repoussé, des soins dentaires abandonnés en cours de route, une consultation chez un dermatologue jamais programmée faute de créneau disponible... Le renoncement aux soins n'est pas toujours synonyme de grande précarité ou d'exclusion sociale. Il concerne aussi des personnes actives et bien informées. Pour tous, un point commun : « *Plus on renonce aux soins, plus on est en mauvaise santé physique et mentale* », alerte Iñaki Blanco-Cazeaux, postdoctorant en économie de la santé.

» LE MOTIF FINANCIER

Contrairement à une idée reçue, se soigner en France n'est pas entièrement gratuit. Le reste à charge – c'est-à-dire ce qui reste à payer après remboursement de l'Assurance maladie et de la

mutuelle – peut peser lourd, en particulier pour les plus modestes. « *En France, le reste à charge s'élève en moyenne à 7 %, explique Iñaki Blanco-Cazeaux. Pour une personne pauvre, cela peut être plus élevé quand elle n'a pas de mutuelle.* » Consultations, dépassements d'honoraires, médicaments mal remboursés, soins dentaires ou optiques : mis bout à bout, ces frais peuvent dissuader de consulter, surtout quand le budget est déjà contraint. Il existe pourtant un dispositif censé lever ce frein : la complémentaire santé solidaire (CSS), qui permet une prise en charge quasi intégrale des soins pour les personnes aux revenus modestes. Problème, « *elle n'est pas toujours demandée par ceux qui pourraient en bénéficier* ». Complexité administrative, méconnaissance des droits, peur de la stigmatisation : autant de barrières invisibles qui transforment un droit théorique en aide inaccessible.

NOTRE EXPERT



IÑAKI BLANCO-CAZEUX
postdoctorant
en économie
de la santé.

Fatigue • Nez bouché • Démangeaisons • Éternuements¹

L'ALLERGIE

un poids au quotidien



01-0427-02-2026-001 Février 2026

1 personne sur 4* est sensibilisée aux allergènes de chat².
Mais ce n'est pas une fatalité.

Quand l'allergie s'invite, la complicité se complique. Plusieurs types de traitements existent : l'éviction, les traitements symptomatiques, mais aussi la désensibilisation (ou Immunothérapie Allergénique), qui peut être envisagée lorsque les deux précédents recours se sont révélés insuffisants.

Parlez-en à un professionnel de santé spécialisé et scannez ce QR code pour un témoignage au poil :



* 7 à 25% de la population

1. Skoner D. P. Allergic rhinitis: definition, epidemiology, pathophysiology, detection, and diagnosis. Journal of Allergy and Clinical Immunology, 2001, 108, 1 Suppl, p. S2-S8. doi: 10.1067/mai.2001.115570.

2. Satyaraj E., et al. Keep the cat, change the care pathway: A transformational approach to managing Fel d 1, the major cat allergen. Allergy, 2019, 74, Suppl 107, p. 5-17. doi: 10.1111/all.14013.



Selon l'Observatoire des territoires (Institut Verian et Fondation Jean-Jaurès, en partenariat avec la Fédération hospitalière de France), 80 % des Français ont renoncé aux soins au moins une fois en 2024.

» LES DÉLAIS D'ATTENTE TROP LONGS

Autre frein majeur : la difficulté, parfois décourageante, à obtenir un rendez-vous médical. La progression des déserts médicaux est désormais bien documentée, en ville comme à la campagne. Médecins généralistes débordés, spécialistes rares, cabinets saturés : l'offre de soins peine à suivre les besoins. « *Les délais pour prendre un rendez-vous s'allongent. Et plutôt que de patienter plusieurs mois, certains patients préfèrent renoncer à se faire soigner.* » Attendre plusieurs jours pour un généraliste, trois mois pour un ophtalmologue, un an pour un dermatologue, cela complique l'organisation : poser une demi-journée de congé, trouver un créneau compatible avec les horaires de travail... Le soin entre alors en concurrence avec le reste de la vie. Sans surprise, « *ce sont les actifs et les femmes qui renoncent le plus aux soins* ». Les premiers, par manque de temps ; les secondes, sans doute en partie à cause de la charge mentale qui continue de peser sur elles.

» LA PEUR DU DIAGNOSTIC

Renoncer aux soins, c'est parfois aussi une manière d'éviter une mauvaise nouvelle pour des

personnes qui ont peur qu'on leur annonce un cancer ou autre maladie grave. Cette dimension psychologique est rarement mise en avant, mais elle existe plus qu'on ne le pense. Certaines personnes préfèrent ne pas savoir, surtout lorsqu'elles se sentent déjà fragilisées.

» LES EXPÉRIENCES MÉDICALES NÉGATIVES PASSÉES

Une consultation expéditive, des paroles maladroites, une banalisation de la douleur, le sentiment d'avoir été jugé ou de ne pas avoir été écouté suffisent parfois à éloigner durablement du système de soins. Ces expériences peuvent laisser des traces. Renoncer aux soins devient alors une stratégie de protection. On évite le soin par crainte de vivre à nouveau un moment difficile.

» L'AUTOCENSURE

Certaines personnes renoncent aux soins, non parce qu'elles ne peuvent pas consulter, mais parce qu'elles estiment qu'elles ne devraient pas le faire. Pendant la crise du Covid, alors que les hôpitaux étaient saturés, elles ont été nombreuses à renoncer à voir un médecin, se disant que ce qu'elles avaient n'était « *pas assez grave* », ou que « *d'autres en avaient plus besoin* ». Ce sentiment touche particulièrement les personnes âgées, ou les femmes, qui consultent facilement pour leurs proches, mais ont tendance à reporter leurs propres soins.

» LA NORMALISATION DE LA DOULEUR ET DES SYMPTÔMES

Renoncer aux soins, c'est parfois s'habituer à aller mal. Fatigue chronique, douleurs articulaires, règles très douloureuses, troubles digestifs, anxiété persistante : quand les symptômes durent, ils finissent par être perçus comme « normaux ». Cette banalisation est particulièrement marquée pour les pathologies gynécologiques comme l'endométriose ou la santé mentale (stress, anxiété). Quand la souffrance devient ordinaire, l'idée même de consulter s'éloigne.

» LA SOLITUDE ET L'ABSENCE DE SOUTIEN

Prendre rendez-vous, se déplacer, comprendre un diagnostic, suivre un traitement : tout cela est plus difficile quand on est seul. Les personnes âgées, les parents solos, les personnes en situation de handicap peuvent ainsi plus aisément renoncer face aux difficultés pour se faire accompagner à un rendez-vous, quand cela est nécessaire, ou pour faire garder leurs enfants. Sans entourage pour jouer ce rôle de soutien, le soin peut devenir un effort insurmontable. ■

Repousser aujourd'hui, à quel prix demain ?

Remettre un rendez-vous à plus tard peut sembler anodin. Il n'en est rien. À force d'attendre, un symptôme ignoré peut s'aggraver, une pathologie bénigne devenir plus complexe à traiter, un diagnostic être posé plus tardivement. Les soins sont alors souvent plus lourds, plus longs, plus difficiles

à vivre, physiquement comme psychologiquement. Mais le prix à payer n'est pas seulement médical. Vivre avec une douleur chronique, une fatigue persistante ou une inquiétude diffuse pèse sur le moral et la qualité de vie. Consulter à temps, c'est souvent se simplifier la vie – et préserver sa santé.

Flector

DICLOFÉNAC ÉPOLAMINE

RÉACTIVEZ LE MOUVEMENT



**Flector Effigel®
1% Gel,**
Diclofénac épolamine

OU

**Flector Tissugel EP® 1%,
Emplâtre médicamenteux**
Diclofénac épolamine

Traumatismes bénins : Entorses (foulures) et contusions

Pas avant 15 ans. Ne pas utiliser chez la femme enceinte.

Ce sont des médicaments contenant du diclofénac. Ne pas les associer entre eux ou avec d'autres médicaments contenant des anti-inflammatoires non stéroïdiens ou de l'aspirine par voie orale ou locale. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent plus de 3 jours, consultez votre médecin.

24/12/61183406/GP/001 - FLE4D16 - Février 2025



Caring Innovation

Que faire en cas de crise de SPASMOPHILIE ?

CRISES SOUDAINES, SYMPTÔMES PHYSIQUES INTENSES, PEUR DE PERDRE LE CONTRÔLE OU DE MOURIR... LA SPASMOPHILIE EST FRÉQUENTE ET SOUVENT MAL COMPRISE. CONNAÎTRE LES BONNS GESTES PERMET DE DÉSAMORCER LA CRISE ET D'ÉVITER L'ESCALADE ANXIEUSE.

PAR XIMENA TROMBEN



1 Spasmophilie, quèsaco ?

Ce n'est pas une maladie au sens strict des classifications officielles médicales. Il s'agit d'un terme générique qui désigne un syndrome, un ensemble de manifestations physiques déclenchées par une réaction anxieuse aiguë. « C'est une réaction du corps à la suite d'une

émotion forte, d'un choc ou d'un surmenage parfois, avec une grande variété de symptômes », explique le Dr Adrien Dereix, médecin généraliste. Nommer ces crises permet avant tout de reconnaître une souffrance réelle et incontrôlable, qui nécessite une prise en charge.

2 Ce qui se passe dans le corps pendant une crise

Lors d'une crise, le corps s'emballe brutalement. « On observe des contractions musculaires involontaires, des fourmillements, des palpitations cardiaques,

une respiration accélérée avec hyperventilation, parfois des tremblements », décrit le Dr Dereix. Ces manifestations sont physiques, visibles et intenses.

3 Qui est le plus souvent concerné ?

« La spasmophilie touche plus fréquemment les femmes jeunes, autour de 30-35 ans, souvent hypersensibles, perfectionnistes ou très anxieuses, mais elle peut survenir chez tout le monde », précise le

médecin. Le manque de sommeil, la fatigue et le surmenage sont des facteurs favorisants, avec des crises plus fréquentes en automne et en hiver, périodes de vulnérabilité accrue liée au stress saisonnier.

4 Que faire concrètement pendant la crise ?

Dès les premiers signes, il faut sécuriser et apaiser. « Il faut entourer la personne, la faire s'asseoir ou s'allonger, la rassurer, lui parler et focaliser son attention sur un objet », conseille le Dr Dereix. Contrôler sa respiration est essentiel : inspirer lentement par le nez, expirer longuement par la bouche,

afin de ralentir le rythme respiratoire. Ces gestes simples suffisent le plus souvent à faire céder la crise en quelques minutes. Respirer dans un sac en papier, longtemps conseillé, n'est plus recommandé, car parfois anxiogène et contre-indiqué en cas d'asthme ou de problème cardiaque.

NOTRE EXPERT



Dr ADRIEN DEREIX
médecin généraliste, directeur médical des Centres médicaux et de vaccination internationale ELSAN.

5 Quand appeler le 15 et comment éviter les récurrences

La crise de spasmophilie n'est pas une urgence vitale et ne justifie pas d'appeler le 15 en première intention pour une crise typique connue. En revanche, l'appel au 15 est recommandé en cas de doute, de symptômes inhabituels, de contexte à risque, ou si la crise persiste. « Si l'on ne connaît pas la personne ou s'il s'agit d'une première crise, il faut exclure un problème cardiaque, pulmonaire ou toute autre

pathologie grave mimant une spasmophilie », précise le Dr Dereix. Il est conseillé de consulter son médecin traitant dès la première crise de spasmophilie afin de mettre en place un travail préventif de fond : sommeil, alimentation, activité physique, gestion du stress et des exercices de respiration. « Si cela ne suffit pas, un suivi psychologique peut être utile, notamment après un choc émotionnel ou un stress post-traumatique », conclut notre expert.



EFFICACITÉ CLINIQUEMENT PROUVÉE

-4 cm
de tour de taille*

Dès 2 mois de cure



*Cicero, Arrigo FG, et al. "Impact of a short-term synbiotic supplementation on metabolic syndrome and systemic inflammation in elderly patients: A randomized placebo-controlled clinical trial." European journal of nutrition 60.2 (2021): 655-663

Nergeflore® Métabolique + 6M

À base de 3 souches probiotiques dosées à 6 milliards et de zinc

**La solution probiotique
pour vous aider à mieux
gérer votre poids.**



Les compléments alimentaires ne peuvent se substituer à une alimentation variée, équilibrée et à un mode de vie sain.
Les femmes enceintes et allaitantes sont invitées à prendre l'attache d'un professionnel de santé avant toute complémentation.

www.lpev.fr

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas.www.mangerbouger.fr

6 soins qui calment localement la douleur

UNE TENDINITE, UNE ENTORSE OU UN SIMPLE FAUX MOUVEMENT QUI MET LES MUSCLES À MAL PEUVENT ÊTRE – PARFOIS UN PEU, PARFOIS BIEN – SOULAGÉS PAR DES SOINS LOCAUX ANTALGIQUES. SÉLECTION DE CHOC POUR NE PLUS DIRE QU'ON A TOUT FAIT MAL.

PAR PIERRE CHERVY, PHARMACIEN

Comment savoir si je me suis fait une « grosse » entorse ?

Quand une articulation subit un mouvement forcé, les ligaments peuvent être étirés ou, pire, déchirés. L'entorse peut être considérée comme une simple foulure s'il n'y a pas d'ecchymose ou de gonflement immédiat, et ce même si la douleur est bien présente. Si un craquement se fait entendre ou si l'on ressent une déchirure, si le membre touché enfle aussitôt, avec parfois un œdème accompagné d'une douleur assez vive, cela évoque une entorse plus grave.

Comment prévenir une tendinite ?

Essentiellement provoquées par des gestes répétitifs, les tendinites peuvent être prévenues en s'hydratant bien (surtout lors de la pratique d'un sport avant lequel on veillera, en outre, à s'échauffer une dizaine de minutes, et après lequel on fera des étirements), en se ménageant des pauses régulières au travail ou pendant un effort physique. Enfin, il conviendra d'être attentif à la survenue de douleurs des tendons quand on prend certains médicaments contre le cholestérol ou des antibiotiques de la famille des quinolones.

Comment deux opposés – la chaleur et le froid – peuvent soulager un seul et même problème, la douleur ?

La cryothérapie provoque une vasoconstriction permettant de réduire la conduction nerveuse, donc la douleur. Il faut l'utiliser rapidement après une elongation, un claquage ou une déchirure musculaire pour diminuer le risque d'hématome. La thermothérapie est, à l'inverse, vasodilatatrice pour décontracter les muscles et les raideurs chroniques. ■

QUAND IL FAUT PARLER GREC

En cas de suspicion d'entorse de cheville, la prise en charge immédiate repose sur le protocole GREC.

G comme **glace** : plusieurs fois par jour, en protégeant la peau.

R comme **repos** : il doit être total pour l'articulation touchée.

E comme **élévation** du membre en position assise ou couchée.

C comme **compression**, pour lutter contre l'œdème (chevillière élastique ou attelle).



VoltarenActigo 2 % Intense gel

QUAND LA DOULEUR EST VIVE

► Le diclofénac est un anti-inflammatoire non stéroïdien. À cette concentration, il soulage les douleurs aiguës provoquées par les entorses et contusions en appliquant le gel matin et soir (à partir de 15 ans).

On aime : rapidement efficace, il est de plus doté d'une texture et d'un léger parfum d'eucalyptus agréables.

On aime moins : sa piètre conservation (30 jours après ouverture) et un risque de réaction au soleil.

Combien ça coûte ?

► **5,70 à 7,50 € (30 g).** Lab. Haleon. En pharmacie.

L'avis du pharmacien

Un gel à ne pas utiliser plus de 4 jours. Il est par ailleurs contre-indiqué à partir du 6^e mois de grossesse et peut irriter s'il est appliqué en frottant énergiquement.



Baume Arôme

DOULEURS TENDONS & MUSCLES

► L'huile essentielle de girofle, le piment de la Jamaïque et le salicylate de méthyle apaisent les muscles, tendons et ligaments. La crème s'applique dès 7 ans, une à deux fois par jour pendant 5 jours.

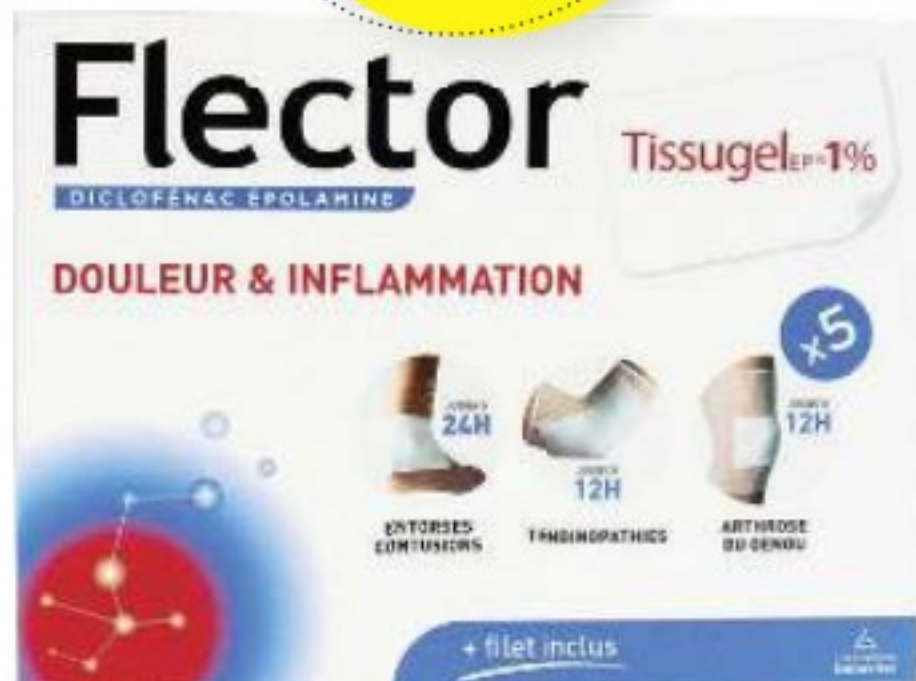
On aime : l'effet chauffant que procure le piment. Il est à la fois rapide et prolongé.

On aime moins : avec les dérivés terpéniques dans l'huile essentielle de girofle et un excipient, le lévomenthol, la prudence sera de mise en cas d'antécédents d'épilepsie ou de convulsions. L'utilisation, déconseillée pendant l'allaitement, est à proscrire pendant la grossesse et si l'on est allergique à l'aspirine.

► **4,20 € (50 g), 6,10 € (100 g).** Lab. Mayoly Spindler. En pharmacie.

L'effet chauffant peut surprendre. Un atout qui peut virer au franchement désagréable si on l'applique juste avant ou juste après un effort physique, ou si l'on frotte trop frénétiquement.

Notre préféré



FLECTOR
TISSUGEL EP 1 %

**EFFET TRÈS
PROLONGÉ**

► Ces compresses anti-inflammatoires adhésives sont imprégnées de diclofénac. Un à deux emplâtres peuvent être posés par jour pendant 3 à 7 jours.

On aime : l'effet plus long (12 heures) qu'avec une application de gel. Bien vu, le filet de maintien de l'emplâtre.

On aime moins : la conservation (seulement 3 mois après ouverture du sachet), le risque d'irritation et les contre-indications à partir du 6^e mois de grossesse ou en cas d'ulcère à l'estomac. Attention aussi aux réactions à la lumière : la zone traitée ne doit pas être exposée aux rayons UV dans les 24 heures après le retrait.

► **11 €** (5 emplâtres de 10 x 14 cm) ; **19,95 €** (les 10). Lab. Ibsa Pharma. En pharmacie.

L'application est plus compliquée qu'avec une pommade, mais ces emplâtres sont quand même pratiques en cas de tendinite, entorse ou contusion chez les plus de 15 ans, notamment quand la douleur est constante.



Nexcare Coldhot
Cold spray

FROID INSTANTANÉ

► Cette bombe qui repose sur les bienfaits de la cryothérapie se vaporise à 25 cm de la peau pendant au maximum 5 secondes.

On aime : le soulagement en quelques secondes sur les bosses, contusions, douleurs musculaires, foulures et entorses.

On aime moins : le risque de brûlure par le froid si l'on vaporise trop longtemps et/ou sur les muqueuses ou une plaie.

► **3,20 €** (150 ml). Lab. 3M. En pharmacie et parapharmacie.

Pratique pour les sportifs, sportives et entraîneurs, indispensable pour les parents.



SyntholKiné roll-on

NATUREL

► Avec ses 5 huiles essentielles (gaulthérie, romarin, lavande, pin des montagnes et orange douce), la formule soulage en effectuant des mouvements de rotation sur le dos, les cuisses, les mollets et toutes les parties du corps douloureuses et tendues.

On aime : la formule naturelle, la bille large et douce qui permet d'effectuer un geste proche du massage, la sensation de chaleur.

On aime moins : l'odeur qui divise, le temps de massage nécessaire (au moins 5 minutes) et un risque éventuel de rougeurs et irritations.

► **9,50 €** (50 ml). Lab. EG Labo Stada Group. En pharmacie et parapharmacie.

Pas besoin de mettre les mains en contact avec le gel... Le combo effet mécanique/effet de l'aromathérapie est séduisant, mais uniquement chez les plus de 15 ans et pas chez les femmes enceintes ou allaitantes.



Baume Saint-Bernard

**MUSCLES & TENDONS
TRÈS SOLLICITÉS**

► Aux propriétés analgésiques et anti-inflammatoires du lévomenthol s'ajoutent celles du salicylate d'isoamyle, du camphre et de l'oléorésine de capsicum. La crème s'utilise à partir de 15 ans, 1 à 2 fois par jour, sans frotter, et pas plus de 5 jours.

On aime : l'action vasodilatatrice et la forte sensation de chaleur contre les contractures.

On aime moins : le nombre de contre-indications (allergie à l'aspirine, asthme, épilepsie, grossesse à partir du 6^e mois...).

► **6,05 €** (tube de 42 g) ; **8,90 €** (100 g). Lab. P&G France. En pharmacie.

Une formule qui date de plus de 50 ans, historiquement destinée aux alpinistes, qui continue à l'apprécier pour leurs muscles, tendons et ligaments très, voire trop sollicités.

ZONES BLEUES

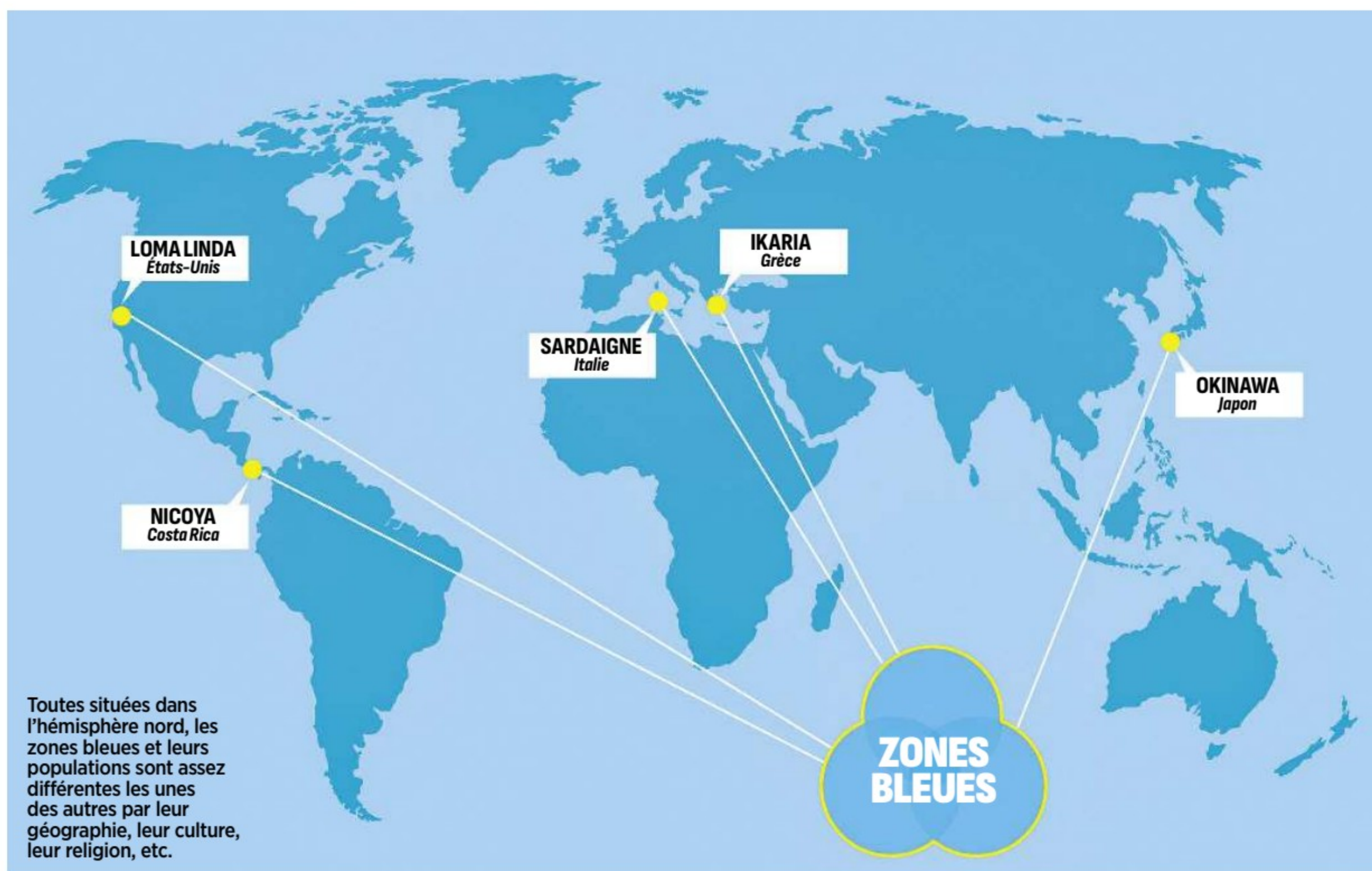
Les secrets de la longévité des centenaires

POUR VIVRE LONGTEMPS ET EN BONNE SANTÉ, INSPIRONS-NOUS DES SECRETS
ET DES HABITUDES DES HABITANTS DES ZONES BLEUES.

PAR ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE



À Nuoro, une région de Sardaigne, les centenaires sont très nombreux. Il y en a même autant chez les hommes que chez les femmes, alors que celles-ci devraient l'être cinq fois plus.



« Selon une étude publiée en 2018 par Life Epigenetics, une start-up américaine, seulement 40 % de notre espérance de vie est déterminée par nos gènes. Les 60 % restants le sont par notre mode de vie, donc modifiables, et relèvent de l'épigénétique, c'est-à-dire l'alimentation, l'activité physique, le niveau de stress ou encore l'environnement social », explique Sophie Bugnard, docteure en pharmacie qui s'est intéressée aux régions du monde où l'on observe une forte concentration de centenaires en excellente santé. La preuve donc que nous pouvons être acteurs de notre santé ! Appelées « zones bleues », en référence aux cercles tracés à l'encre bleue sur les cartes, ces régions ont été identifiées par les chercheurs Gianni Pes et Michel Poulain, puis popularisées par le journaliste d'origine canadienne Dan Buettner, dans un article publié en 2005 dans le « National Geographic ». À ce jour, cinq zones bleues ont été clairement identifiées : certains villages de Sardaigne, l'île d'Okinawa, au Japon, la péninsule de Nicoya, au Costa Rica, l'île d'Ikaria, en Grèce, et Loma Linda, en Californie. « Les études menées dans ces régions mettent en évidence un mode de vie sain, caractérisé par une activité physique régulière, une vie souvent en altitude, ainsi que des liens familiaux et sociaux forts », souligne Sophie Bugnard. Quelques pistes pour s'inspirer de ces centenaires...

NOS EXPERTS



SOPHIE BUGNARD
docteure en pharmacie, conseillère nutritionnelle à Montpellier, auteure de « Les Secrets de la longévité en bonne santé », éd. Lanore.

Dr VINCENT VALINDUCQ
médecin généraliste, coauteur de « Zones bleues, les secrets de la longévité », éd. First.

» UNE ALIMENTATION SIMPLE

Manger local

Les habitants des zones bleues se nourrissent en partie à la manière des chasseurs-cueilleurs, en consommant ce qu'ils trouvent autour d'eux, principalement des aliments d'origine végétale. Car, contrairement aux idées reçues, les hommes préhistoriques ne se nourrissaient pas essentiellement de viande avant l'apparition de l'agriculture. Une étude publiée dans « Nature Ecology & Evolution » (« Isotopic evidence of high reliance on plant food among Later Stone Age hunter-gatherers at Taforalt, Morocco », 2024) montre que leur alimentation comprenait déjà une part importante de plantes. À Loma Linda, en Californie, les centenaires ne consomment que deux à trois fois par an de la viande et savent que certaines sources végétales, comme la spiruline ou le soja, apportent autant, voire plus, de protéines que la viande. Dans la province de Nuoro, en Sardaigne, l'alimentation repose largement sur des produits du potager non traités, locaux et consommés au fil des saisons. Sur l'île d'Ikaria, en Grèce, le régime alimentaire, apparenté au régime crétois, est reconnu pour ses effets protecteurs de la santé cardio-vasculaire. « Riche en légumes, légumineuses, fruits frais et secs, ail, oignon, herbes aromatiques, ce régime, qui pourrait sembler monotone [même si leur grande variété permet de



Île la plus au sud de l'archipel nippon, Okinawa est surnommée le « Hawaï japonais », et bénéficie d'un climat marin subtropical.

diversifier son alimentation, NDLR], a cependant un impact positif sur la longévité en bonne santé, car il facilite la digestion. En effet, varier trop souvent sa nourriture en mangeant un jour chinois, un jour italien, etc., peut provoquer à la longue un stress oxydatif du microbiote intestinal. Or, rien de tel qu'un microbiote intestinal de qualité pour stimuler nos défenses immunitaires et mieux nous protéger des maladies infectieuses, entre autres. En privilégiant une cuisine locale et régulière, les Ikariotes évitent ce stress inutile, ce qui a un impact direct sur leur bonne santé et leur longévité », constate Sophie Bugnard.

On s'en inspire Les zones bleues à travers le monde montrent clairement qu'il n'existe pas de régime parfait, mais plutôt des modes de consommation durables qui constituent une base solide pour rester en bonne santé et favoriser la longévité. On priorise, dans la mesure du possible, une production variée et colorée avec des produits sains, bio, de saison et peu transformés. Pour un microbiote de qualité, on mise sur des ingrédients riches en fibres, des légumes à volonté, des fruits. On se fournit autant que possible auprès de producteurs locaux sur les marchés de quartier dits « de plein vent », les « Marchés des producteurs de pays », qui regroupent exclusivement les producteurs fermiers et artisans de la région, la vente directe à la ferme... En zone urbaine,

il existe des épiceries qui proposent des produits frais issus d'exploitations agricoles, d'artisans des alentours, mais on peut aussi faire appel aux réseaux solidaires comme les Associations pour le maintien d'une agriculture paysanne (les Amap), qui donnent la possibilité aux consommateurs de recevoir chaque semaine ou tous les 15 jours des produits issus d'une agriculture paysanne locale. On limite à 500 g par semaine sa consommation de viande rouge pour éviter d'augmenter le risque de cancer colorectal et de diabète de type 2, et on essaye de manger 5 fruits et légumes par jour, selon les recommandations du Plan national nutrition santé. On cuisine le plus souvent possible à la maison et, si on manque de temps, Sophie Bugnard conseille d'opter pour les fruits et légumes surgelés nature, faciles à préparer et dont les qualités nutritionnelles sont conservées. Mais pas question de culpabiliser si l'on a craqué la semaine dernière sur un burger-frites ou une pizza : l'essentiel est de rééquilibrer le jour suivant en évitant les excès.

Adopter la modération

« Moins on mange, moins on « engrasse » son organisme, plus celui-ci dispose de ressources pour se régénérer et éliminer les toxines », explique Sophie Bugnard. Le régime Okinawa illustre parfaitement cette philosophie à travers le *kuten gwa*, l'art de



manger en petites quantités. Les habitants utilisent de petites assiettes, se servent directement dans la cuisine, rangent ensuite la nourriture et s'installent à table dans une autre pièce, ce qui limite la tentation de se resservir. Ils pratiquent également le hara hachi bu (littéralement « huit dixièmes du ventre »), un principe qui consiste à s'arrêter de manger avant d'atteindre la satiété complète. Or, plus on mange lentement et en pleine conscience, plus la sensation de rassasiement apparaît rapidement.

On s'en inspire On remplace la grande assiette par une assiette à dessert afin de naturellement réduire les portions. On ne se sert qu'une seule fois, en laissant la nourriture loin de sa vue. On s'installe au calme pour le repas, sans écran, et on savoure lentement chaque bouchée en posant ses couverts entre deux. « *On mangera probablement moins, car ce ralentissement permet au corps d'émettre les signaux qui lui feront comprendre que l'on n'a plus faim* », souligne l'experte.

» UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE INTÉGRÉE À LA VIE QUOTIDIENNE

Les centenaires de certaines de ces régions ont pour autre point commun d'avoir couvert de nombreux kilomètres en marchant chaque jour. En Sardaigne, la plupart des villageois étaient bergers de père en fils et devaient parcourir de longues distances à pied pour rejoindre les pâturages dans les montagnes. La marche permet d'entretenir naturellement tout le système cardio-vasculaire et de faire travailler les muscles et les os sans risquer d'user les articulations.

Et, selon une étude italienne (« Diet and longevity in the Blue Zones: A set-and-forget issue ? », publiée dans « Maturitas », 2022) menée sur l'ensemble des centenaires vivant en Sardaigne, ceux-ci souffrent moins souvent de fractures que les centenaires vivant dans les autres régions transalpines. Idem pour les anciens d'Okinawa, au Japon, qui ont exercé, pour la majorité, des métiers liés à l'agriculture et restent encore aujourd'hui très actifs en pratiquant le tai-chi ou le karaté. Et, comme dans les autres zones bleues du monde, quasiment tous les seniors de Nicoya pratiquent une activité physique douce et régulière à travers les travaux agricoles jardiniers et manuels, mais aussi en pratiquant le vélo ou l'équitation. L'activité physique et sportive a aussi un autre intérêt non négligeable : elle va aider à consommer le cortisol, l'hormone du stress, et à en atténuer les effets négatifs. « *Ces peuples "s'activent" dans les tâches du quotidien. Il n'y a pas de robot qui les assiste dans leurs tâches ménagères. Tout ceci concourt à une plus grande mobilité à chaque instant, une mobilisation de tout leur corps* », constate Sophie Bugnard.

On s'en inspire Pour les personnes âgées (65 ans et plus), l'Organisation mondiale de la santé recommande de pratiquer au moins 150 à 300 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine. La marche est une pratique facile à mettre en place. Pour en intégrer dans son mode de vie au moins trente minutes par jour – ce qui correspond, en fonction du rythme, à 6 000 à 10 000 pas –, on peut descendre du métro ou du



Plusieurs études (notamment celle publiée dans « Frontiers in Psychology », 2020) confirment que le tai-chi diminue le cortisol (hormone du stress) et renforce les capacités d'adaptation émotionnelle.

tram une station avant sa destination et finir le trajet à pied, laisser la voiture au garage pour les petits trajets et enfiler une paire de baskets, ou encore décider de marcher de long en large dans le bureau, le salon, le jardin ou sur la terrasse pendant une conversation téléphonique. Le tai-chi est une pratique particulièrement recommandée pour améliorer l'équilibre, la coordination et la flexibilité, tout en réduisant le risque de chutes ; l'aquagym est idéale pour les personnes âgées, car elle diminue la pression sur les articulations tout en offrant une résistance naturelle qui renforce les muscles. Quant aux postures de yoga adaptées aux seniors, elles améliorent la flexibilité, la respiration et la détente, tout en stimulant la concentration et la mémoire.

» UNE PHILOSOPHIE DE VIE ZEN

On prête à Voltaire cette phrase : « J'ai décidé d'être heureux, car c'est bon pour la santé. » « Cet état d'esprit se retrouve chez les habitants des zones bleues, qui partagent tous un objectif de vie et une attitude positive face aux difficultés. Ils savent pourquoi ils vivent, et se lèvent chaque matin avec motivation, portés par une raison précise, même aussi modeste qu'aider un voisin à tondre sa pelouse. Il s'agit tout simplement de trouver sa raison d'être, sa raison de vivre pour s'épanouir ! Et le découvrir permet d'être plus heureux et de vivre plus longtemps. Au Japon, cette philosophie porte le nom d'ikigai, tandis qu'au

Costa Rica, on parle de plan de vida. L'enjeu est de rester actif à travers une activité plaisante, qu'elle soit rémunérée ou non, de se sentir utile et de conserver une place essentielle au sein de la société sans se laisser envahir par un stress excessif, dont les effets prolongés peuvent nuire à la santé physique et mentale », remarque Sophie Bugnard. Sur l'île d'Okinawa, pour éloigner toute source de stress, les habitants pratiquent le tai-chi, l'acupressure ou le shinrin-yoku, ou « bain de forêt », afin de retrouver l'apaisement. D'autres se tournent vers des pratiques spirituelles pour atteindre un état de calme comparable à celui de la méditation. À l'image des centenaires sardes profondément croyants, ou de ceux d'Okinawa qui vouent un véritable culte aux ancêtres censés les protéger, la majorité des aînés de Nicoya croient en une force supérieure. « Dans l'ensemble des zones bleues, les seniors confient leur destin à Dieu. Cette conviction leur permet de traverser l'existence avec la certitude que quelqu'un veille sur eux, les libérant ainsi de nombreuses angoisses existentielles liées à la santé, aux difficultés économiques ou aux aléas de la vie », souligne l'auteure.

On s'en inspire Et si on réfléchissait à un plan de vie dans lequel on intégrerait un nouveau hobby ou le développement d'une passion ? Quels sont nos talents (ce en quoi on est naturellement doué) ? Quelles sont nos activités préférées (celles où l'on ne voit pas passer le temps) ? Qu'est-ce qu'on aimerait

Né au Japon dans les années 1980, le shinrin-yoku, ou bain de forêt, appelé aussi sylvothérapie, invite à renouer avec la nature et à prendre soin de notre santé physique et mentale.



FOREVER™

Bougez en toute liberté

Formule exclusive, **savoir agrumes**,
pour soutenir un mode de vie actif.



Glucosamine et chondroïtine

Micronutriments naturellement présents dans l'organisme, essentiels à la mobilité des cartilages et à la bonne flexibilité des articulations.



MSM (méthylsulfonylméthane)

Source organique de soufre naturellement présente dans l'organisme et dans les tissus conjonctifs.



89% de gel d'Aloe vera pur

Issu de nos propres champs certifiés biologiques.

foreverliving.fr



Sans lactose

Sans gluten

Sans soja



Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et équilibré. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.



Selon le baromètre 2021 des Petits Frères des Pauvres, 2 millions de personnes âgées sont isolées des cercles de sociabilité en France. Alors, inspirons-nous des populations des zones bleues.

changer dans le monde ? Autant de questions qui nous permettront de « laisser venir » ce qui nous anime au plus profond et ce à quoi nous donnons du sens, afin de trouver une activité épanouissante. Ce peut être l'engagement dans une association, se mettre à la danse classique, s'abonner à un club de randonnée ou commencer des cours de sculpture ou de dessin... L'idée est d'apprendre à dégager un espace de détente dans notre emploi du temps pour faire quelque chose qui nous apporte du bien-être afin de mettre le stress de côté.

» DES LIENS SOCIAUX ET FAMILIAUX ÉTROITS

« Avoir une bonne qualité de vie sociale, c'est probablement le point commun le plus flagrant entre ces zones bleues qui toutes abritent des communautés particulièrement soudées et solidaires. À Nicoya, Ikaria ou Nuoro, il n'est pas rare de voir jusqu'à quatre générations sous le même toit », rapporte Sophie Bugnard. À Ikaria, en Grèce, la solidarité est très forte. Les habitants se rendent visite et se donnent mutuellement des nouvelles, sans oublier le café pris avec les amis au kafenio du village. « Être bien entouré par ses voisins, sa famille et ses amis, bénéficier d'une entraide sont autant de facteurs qui permettent de sécréter un maximum d'hormones de bien-être. Des hormones qui contribuent à se sentir bien, à être apaisé et à favoriser une exceptionnelle longévité en bonne santé », observe le Dr Vincent Valinducq, médecin généraliste.

À Okinawa, des minibus passent prendre les seniors devant la porte de leur maison et les conduisent, après plusieurs autres haltes, à des fameux Centres pour personnes âgées. Elles se retrouvent ainsi, jour après jour, entre seniors (70 ou 80 ans pour les plus jeunes), pour pratiquer des activités diversifiées visant à entretenir aussi bien leur corps que leur esprit. Une poignée de responsables attentionnés et dévoués veillent aussi bien à leurs repas qu'à leur santé physique et à leur moral. Au Costa Rica, « chaque habitant, même à un âge très avancé, garde une activité tout au long de sa vie. Ainsi, tout le monde reste intégré à la société, et les personnes âgées souffrent donc peu d'isolement social », explique Sophie Bugnard.

On s'en inspire La famille, surtout les enfants et les petits-enfants, est le premier élément-clé de ce partage entre générations. Il existe de nombreuses activités qui favorisent ces échanges. Les promenades sont toujours l'occasion de passer un bon moment, toutes générations confondues, et pour les aînés de faire découvrir la nature aux plus jeunes en leur apportant leurs connaissances. Les jeux de société, tout comme la cuisine, permettent de créer des moments de partage et de générosité et de réunir toutes les générations. S'investir dans un projet associatif (bénévolat, association culturelle, cours scolaires...), reprendre des études, ou encore apprendre une nouvelle langue, tout cela permet aussi de rester en contact avec les autres. ■

LIMICOL®

Réduit le cholestérol

N°1

Seul complément alimentaire contre le cholestérol dont l'efficacité est reconnue par les autorités européennes*

**EFFICACITÉ PROUVÉE
CLINIQUEMENT :**

-20 %

DE LDL-CHOLESTÉROL
DÈS 1 MOIS**

FORMULE BREVETÉE
4 actifs végétaux, levure
de riz rouge et vitamines



Efficacité validée par
l'Union européenne

Fabrication française



Contactez nos conseillères au **05 46 56 30 48** pour un accompagnement personnalisé et rendez-vous sur le site du Laboratoire Lescuyer : www.laboratoire-lescopyer.com



Complément alimentaire destiné aux personnes devant contrôler leur taux de cholestérol sanguin. Ne doit pas être consommé par les femmes enceintes ou allaitantes, les enfants de moins de 18 ans et les adultes de plus de 70 ans. Si vous avez des problèmes de santé, demandez conseil à votre médecin avant de consommer ce produit. Ne doit pas être consommé en cas de prise de médicaments pour réduire le cholestérol ou si vous consommez déjà d'autres produits contenant de la levure de riz rouge. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée (ne pas consommer plus de 3 mg de monacolines par jour). À tenir hors de portée des jeunes enfants. Ne se substitue pas à une alimentation variée, équilibrée et à un mode de vie sain. Plus d'informations sur www.laboratoire-lescopyer.com. *La combinaison d'actifs de Limicol® réduit les concentrations de cholestérol LDL dans le sang. Une cholestérolémie LDL élevée constitue un facteur de risque dans le développement des maladies coronariennes. Il existe d'autres facteurs de risque qu'il est également important de surveiller. La modification de l'un de ces facteurs peut ou non avoir un effet bénéfique. Allégation de santé autorisée selon le règlement (UE) 2023/648. **Méta-analyse des données des 4 études cliniques sur Limicol® menées sur un total de 205 sujets présentant une hypercholestérolémie non traitée, complémentés pendant 4 à 16 semaines avec 3 comprimés par jour de Limicol® ou un placebo : Barrat et al. 2024 [unpublished data].



SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE

POUR UNE APPROCHE GLOBALE ET FONCTIONNELLE

5 À 10 % DE LA POPULATION SERAIENT CONCERNÉS PAR LE SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE, OU SII. UNE APPROCHE FONCTIONNELLE ET NATURELLE, BASÉE SUR LES CAUSES DE CE SYNDROME ET NON SES MANIFESTATIONS, PEUT AIDER À RETROUVER UN CERTAIN CONFORT DIGESTIF.

PAR JULIE MARTORY

NOTRE EXPERTE



**FLORENCE
ORTOLAN**

naturopathe et
praticienne en
micronutrition,
auteure de « Anxiété,
fatigue, douleurs :
Agissez sur vos
neurotransmetteurs »,
éd. Albin Michel.
Sur YouTube :
Embellir sa santé.

Diarrhées ou constipation, voire alternance des deux, douleurs abdominales, ballonnements... : autant de motifs de consultation très fréquents chez le médecin généraliste. Derrière ces signes peut se cacher un syndrome de l'intestin irritable (SII), ou colopathie fonctionnelle. Si le SII est bénin, son retentissement sur la qualité de vie n'en est pas moins réel, avec un impact sur de nombreux aspects du quotidien : alimentation, sommeil, vie professionnelle, sexualité... D'autant que des symptômes extra digestifs, comme des maux de tête, une grande fatigue, des douleurs musculaires ou lombaires, sont souvent associés. À ce jour, aucun traitement ne permet de traiter le SII, dont la prise en charge est avant tout symptomatique – et souvent peu satisfaisante – avec des antispasmodiques, antidiarrhéiques ou laxatifs. Un régime low FODMAPs (cf. encadré p. suivante) est également recommandé afin de limiter les symptômes. Pour autant, « cela ne veut pas dire que le SII est une fatalité, et qu'il n'y a rien d'autre à faire qu'adopter un régime low FODMAPs à vie. On peut agir pour retrouver le confort digestif et vivre sereinement avec un SII », assure Florence Ortolan, praticienne en micronutrition et naturopathe. « En cas d'intestin irritable, l'intestin réagit de façon anormale à l'alimentation de tous les jours. Derrière un SII, il y a donc une mauvaise capacité digestive. Avec une approche fonctionnelle personnalisée, il s'agit d'identifier les déséquilibres physiologiques à l'origine de cette incapacité et de les travailler. Cela prend du temps, mais on peut obtenir de très bons résultats », poursuit-elle. Voici quelques pistes – non exhaustives – à étudier avec un praticien en santé fonctionnelle.

» SOIGNER LA MASTICATION

La digestion commence dès la bouche, avec la mastication qui va avoir deux actions : l'une mécanique, en broyant les aliments avec les dents, l'autre enzymatique, avec la salive. Mais bien souvent, nous ne mastiquons pas

suffisamment. « Or l'estomac ne peut rattraper cette première étape », observe Florence Ortolan.

QUE PEUT-ON FAIRE ? « Manger dans le calme et bien mastiquer peut vraiment améliorer les choses. Dans certains cas, cela peut faire 80 % du travail », assure la naturopathe. On pense également à manger lentement : au moment des repas, notre corps a besoin d'une vingtaine de minutes pour libérer les enzymes nécessaires à la digestion.



L'absence de ballonnement n'exclut pas le diagnostic de syndrome de l'intestin irritable. (Source : Ameli.)

» TRAITER UN SIBO

Le Sibo (Small Intestinal Bacterial Overgrowth) désigne la prolifération excessive de bactéries dans l'intestin grêle qui, à la différence du côlon, n'en contient normalement que très peu. Ces bactéries en excès provoquent des fermentations précoces, à l'origine de troubles digestifs. « D'importants ballonnements survenant rapidement après le repas sont caractéristiques du Sibo », précise Florence Ortolan. Douleurs abdominales, flatulences, diarrhée ou constipation, mais aussi grande fatigue ou brouillard mental, viennent compléter un tableau qui ressemble fort à celui du SII. Même si ce n'est pas toujours le cas, « un SII est bien souvent en réalité un Sibo », constate la praticienne en micronutrition. Pour preuve, cette méta-analyse (« A systematic review and meta-analysis on the prevalence of non-malignant, organic gastrointestinal disorders misdiagnosed as irritable bowel syndrome », *Sci Rep.*, 2022) qui montre que 49 % des patients atteints de SII ont un Sibo. Pour résumer, le SII peut avoir différentes causes, et le Sibo est l'une d'elles.

QUE PEUT-ON FAIRE ? Le test respiratoire à l'hydrogène et au méthane, qui consiste à mesurer des gaz expirés après l'ingestion de glucose ou de lactulose, est le test de référence pour diagnostiquer un Sibo. Une fois le diagnostic posé, il s'agit d'identifier la cause du Sibo : une altération de la motilité de l'intestin grêle, la prise de certains médicaments, etc. Une utilisation ciblée de plantes antimicrobiennes (extrait de pépin de pamplemousse, plantes riches en berbérine, origan, ail...) peut aider

Des critères de diagnostic précis

Selon les critères de Rome IV, le diagnostic de SII est posé face à une douleur abdominale récurrente qui survient au moins 1 jour par semaine dans les 3 derniers mois, avec au moins 2 des critères suivants : associée à la défécation, associée à une modification de la fréquence des selles, associée à une modification de la consistance des selles. Ces

critères doivent être remplis dans les 3 derniers mois, et le début des symptômes dater d'au moins 6 mois. Différents examens (analyse sanguine, coloscopie, échographie abdominale, analyse des selles) sont réalisés afin d'écarter notamment les MICI (maladies inflammatoires chroniques de l'intestin) comme la maladie de Crohn et la rectocolite hémorragique.



Le microbiote intestinal est composé de 100 000 milliards de micro-organismes. (Source : Institut Pasteur.)

Le régime low FODMAPs

Les FODMAPs (Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides et Polyols) sont des glucides présents dans de nombreux aliments. Les bactéries intestinales se nourrissent de ces glucides à haut pouvoir fermentescible, ce qui peut entraîner des symptômes digestifs. Le régime pauvre en FODMAPs, ou low FODMAPs, consiste à limiter ces aliments. Il se déroule en 3 étapes : l'éviction ; l'identification des familles de FODMAPs tolérées ; puis la réintroduction, avec un régime prenant en compte les

intolérances tout en étant le plus diversifié possible. « *De nombreux fruits et légumes et céréales complètes sont riches en FODMAPs ; or ces aliments sont indispensables à l'équilibre nutritionnel et celui du microbiote. Si l'on se prive de ces aliments, on appauvrit son microbiote, ce qui se répercute négativement sur la santé et le transit* », met en garde Florence Ortolan. Par ailleurs, « *si l'on réagit fortement aux FODMAPs, c'est qu'il y a une dysbiose. Il est donc important de chercher la cause de ce dérèglement.* »

à assainir l'intestin grêle, en même temps qu'un soutien de la capacité digestive, du microbiote et des autres facteurs éventuellement en cause.

» RÉÉQUILIBRER SON MICROBIOTE

Notre intestin abrite des milliards de micro-organismes qui forment un véritable écosystème, le microbiote. Celui-ci joue un rôle-clé dans notre santé et notre bien-être. Or son état d'équilibre (eubiose) est très fragile, et de nombreux éléments peuvent venir le perturber : notre alimentation (notamment la présence de pesticides et d'additifs), la prise de certains médicaments (antibiotiques, IPP, AINS...), etc. Il y a alors dysbiose : les « mauvaises » bactéries prennent le pas sur les bactéries « amies ». « *Dès lors qu'il y a dysbiose, certains aliments, dont les FODMAPs, vont être de véritables bonbons pour les bactéries de fermentation* », souligne Florence Ortolan. Avec, à la clé, des symptômes digestifs.

QUE PEUT-ON FAIRE ? « *Un interrogatoire sur les manifestations et des tests urinaires permettent d'identifier le type de dysbiose, qui peut être soit de fermentation, avec la digestion des glucides, soit de putréfaction, qui touche la dégradation des protéines et/ou du soufre* », explique la praticienne en micronutrition. Un rééquilibrage alimentaire, notamment des protéines et/ou des glucides, est l'une des clés pour retrouver un état d'eubiose. « *Des plantes peuvent aider à réguler le microbiote avec une action antibactérienne* », ajoute-t-elle. Quid des probiotiques ? « *Ils peuvent venir occuper le terrain avec de bonnes bactéries, et ainsi entrer en concurrence avec les mauvaises bactéries, mais ils risquent de s'avérer insuffisants en cas de dysbiose importante. De plus, certaines souches de bactéries de fermentation peuvent se nourrir de ces probiotiques, provoquant finalement l'effet inverse de celui escompté. D'où l'importance de choisir une supplémentation en probiotiques multisouches ciblés* », estime notre experte. Se faire accompagner par un praticien en santé fonctionnelle (micronutritionniste, par exemple) est plus que conseillé pour choisir les bonnes souches, car chacune aura une action différente : certaines vont être efficaces sur la diarrhée, d'autres sur la constipation, etc.

» RESTAURER SA MUQUEUSE INTESTINALE

Une dysbiose peut également attaquer la muqueuse intestinale et la rendre poreuse. Telle une passoire, la paroi intestinale laisse alors passer des molécules indésirables qui peuvent entraîner un état inflammatoire et des symptômes digestifs. Cette muqueuse intestinale peut aussi s'altérer en cas d'hypersensibilité alimentaire (à l'histamine, au lactose, aux lectines, au gluten...).

QUE PEUT-ON FAIRE ? Mis à part identifier une éventuelle hypersensibilité alimentaire avec un

**BALLONNEMENTS
ET/OU GAZ**

MAUX DE VENTRE

**FABRIQUÉ
EN FRANCE**

Une composition unique (*Bifidobacterium longum* 35624™, vitamines D, B2 et zinc) pour répondre aux besoins nutritionnels des personnes atteintes du **SII*** et/ou des **symptômes associés**.

*syndrome de l'intestin irritable **animé par la vie, dédié à la vie



Existe aussi en formule
pour **Enfants** dès 3 ans

BIOCODEX
Driven by life. dedicated to life**



La technique de cohérence cardiaque repose sur un principe simple, la méthode du 3-6-5 : 3 fois par jour ; 6 inspirations/ expirations par minute ; durant 5 minutes.

spécialiste, il est important de préserver l'intégrité de la muqueuse intestinale en lui apportant, via l'alimentation, des nutriments-clés : zinc, vitamine A, vitamine D, antioxydants, oméga 3. Le gel d'aloë vera peut également aider à restaurer la muqueuse intestinale. « La L-glutamine est intéressante pour restaurer, renforcer et préserver la paroi intestinale », ajoute la praticienne en micronutrition. Cet acide aminé contribue

Prudence avec les IPP

Une sécrétion insuffisante d'acide chlorhydrique au niveau de l'estomac peut avoir un impact à toutes les étapes de la digestion, y compris au niveau de l'intestin. « L'une des causes possibles et

fréquentes est la prise au long cours d'inhibiteurs de la pompe à proton, ou IPP », observe Florence Ortolan. Leur usage sur le long terme peut favoriser aussi le Sibo et la dysbiose.

à nourrir les entérocytes (cellules qui composent la paroi intestinale) et participe à la synthèse des protéines nécessaires à leur renouvellement.

» GÉRER SON STRESS

Si le SII n'est pas une maladie psychosomatique, des facteurs psychologiques peuvent venir aggraver les symptômes. Différentes études ont ainsi mis en évidence le rôle du stress, à la fois comme facteur de risque, facteur déclenchant et facteur d'entretien. « Nous avons des neurones dans le cerveau, mais aussi dans l'intestin. Ils communiquent en permanence, de façon bidirectionnelle, via le nerf vague. C'est l'axe intestin-cerveau. En cas de stress, on sécrète moins d'enzymes digestives, avec, à la clé, une moins bonne dégradation qui favorise les phénomènes de dégradation et putréfaction, analyse Florence Ortolan. De plus, lorsque l'on est stressé, on produit de l'acide gastrique en dehors des repas, il n'y en a donc plus suffisamment pour la digestion. » Le stress est aussi un facteur avéré dans les troubles de la motricité digestive et de l'hypersensibilité viscérale, deux phénomènes identifiés dans le SII.

QUE PEUT-ON FAIRE ? « La gestion du stress et la relaxation sont l'un des éléments majeurs de la gestion du SII », insiste la spécialiste, qui recommande, entre autres, la prise de magnésium, toujours bénéfique en cas de stress, ainsi que des techniques de relaxation : méditation pleine conscience, cohérence cardiaque, yoga. L'hypnose, et plus spécifiquement l'hypnose dirigée vers l'intestin (gut-directed hypnotherapy), montre de bons résultats également. Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC), et particulièrement la troisième vague des TCC, s'avèrent également d'une grande aide, notamment pour travailler sur l'hyper-focalisation des symptômes, l'anxiété anticipatoire (peur d'avoir des symptômes), l'évitement (éviter d'aller à une soirée de peur d'avoir des symptômes, par exemple), et ainsi sortir du cercle vicieux stress/symptômes digestifs.

» SOUTENIR SA THYROÏDE

« La science montre que la fonction thyroïdienne a également un impact sur la digestion », souligne Florence Ortolan, et ce via différents mécanismes : la thyroïde, et plus spécifiquement la T3, est essentielle pour stimuler la production d'acide chlorhydrique. Une hypothyroïdie peut aussi avoir un impact sur la motilité intestinale et le métabolisme.

QUE PEUT-ON FAIRE ? Un bilan thyroïdien – avec dosage de la TSH, mais aussi T3 et T4 – peut être recommandé, notamment pour dépister une hypothyroïdie fruste. Une prise en charge sera alors envisagée avec un professionnel de santé pour rééquilibrer la fonction thyroïdienne. ■

Nouveau!

Pleine Vie

présente



4 TEMPS FORTS
pour vous accompagner
vers le bien-être

LE DOSSIER SANTÉ

Des conseils pratiques et des avis d'experts **pour mieux prendre soin de soi au quotidien.**

C'EST BON POUR MON CORPS

Des activités, de la nutrition et les bons gestes pour **entretenir sa forme et sa mobilité.**

C'EST BON POUR MON MORAL

Des tests, des témoignages, des exercices et des clés pour **se sentir mieux et renforcer ses relations.**

JEUX & ENTRAÎNEMENT CÉRÉBRAL

Des pages ludiques **pour stimuler mémoire, concentration et agilité mentale.**

Pleine Vie

Bien-être

Préserver son capital santé

En vente actuellement + Disponibile sur Kiosquemag.fr

**TOP
Santé**

— LA BOUTIQUE —

CES PRODUITS NE SONT PAS DES ÉCHANTILLONS !

UNE OFFRE
IRRÉSISTIBLE,
VITE, JE CLIQUE !



QUANTITÉS LIMITÉES !

31€⁹⁰
au lieu de
~~223€⁶³~~

MA BOX Spring Routine

14 superbes produits en taille réelle mais prix mini !

85%
de réduction



KERARGAN

Shampooing ultra réparateur à la kératine
Formulé à la kératine, enrichi en aloe vera et huile d'argan, il nettoie en douceur tout en renforçant la fibre capillaire pour des cheveux doux, résistants et éclatants. Parmi les + du produit : 0% sulfates, OGM, huiles minérales et silicones. Il convient à tous types de cheveux. 100 ml.

www.kerargan.com @kerargan.pro

Prix vendu seul : **11,95€**



BYPHASSE

Spray Kératine Liquide
Ce soin capillaire procure douceur et protection à tes cheveux tout en les démêlant plus facilement. Pratique, il facilite le lissage des cheveux secs et ternes. 250 ml.

www.byphasse.com @byphasse

Prix vendu seul : **2,99€**



ONAGRINE

Essence Botanique Revitalisante
Réveille la vitalité et la jeunesse de la peau. Ravive son éclat et prépare la peau aux soins. Convient à tous types de peau. Texture non collante, non parfumée. 200 ml.

www.onagrine.com

@onagrine_officiel

Prix vendu seul : **28€**



T LECLERC

Crayon à yeux - waterproof noir

Découvrez l'élégance et l'intensité du Crayon Waterproof, un incontournable pour créer le smoky eyes emblématique de la Maison T.Leclerc. Ce crayon à l'intensité incomparable est le secret des yeux charbonneux grâce à sa texture glissante et douce. www.t-leclerc.com @t.leclercparis

Prix vendu seul : **21€**

ONAGRINE

Crème Mains

Une crème nourrissante pour des mains au toucher velours. Crème cocooning, sans effet gras et qui convient à tous types de peau. 50 ml.

www.onagrine.com @onagrine_officiel

Prix vendu seul : **16€**



PAGÈS

Infusion saveur Mangue Passion

Pagès propose une création originale à base des saveurs fruitées de Mangue et de Passion. Associées au Maté, à la Citronnelle et au Rooibos, ces notes exotiques réveillent les papilles. Boîte de 20 sachets.

www.pages.fr @pages_the_infusions

Prix vendu seul : **2,95€**



FLEURANCE NATURE

Huile de krill-Vitamine C-Manganèse

Un trio d'actifs pour garder les articulations en forme, encapsulé dans des gélules grâce à la technologie brevetée Licaps® qui assure une qualité et une conservation optimales de l'huile, de la vitamine C et du manganèse. Le krill utilisé dans la formule, est très riche en oméga 3 biodisponibles.

Complément alimentaire.
www.fleurancenature.fr
@fleurancenature

Prix vendu seul :

13,40€



NUTREOV NoStress® BOOST

Pour un coup de boost physique et mental ! Améliore la résistance du corps au stress, la concentration et les performances intellectuelles. Aide à réduire la fatigue grâce au magnésium. Favorise les performances intellectuelles grâce à la vitamine B5. Participe au fonctionnement normal du système immunitaire grâce aux vitamines C, B6 et B9. 20 jours. www.nutreov.com @nutreov_laboratoires

Prix vendu seul : 16,90€



KADALYS

Crème Nuit Lissante

Un Soin intelligent qui travaille pendant que vous dormez. Il stimule et revitalise la peau grâce à une synergie exclusive de Bio-actif Banane Verte à l'action repulpante et d'Acide Hyaluronique aux vertus hydratantes. Résultat au réveil ? Les ridules sont estompées, la peau est rebondie et le visage visiblement plus reposé. Élu Meilleur Produit Bio 2022. 50 ml. www.kadalys.com @kadalys

Prix vendu seul : 49,90€



MISS DEN - Vernis à ongles Couleur Absolue

Ce vernis à ongle est formulé avec des ingrédients biosourcés, issus de végétaux tels que le bois, la betterave ou le sucre de canne, sans ingrédients d'origine animale, pour un impact environnemental plus limité. Le taux d'ingrédients d'origine naturelle est de 85%. Les poils souples du pinceau plat se déploient sur la surface de l'ongle pour l'enrober de couleur en un instant. Teinte rose magnolia. www.missden.com @miss_den paris

Prix vendu seul : 3,95€



LADRÔME LABORATOIRE

Spray Triple Action Bio'Sommeil

Retrouver le plaisir de bien dormir, sans mélatonine ! Cette solution bio testée accompagne naturellement le corps pour favoriser un sommeil sain et de qualité, tout en aidant à réguler le cycle veille/sommeil. Sa force repose sur une synergie unique de 5 plantes bio, soigneusement sélectionnées pour leurs vertus complémentaires : la Mélisse, la Valériane et la Passiflore ainsi que le Safran et le Pavot jaune de Californie. Résultats observés : 90 % des utilisateurs constatent une amélioration de leur sommeil, dont 70 % dès la première semaine. *Test d'usage réalisé sur 50 volontaires pendant 30 jours.

www.ladrome.bio @ladrome.bio Prix vendu seul : 11,20€



BYPHASSE

Pot Rose Hydratant & Nourrissant

Une crème pour tous et pour tout : elle s'applique aussi bien sur le visage et le corps que sur les mains pour hydrater en profondeur. La peau est profondément nourrie, hydratée et adoucie. 250 ml.

www.byphasse.com @byphasse

Prix vendu seul : 2,49€



CICAMANUKA®

Masque visage éclat

Ce masque exceptionnel, 100% naturel, est un véritable "booster" d'éclat instantané. Composé à 50% de miel de Manuka IAA10+, il hydrate, nourrit et régénère les peaux en manque de vitalité. Sa teneur en acide hyaluronique favorise l'hydratation cutanée. Ce soin laisse la peau souple et repulpée, offrant une apparence plus jeune. Le teint est visiblement plus lumineux. 100 ml.

www.cicamanuka.com

@cicamanuka

Prix vendu seul : 29,90€



DIADERMINE

Expert menobalance nuit

Conçue pour répondre aux besoins de la peau pendant la ménopause, cette crème de nuit accompagne les changements visibles de la peau liés aux variations hormonales. Elle cible des signes clés tels que la perte de densité, la sécheresse, le teint terne et les marques de fatigue, aidant la peau à se sentir intensément nourrie et régénérée pendant la nuit. Au réveil, la peau paraît plus

lisse, plus confortable et visiblement rafraîchie.

Well-Aging : un soin spécial pour chaque étape de la vie.

www.diadermine.com

@diadermine

Prix vendu
seul : 13€



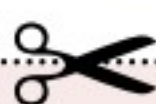
400 CARTES CADEAUX

spartoo DE 100€

se sont glissées aléatoirement dans nos box ! Aurez-vous la chance d'en trouver une dans votre colis ??



À dépenser parmi plus de 10 000 marques. Le plus dur sera de choisir ! Cumulable avec les promotions en cours sur la sélection. Hors produits partenaires et utilisables en une seule fois. @spartoogram www.spartoo.com



3 FAÇONS DE COMMANDER

- www.kiosquemag.com/boutique
- Par téléphone au 01 46 48 48 03 (prix d'un appel local) du lundi au samedi (Paiement par CB uniquement)
- Par courrier avec ce bon de commande complété, et votre règlement par chèque

Vous souhaitez régler par carte bancaire ? Rendez-vous sur www.kiosquemag.com c'est rapide, simple et 100% sécurisé !



1 JE REMPLIS LE TABLEAU CI-DESSOUS :

QUANTITÉS LIMITÉES !

Je commande Ma Box Spring routine

DÉSIGNATION	RÉF.	QUANTITÉ	PRIX UNITAIRE	TOTAL
Ma Box Spring Routine	434 126		31,90€	
FRAIS D'ENVOI COLISSIMO				10€

TOTAL DE MA COMMANDE

Code commande # M091 # V1661719

2

JE RENVOIE LE BULLETIN À L'ADRESSE SUIVANTE :

Ma Boutique TOP SANTÉ - 59898 Lille cedex 9

Je complète mes coordonnées :

(*A remplir obligatoirement)

Nom* :

Prénom* :

Adresse postale* :

CP* : Ville* :

Numéro de téléphone

(de préférence portable) :

INDISPENSABLE POUR LA LIVRAISON

Adresse e-mail :

Date de naissance : (Pour fêter votre anniversaire)

☐ Je ne souhaite pas recevoir les offres Privilège de TOP SANTÉ et Kiosquemag sur des produits et services similaires à ma commande par la Poste et e-mail. Domage !

☐ Je ne souhaite pas que mes coordonnées postales soient communiquées à des partenaires pour recevoir leurs bons plans. Domage !

Je règle la somme de €
par chèque bancaire à l'ordre de TOP SANTÉ

ATTENTION :
commandes valables
uniquement en France
métropolitaine.



Offre valable en France Métropolitaine jusqu'au 30/06/2026. Dans la limite des stocks disponibles. Conformément à l'article L. 221-18 du code de la consommation, vous disposez d'un droit de rétractation de 14 jours à compter de la réception de votre commande et vous pouvez nous retourner votre colis dans son emballage d'origine complet. Les frais d'envoi et de retour restent à votre charge. Responsable de traitement des données personnelles : Reworld Media Magazines SAS. Finalités du traitement : gestion de la relation client, opérations promotionnelles et de fidélisation. Données postales et téléphoniques susceptibles d'être transmises à nos partenaires. Conformément à la Loi informatique et Libertés du 6-01-78 modifiée, vous pouvez exercer vos droits d'opposition, accès, rectification, effacement, portabilité, limitation à l'utilisation de vos données ou donner vos directives sur le sort de vos données après décès en écrivant à Reworld Media-DPD, c/o service juridique, 40 avenue Aristide Briand 92220 Bagneux, ou par mail à dpd@rewordmedia.com. Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL - www.cnil.fr. Pour toute autre information, vous pouvez consulter nos CGV sur kiosquemag.com. Visuels non contractuels.

NOS
EXPERTS



**Dr OLIVIER
PALLANCA**

psychiatre et
neurophysiologiste,
médecin au Centre
du sommeil de
l'hôpital du Valais
(Suisse), coauteur
de « Dormir sans
tisanes ni médicaments »,
éd. Marabout.



**CLAUDE
GRONFIER**

chronobiologiste
et neurobiologiste,
chargé de recherche
Inserm au Centre
de recherche en
neurosciences de
Lyon, président de
la Société française
de chronobiologie.



BIEN DORMIR

Au fil des années

AVEC L'ÂGE, LE SOMMEIL SE MODIFIE ET PEUT DEVENIR UN SUJET D'INQUIÉTUDE ET D'INSATISFACTION.
COMMENT EXPLIQUER CES CHANGEMENTS ET QUE FAIRE POUR RETROUVER DES NUITS PLUS PAISIBLES ?

PAR ISABELLE DELALEU

Après avoir longtemps vécu en manque de sommeil (notamment quand vies professionnelle et familiale se cumulent), à l'arrivée de la cinquantaine puis de la soixantaine, quand les enfants sont grands, que la charge mentale s'allège ou que la retraite nous offre enfin du « temps pour nous », nous rêvons de longues nuits réparatrices, d'un teint frais et d'un corps reposé au saut du lit... Hélas, ce n'est pas toujours le cas ! Difficultés d'endormissement, réveils précoces, nuits agitées, sommeil plus léger peuvent nous laisser agacés et désemparés. Pourtant, l'évolution du sommeil avec l'âge est naturelle. Au fil du temps, sa durée totale varie peu (chez certains, elle peut diminuer légèrement, d'une heure maximum). Mais son architecture, elle, se modifie progressivement aux abords de la soixantaine : le sommeil lent profond (qui permet la récupération physique) se réduit, au profit du sommeil lent léger, lors duquel on peut se réveiller plus facilement si le conjoint bouge ou qu'il y a du bruit dans la rue. Et les microréveils, présents en chaque fin de cycle de sommeil, mais dont nous n'avions pas conscience, se rallongent, deviennent perceptibles et peuvent donner l'impression pénible que la nuit a été hachée.

DES PÉRIODES CHARNIÈRES

Chez la femme, une fois la quarantaine entamée, les perturbations hormonales liées à la périménopause peuvent bouleverser parfois fortement les nuits. Un récent sondage Ipsos BVA pour Opella/Novanuit révèle ainsi qu'en période de préménopause, nombre de femmes rencontrent fréquemment des soucis d'endormissement (45 %) ou se réveillent plus tôt qu'elles ne le souhaiteraient (55 %). Plusieurs études ont d'ailleurs prouvé que l'insomnie s'accroît largement chez la femme pendant cette période. *« Ceci s'explique par les variations hormonales, les divers symptômes physiques (douleurs articulaires, troubles urinaires...), mais aussi par une augmentation des préoccupations et ruminations*

Bouger plus : une parade pour dormir mieux

L'activité physique est indispensable pour bien dormir, plus encore en prenant de l'âge. Pendant la périménopause, son action apaisante, antistress et booster de bonne humeur, ainsi que ses bénéfices sur le maintien d'un poids stable (la prise de kilos augmentant le risque de bouffées de chaleur) sont des

atouts majeurs pour traverser les perturbations hormonales. Chez les seniors, bouger aide à diminuer les douleurs musculaires et articulaires (qui peuvent perturber le sommeil), facilite l'endormissement, réduit les éveils nocturnes et améliore la qualité des nuits, qui deviennent plus réparatrices.



La lumière ayant un impact sur le sommeil, il est préférable de dormir dans le noir complet.

concernant la santé, des difficultés émotionnelles et de l'anxiété qui nuisent à la qualité du sommeil », indique le Dr Olivier Pallanca, psychiatre. Quant aux sueurs et bouffées de chaleur nocturnes, celles qui les subissent de plein fouet (ce qui les oblige parfois à se lever pour changer les draps au milieu de la nuit) sont lourdement gênées, tout comme celles qui ont désormais besoin de se lever pour uriner et peuvent avoir du mal à se rendormir. En ce qui concerne la période de la retraite, si elle offre le luxe (tant attendu !) de ne plus avoir à se lever le matin aussi tôt qu'autrefois et qu'elle libère du stress professionnel (cause de difficultés d'endormissement), elle induit également une perte de certaines obligations et certains repères sociaux qui peut désynchroniser l'organisme et semer le désordre. Sans oublier qu'au fil de l'âge, les pathologies du sommeil deviennent plus courantes : c'est le cas des apnées du sommeil, qui augmentent chez la femme avec la ménopause (un phénomène accentué par la prise de poids), et du syndrome des jambes sans repos, deux troubles qui rendent le sommeil moins réparateur... et peuvent aussi déranger (plus fortement qu'autrefois) si elles touchent le compagnon de couette.

PLUS BELLES, NOS NUITS

Se réveiller trop tôt ou au milieu de la nuit, avoir du mal à s'endormir : quand ces changements surgissent, il est fréquent de mal le vivre et de s'en inquiéter. Mais en réalité, s'il n'existe pas de pathologie, le sommeil ne devient pas pourtant de moindre qualité. Il demeure une fonction adaptogène qui répond aux besoins de l'organisme. *« Notre sommeil suit l'évolution physiologique du corps : nous vieillissons, et lui aussi ! Il faut sortir des diktats ("une bonne nuit doit durer 8 heures d'une seule traite"), accepter qu'on ne dorme*

plus comme à 15 ans et, surtout, comprendre que le sommeil ne vient pas sur commande, comme un dû, alors qu'on n'en prend pas soin. La meilleure attitude reste de bien préparer ses nuits », recommande le Dr Pallanca. La solution pour bien dormir au fil des années ? Consulter, bien sûr, en cas de pathologies du sommeil (jambes sans repos, apnées), mais surtout, adopter une bonne hygiène du sommeil, au quotidien et sur le long terme. Il est temps d'en finir définitivement avec les mauvaises habitudes qu'on

NOTRE SÉLECTION LUMINEUSE



Récupération, phases de sommeil, suivi de stress, variabilité de la fréquence cardiaque (ou VFC, expression de l'état de santé général), respiration et saturation en oxygène, température corporelle, niveau d'énergie : ce brassard connecté de suivi du sommeil fournit une multitude de données pour décrypter ses nuits, repérer de potentielles anomalies et soigner son hygiène de sommeil. **Index Sleep Monitor, 169,99 €, Garmin, sur [Garmin.com](https://www.garmin.com)**

Pour émerger en douceur, ce réveil simulateur d'aube et de crépuscule offre 10 ambiances sonores (sons naturels ou mélodies), et des programmes lumineux personnalisables. Le matin, il stoppe la sécrétion de mélatonine pour se réveiller plus facilement, et en mode « sunset », il aide à s'endormir en douceur. Il sert aussi de veilleuse et permet de faire de la cohérence cardiaque pour parfaire sa détente. **Réveil Zen Rise, 89,99 €, Terraillon, sur [Terraillon.com](https://www.terraillon.com)**



Parfaitement occultant, ce masque favorise l'endormissement en offrant de légers massages vibrants (6 modes différents) sur tout le contour des yeux. En tissu respirant (lavable) et tout doux, rembourré, il permet d'apaiser le corps et l'esprit pour faciliter le sommeil, où qu'on soit. **SleepMask, 99 €, Therabody, sur [Therabody.eu](https://www.therabody.eu)**



Les étirements doux du yoga libèrent un cocktail hormonal idéal pour induire l'endormissement et favoriser un sommeil réparateur.

traîne depuis des années, comme la grasse matinée du dimanche, les horaires anarchiques, les écrans dans la chambre... Les meilleurs amis du sommeil des « quadragénaires et plus » ? En premier lieu, la régularité des horaires pour le lever, le coucher, mais aussi les repas, qui sont autant de repères permettant de synchroniser l'organisme. Sans oublier l'activité physique, essentielle pour évacuer le stress, calmer le mental (ce qui favorise l'endormissement) et fatiguer sainement le corps : bouger augmente en effet ce qu'on appelle la pression du sommeil (c'est-à-dire le besoin naturel de dormir). Sans oublier d'éloigner les écrans, grands perturbateurs du sommeil, et de prendre sa dose de lumière en extérieur, le plus souvent possible : « Celle-ci a un impact majeur, puisque c'est l'alternance jour-nuit qui permet à notre horloge interne de se caler », explique le chronobiologiste Claude Gronfier. Et si le sommeil se dérègle, on peut agir en douceur...

- **J'ai toujours trop chaud :** si la transpiration nocturne et les bouffées de chaleur réveillent et rendent le sommeil agité, le traitement hormonal de la ménopause (THM, qui associe progestérone et œstrogènes), quand il est possible, lutte contre celles-ci, présente des effets bénéfiques sur l'insomnie, et améliore la qualité du sommeil, qui devient plus réparateur. Des compléments naturels à base de plantes, pour celles qui ne veulent pas ou ne peuvent pas prendre le THM, peuvent aussi aider.
- **Je m'endors trop tôt :** en vieillissant, la pression de sommeil s'accumule plus vite... et certains

(souvent de nature « couche-tôt ») somnolent en fin de journée ou s'écroulent trop tôt, ce qui peut troubler la vie sociale. *« Une sieste en tout début d'après-midi (après le déjeuner) peut redonner de l'énergie, alléger la pression du sommeil de la deuxième moitié de la journée et aider à rester éveillé un peu plus longtemps en soirée. Elle doit rester courte (15 à 20 minutes idéalement, 30 minutes maximum). Il faut aussi s'exposer le plus possible à la lumière naturelle en milieu et fin d'après-midi. En fin de journée, augmenter l'intensité lumineuse des pièces de vie (au lieu de les tamiser) est également judicieux »*, conseille Claude Gronfier.

• **Je me réveille aux aurores :** émerger à 5 h du matin sans raison a de quoi agacer et... tourner en rond sous la couette. Mais cela peut être lié au fait qu'on s'est couché très tôt, qu'on a fait

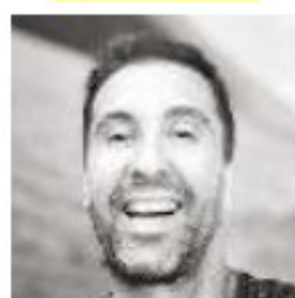
une grosse sieste la veille, ou qu'on est de nature lève-tôt (car avec l'âge, les tendances naturelles s'accroissent). Traîner au lit en s'énervant n'arrange rien. La solution ? Accepter, et trouver une activité agréable et calme (lire, écouter de la musique...), ou démarrer sa journée. S'il s'agit de ruminations, en parler est une bonne idée.

• **Je me couche de plus en plus tard :** quand on ne travaille plus et qu'on peut dormir tard, on peut avoir tendance à repousser l'heure du coucher. Mais, à force, on se décale. L'astuce : *« Mettre un réveil le matin pour s'obliger à émerger. Après quelques jours difficiles, le corps va s'adapter et réclamer de dormir plus tôt. En parallèle, s'exposer à la lumière le matin (courses, sport en extérieur) aide aussi à se recaler naturellement. Penser aussi à tamiser la lumière pendant la soirée »*, recommande Claude Gronfier. ■

En permettant d'évacuer le stress et en stimulant la production de mélatonine (l'hormone du sommeil), la méditation de pleine conscience améliore le sommeil.



NOTRE
EXPERT



**FRÉDÉRIC
COELHO**

personal trainer
sport santé et
spécialiste de
la préparation
physique pour
les golfeurs et les
runners.
@coach_
fred_coelho



Les meilleurs accessoires **POUR FAIRE DU SPORT À LA MAISON**

VOUS N'ÊTES PAS FAN DES SALLES DE SPORT, MAIS AIMERIEZ QUAND
MÊME PRATIQUER UNE ACTIVITÉ SPORTIVE RÉGULIÈRE ? ET SI VOUS VOUS
ÉQUIPIEZ POUR TRAVAILLER À LA MAISON EFFICACEMENT ?

PAR CHRISTELLE MOSCA

Il n'est pas forcément nécessaire d'être inscrit en salle de sport pour pratiquer une activité physique régulière. Sans sortir de chez soi, on peut suivre des cours en ligne via les réseaux sociaux, YouTube et autres applis de fitness qui foisonnent depuis le Covid. Car c'est effectivement au moment du confinement que nous avons découvert l'étendue des possibilités du sport à la maison. Et ce, sans avoir besoin d'investir dans des machines encombrantes et onéreuses (vélo, elliptique, rameur...). Par contre, s'équiper

de petits accessoires afin d'accentuer le travail de renforcement musculaire, notamment, notre coach sportif Frédéric Coelho nous y encourage.

DES ACCESSOIRES À TOUT FAIRE

Notre expert nous explique que ce petit matériel de fitness, type élastique, ballon (petit ou grand), haltères, etc., s'avère d'autant plus intéressant pour les personnes qui débutent, voire les pratiquants intermédiaires. Car un sportif aguerri qui souhaite continuer à se renforcer musculairement devra

LA SÉLECTION DE LA RÉDACTION

d'avantage soulever des charges lourdes ou utiliser des machines pour progresser. Par contre, un coureur à pied, même d'un bon niveau, ayant besoin d'entretenir sa musculature, peut trouver satisfaction via de petits haltères ou des élastiques de résistances diverses. « *Tout est une question de besoin et d'objectifs*, nous précise le coach. *Ces accessoires aident aussi bien à cibler des muscles, par exemple les fessiers, qu'effectuer un travail global. Ainsi, un petit élastique placé au niveau des genoux ciblera les petits et moyens fessiers lors d'écartements. Ou un plus grand élastique servira de résistance lors d'un travail de squat complet. Toute la question est de bien identifier son besoin. Le matériel et les exercices s'adaptent* », nous confie Frédéric Coelho.

L'INTÉRÊT DE L'ÉLASTIQUE

Les élastiques, de tailles et résistances différentes, s'avèrent l'accessoire numéro un à conseiller, selon notre coach. Car, avec lui, qu'il soit fin ou plus large, on peut travailler de nombreux muscles (biceps ou triceps avec l'élastique attaché à une poignée de porte), et ce de façon graduelle lestée ou délestée (par exemple, des tractions peuvent être allégées grâce aux élastiques). Vous trouverez des exemples d'exercices sur le Web ainsi que des séances sur YouTube. Même les kinés en sont adeptes et nous encouragent à les utiliser. Autre petit matériel qui fait toute la différence sur un entraînement de renforcement musculaire à la maison : les haltères. Travailler au poids de corps, surtout quand on est débutant ou en surpoids, est un premier pas. Mais lorsqu'on souhaite progresser et se construire du muscle (ce qui est particulièrement recommandé pour lutter contre la fonte musculaire, notamment chez la femme dès la périménopause), l'utilisation progressive de charges est recommandée. « *Commencez par de petits haltères de 2 kilos, et, dès que les exercices vous semblent faciles (à la 10^e répétition d'un travail de biceps, par exemple), optez pour une charge un peu plus lourde* », conseille Frédéric Coelho. Avec ce type de matériel, idem, vous pouvez solliciter quasiment tous les muscles du corps : les haltères ne servent pas uniquement à travailler les bras ; en les ayant dans les mains en faisant des squats, vous sollicitez davantage vos quadriceps et fessiers. Notre coach suggère aussi de varier les tempos : « *Descendre lentement et remonter vite, en squat par exemple, permet de travailler les muscles différemment.* » L'objectif est de progresser à son rythme.

SE RENFORCER, MAIS PAS SEULEMENT...

D'autres accessoires comme le Pilates circle, très utilisé en cours de Pilates, permet de travailler en résistance (en appuyant dessus avec les mains devant



UN KIT D'ÉLASTIQUES

Ces 3 élastiques permettent de travailler avec des résistances de 15, 25 et 35 kilos. Le kit donne accès à l'appli Freeletics, pour un programme sur mesure gratuit de 3 mois.

Kit 3 training band, 25,99 €, Domyos.

LE KETTLEBELL ÉVOLUTIF

Super ingénieux, ce kettlebell évolutif qui peut passer de 12 à 24 kilos grâce à des poids compatibles à insérer, vendus séparément.

Kettlebell ajustable, 79,99 €, Decathlon.



UN BALLON RÉSISTANT

Le but de ce gros ballon est de s'entraîner au gainage en toute instabilité. Celui-ci est assez résistant pour s'asseoir dessus. Accès à 500 exercices gratuitement via une appli.

Gymball, 39,90 €, Blackroll.



DES DISQUES DE GLISSE

Placés sous les mains ou les pieds, ces disques permettent de travailler en instabilité pour renforcer son équilibre et développer ses muscles profonds. Des exercices sont accessibles sur YouTube.

Disques de glisse, 9,99 €, Decathlon.



sa poitrine pour renforcer les bras et pectoraux, ou entre les cuisses pour solliciter les adducteurs), mais également en isométrie : contracter sans bouger, ce qui est particulièrement recommandé lorsqu'on est blessé, en phase de rééducation. Notre coach nous cite aussi le kettlebell (haltère avec poignée), qui permet davantage de mouvements de coordination fonctionnelle (qui imitent les activités quotidiennes : soulever, pousser, tirer, s'accroupir...) ; on le balade dans les airs, ce qui nous demande du rythme et de la proprioception. Le gros ballon nommé swissball est aussi intéressant pour travailler le gainage, l'équilibre et même le cardio. Et, encore une fois, vous trouverez des exemples d'exercices, voire des séances complètes sur YouTube, et ce gratuitement. Enfin, un dernier atout de notre coach pour renforcer vos cuisses, abdos et fessiers en profondeur : les slides. Pas chers et faciles à transporter, ils vous permettent de travailler en équilibre en gainage et glissade. Ultra efficace ! Prenez garde de commencer par des leçons pour débutants, allez-y progressivement, et votre salon se transformera à coup sûr en salle de fitness ! ■

DITES-MOI, DOCTEURE

NOTRE EXPERTE VOUS CONSEILLE SUR TOUTES VOS INTERROGATIONS CONCERNANT LA SEXUALITÉ ET LA VIE DE COUPLE, NOTAMMENT GRÂCE À DES CAS PRATIQUES DE PATIENTS VENUS LA CONSULTER.



ESTELLE, 45 ANS

« Après chaque rapport sexuel, j'ai une infection urinaire »

Je prends bien sûr un traitement, mais c'est tellement désagréable que je n'ai plus envie de faire l'amour et que nous espaçons de plus en plus les rapports sexuels. Mon couple est en danger. Que faire ?

Effectivement, un rapport sexuel peut augmenter le risque d'infection urinaire. On sait que ça peut être lié au fait d'utiliser des préservatifs, car un rapport avec préservatif accroît le risque d'infection urinaire de 43 % dans les quinze jours qui suivent ! L'utilisation de lingettes déodorantes ou de tampons l'augmente de 51 %. Donc, Estelle, vous pouvez peut-être déjà modifier l'un de ces éléments si nécessaire. Les infections urinaires consécutives aux relations sexuelles sont dues au fait que, pendant l'amour, l'orifice de l'urètre se trouve titillé par les caresses, les mouvements de va-et-vient ainsi que par le réflexe orgasmique. Cela peut lui apporter des bactéries présentes sur le périnée, notamment près de l'anus. Les bactéries remontent ensuite, allant jusqu'à coloniser la vessie, et c'est l'infection urinaire. C'est pour cette même raison que les lingettes appliquées à la zone intime augmentent le risque tout comme le fil du tampon qui peut constituer une sorte de chemin pour ces bactéries. On sait également que la position où la femme chevauche son partenaire augmente le risque de cystites.

Alors, quelques conseils pratiques

- N'utilisez pas de lingette nettoyante pour votre intimité ;
- N'utilisez pas de tampons pendant vos règles ;
- Allez uriner avant ET après un rapport sexuel. L'urine a un effet « chasse d'eau » et évacue les bactéries présentes à l'entrée de l'urètre ;
- Préférez une autre contraception que les préservatifs (si vous êtes dans une relation stable avec un seul partenaire, bien sûr) ;
- Lorsque vous allez aux toilettes, essuyez-vous toujours de l'avant vers l'arrière (afin de ne pas apporter de bactéries près de l'urètre) ;
- N'utilisez pas de protège-slip au quotidien : ce sont des nids à bactéries ;
- Faites votre toilette intime sans gant éponge, car les bactéries y prolifèrent rapidement ;
- Ne portez pas de string ou de sous-vêtements en matières synthétiques, mais des dessous en coton ;
- Buvez en quantité dans l'heure qui suit le rapport sexuel, cela permettra d'éliminer d'éventuelles bactéries avant qu'elles ne prolifèrent ;

- Lorsque vous faites l'amour, évitez la position amazone où la femme chevauche son partenaire, et cela au moins pendant un temps pour observer si vous constatez une différence ;
- Si cela ne suffit pas, demandez à votre médecin de vous prescrire ou à votre pharmacien de vous conseiller un traitement à base de canneberge. Cette plante a démontré un effet sur la prévention des infections urinaires, en empêchant les bactéries de s'accrocher à la surface de l'urètre. Cela n'entraîne pas de résistance comme les antibiotiques et l'on peut prendre un traitement au long cours.

Et puis, parfois, quelques séances d'hypnose peuvent avoir un effet magique si tous les conseils pratiques ne suffisent pas. Peut-être que le stress anticipant une infection urinaire finit par perturber l'immunité locale. ■

NOTRE EXPERTE

Dre CATHERINE SOLANO
médecin sexologue
et andrologue à l'hôpital
Cochin (AP-HP) de Paris,
cofondatrice de Doctical.



Cheef Minceur MINCIR AVEC EFFICACITÉ

Finis les régimes restrictifs : Chief mise sur un rééquilibrage alimentaire pour une perte de poids durable, sans frustration. Les plats traiteur, cuisinés par leur brigade lilloise et dont une large sélection est validée par un chef étoilé, affichent un Nutri-Score A ou B et s'adaptent à toutes les préférences alimentaires. Avec suivi personnalisé et cours de sport.

► **Cheef Minceur, dès 4€ le premier mois, renseignements sur www.cheef.fr/minceur**



Patyka TIME TO GLOW

Forte du succès de son iconique Sérums Bonne Mine, la Maison Patyka dévoile son homologue pour la nuit : le Sérums Détox Belle Nuit. Sa formule de pointe concentre tous les actifs de

la collection Glow et intègre également un extrait de matcha bio et de la mélatonine encapsulée pour clarifier et dégriser le teint au réveil.

► **Patyka, Sérums Bonne Mine et Sérums Détox Belle Nuit, 39,90€, disponibles en pharmacie, chez Oh My Cream, Mlle Bio et Marionnaud et sur Patyka.com**



Douxo Spa BAIN CANIN

L'ultra-safe mousse sans rinçage Douxo Spa nettoie en douceur la peau sensible des chiens tout en respectant son équilibre naturel. Sa formule à 97 % d'ingrédients d'origine naturelle hydrate, rafraîchit et laisse le pelage propre, brillant et délicatement parfumé entre 2 baignades. Facile à appliquer sur poil sec, elle ne nécessite aucun rinçage.

► **Douxo Spa, Ultra-safe mousse sans rinçage, renseignements sur www.douxo.fr**



Nergeflore® Métabolique +6M LABORATOIRE LPEV

La solution probiotique pour aider à gérer le poids et le syndrome métabolique. Une étude clinique publiée a mis en lumière les effets d'une combinaison spécifique de 3 souches probiotiques + zinc qui contribue au bon métabolisme des graisses et des sucres. Résultats après seulement 60 jours : - 4 cm de tour de taille et - 10 % de graisse viscérale, hausse du HDL, baisse du LDL, des triglycérides, et de l'inflammation (étude réalisée sur 60 personnes atteintes de syndrome métabolique, sans changement d'alimentation). Nergeflore® Métabolique +6M est une solution naturelle et scientifiquement validée pour accompagner la santé métabolique. À combiner bien sûr avec un mode de vie équilibré !

► **Laboratoire LPEV, Nergeflore Métabolique +6M, 30 gélules (1 mois de complémentation) 35,60 €, renseignements sur lpev.fr**

*Étude réalisée sur 60 personnes atteintes de syndrome métabolique, sans changement d'alimentation



Valbiotis TENSIONS APAISÉES

Stress, irritabilité, fatigue émotionnelle ? Valbiotis Plus® Sérénité vous aide à retrouver votre équilibre. Sa formule

associe l'extrait de safran breveté Safr'Inside™, cliniquement testé, à des plantes adaptogènes pour renforcer la résistance au stress. En complément, le magnésium et la vitamine B6 hautement biodisponibles soutiennent le système nerveux.

► **Laboratoire Valbiotis, Valbiotis Plus® Sérénité, renseignements sur www.valbiotis.com**



Cheef Santé SANTÉ AU QUOTIDIEN

Maîtriser sa glycémie, son cholestérol ou ses triglycérides est possible. Chief Santé propose un programme nutritionnel sur-mesure, conçu sous la direction du Dr Michel Krempf, médecin nutritionniste diabétologue : plats équilibrés livrés à domicile, suivi personnalisé avec une diététicienne dédiée et accès à des cours de sport en ligne.

► **Cheef Santé, dès 39€ le premier mois, renseignements sur www.cheef.fr/choix-programme-sante**





Bons réflexes

On se détend devant l'écran !

Ordinateur, téléphone, tablette, télévision... si le temps passé devant les écrans impacte notre sommeil et augmente la sédentarité, il est aussi vecteur de stress, de difficultés de concentration et de troubles musculo-squelettiques. Pour les éviter, mais aussi les soulager, la créatrice de la méthode Yogist propose ici des mini-exercices simples et malins, illustrés pour une bonne compréhension, à effectuer en 2 minutes, à toute heure de la journée devant l'écran pour soulager

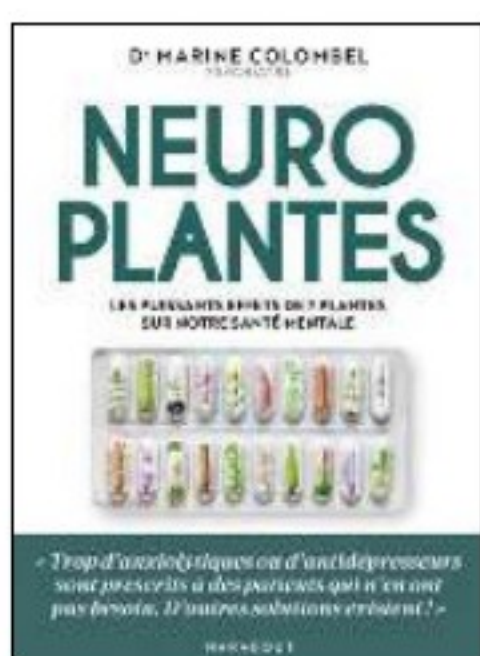
ses tensions et douleurs, se détendre ou se recentrer. Ce livre s'accompagne de rituels pour chasser la fatigue oculaire, de conseils pratiques pour une meilleure gestion des écrans, et de recommandations personnalisées selon son profil. Un ouvrage parfait pour ceux qui télétravaillent, mais aussi qui jouent, scrollent ou abusent du shopping sur Internet !
« La Méthode Yogist pour soulager les maux des écrans », d'Anne-Charlotte Vuccino, éd. Solar, 19,90 €.

LES ANIMAUX BIEN PLUS QUE DES DOUDOUS !

Nos bêtes à poil sont bien plus qu'une simple compagnie : ils font partie intégrante de notre famille, et pour eux, nous sommes prêts à des changements ou concessions ! Ainsi, 67 % des Français se disent incapables d'envisager une relation de couple avec quelqu'un qui n'aime pas les animaux, et 22 % n'hésiteraient pas à concevoir de changer de partenaire ! Et clairement, s'il est établi qu'ils nous font du bien, ils intègrent tout notre quotidien, notamment chez les plus jeunes : 75 % des 25-34 ans affirment que leurs activités de loisirs sont influencées par la présence de leur animal, 63 % seraient prêts à déménager pour le bien-être de leur compagnon, et même 50 % de ces jeunes adultes pourraient changer de travail si celui-ci ne correspondait pas aux besoins de leur animal !
Source : Ipsos pour Santévet, 2025.



On aime ! 3 livres pour prendre soin de mon cerveau



PLANTES
 Alors que nous consommons trop d'antidépresseurs et d'anxiolytiques, l'auteure, psychiatre, offre un panel de plantes actives sur le cerveau, vraies alternatives aux médicaments. Un guide simple et positif.
« Neuroplantes », de la Dre Marine Colombel, éd. Marabout, 17,90 €.



NUTRIMENTS
 Preuves scientifiques à l'appui, ce guide examine l'efficacité des compléments alimentaires en santé mentale. L'auteur, psychonutritionniste, décode l'action des nutriments dans le cerveau, et aide à faire des choix éclairés et ciblés.
« Compléments alimentaires et santé mentale », du Dr Guillaume Fond, éd. Flammarion, 22 €.



EXERCICES
 Comment gérer son anxiété, qui pousse souvent à tout vouloir contrôler de façon épuisante ? Ce guide d'une psychologue propose une méthode de transformation profonde, qui réunit recherche scientifique, exercices pratiques et études de cas.
« L'Anxiété fonctionnelle » de la Dre Lalitaa Suglani, éd. De L'homme, 19,90 €.

7,2/10

C'EST LA NOTE DE SATISFACTION
 DES FRANÇAIS SUR LEUR VIE
 (STABLE DEPUIS 10 ANS).
Source : Insee 2025.

DOUXO[®]
Skin & Coat *spa*

ULTRA-SAFE*
MOUSSE SANS RINÇAGE
POUR CHIENS



**D'INGRÉDIENTS
D'ORIGINE NATURELLE**



**D'INGRÉDIENTS
CONTROVERSÉS**



**MARQUE RECOMMANDÉE
PAR DES VÉTÉRINAIRES****



**FABRIQUÉ
EN FRANCE**

* Ultra-sûre
** Étude VetFlash Biosat 2024

Ensemble, au-delà de la santé animale



61144 - Octobre 2025 - TS

NIVEA

INVERSE LES SIGNES VISIBLES DE L'ÂGE DÈS 2 SEMAINES*

SCIENTIFIQUEMENT
PROUVÉ AVEC



AVEC L'INGRÉDIENT
RÉVOLUTIONNAIRE

 **EPICELLINE®**

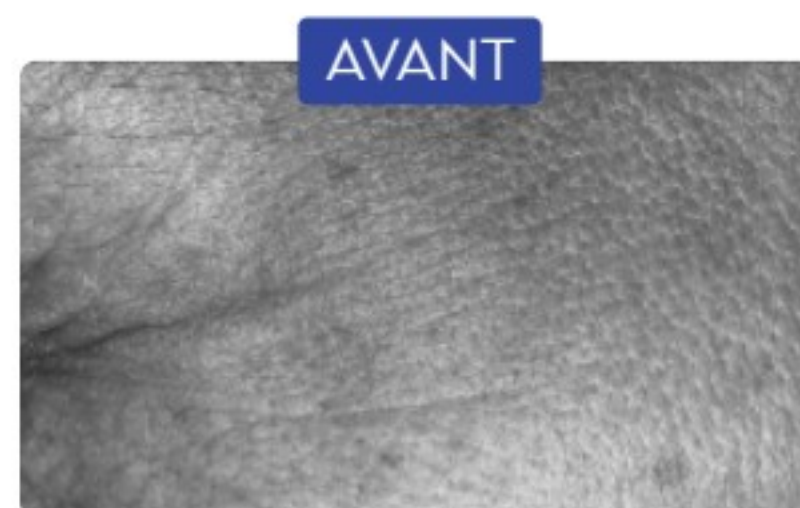
INSPIRÉ DE LA SCIENCE EPIGÉNÉTIQUE

Après **15 ans** de recherche en épigénétique, plus de **1 000 échantillons de peau** analysés, et plus **50 000 actifs** testés, nous avons découvert l'**Epicelline®**. Notre ingrédient anti-âge le plus efficace.

Cet **ingrédient révolutionnaire**, inspiré de la science Epigénétique, a le pouvoir d'inverser les signes visibles du vieillissement cutané, accélérés par des facteurs externes tels que l'exposition au soleil, le tabagisme, le stress ou bien le manque de sommeil.

Il agit au niveau cellulaire pour **aider à réactiver les fonctions de jeunesse des cellules cutanées**, et **inverser les signes visibles de l'âge dès 2 semaines***.

*Etudes cliniques, sur 30 à 43 femmes – auto-scoring, scoring expert, et mesure instrumentale **Étude clinique menée auprès de 43 femmes pendant 2 semaines : 98 % ont présenté des signes d'une peau visiblement plus jeune (amélioration de la fermeté, de l'élasticité, effet liftant et éclat).



Photos non retouchées prises lors d'une étude clinique.
Les résultats individuels peuvent varier.

98%

DES FEMMES DÉMONTRENT
**PEAU D'APPARENCE
PLUS JEUNE****