

# TOP Santé

AVRIL 2023 - N° 391 - TOPSANTE.COM

**10**  
ALIMENTS  
pour booster sa  
détoxification

**DÉTOX  
DE PRINTEMPS**

**MOINS DE KILOS,  
PLUS D'ÉNERGIE !**

➔ **LES ÉTAPES-CLÉS À RESPECTER**

**MON ASSIETTE SANTÉ  
J'AI L'INTESTIN  
IRRITABLE**

**CICATRICES,  
CROÛTES, BLEUS**  
BIEN SE MAQUILLER  
après un acte esthétique  
ou une intervention

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

**MAL  
DE DOS**  
CONTINUEZ  
DE BOUGER !

**Yeux secs**  
COMMENT LES  
SOULAGER ?

**ADULTES**

**9**

(bonnes) raisons  
de consulter un  
**ORTHOPHONISTE**

**ENDOMÉTRIOSE**  
Ces pistes  
de recherche  
qui donnent  
de l'espoir

**TROUBLES  
DE L'AUDITION**  
**LES PRÉVENIR, LES GUÉRIR**

- ➔ Baisse d'audition : les nouveaux traitements
- ➔ Otite, acouphènes, hyperacousie...  
De vraies solutions existent
- ➔ Des prothèses auditives, toujours  
plus perfectionnées



# WELEDA

Depuis  1921

## Naturellement nourrissant



### Les soins nourrissants intensifs Skin Food

Depuis 1926, Skin Food **répare, nourrit intensément et protège** les peaux sèches grâce au pouvoir de la nature.

Des soins enrichis en **plantes médicinales** - pensée sauvage, romarin bio, camomille bio et calendula bio - et en **huiles végétales** naturelles et bio, que Weleda sélectionne avec soin.

**Résultat ?** La peau retrouve son **confort** et sa **douceur**, les sensations de tiraillement disparaissent.

### NATURELLEMENT EFFICACE

- ✓ Respecte le microbiome cutané
- ✓ La peau est intensément nourrie : **83%**<sup>(1)</sup>
- ✓ La peau est plus douce : **80%**<sup>(2)</sup>

En pharmacie, parapharmacie, magasin bio et sur [weleda.fr](http://weleda.fr)



**Ingrid Bernard,**  
rédactrice en chef

# édito

## Un certain mal-être

Arrêt sur images. Lundi matin, 11 heures. Léa se rend aux urgences gynécologiques pour une douleur persistante au niveau d'un de ses seins. Elle attend, désespérément, depuis 2 heures, en salle d'attente. Les soignants défilent, comme des automates, dans le couloir. Pas un regard, aucune question. Au même moment, Théo, 10 ans, souffre de maux de ventre depuis une semaine. Le médecin lui a prescrit une échographie. Ses parents appellent, désespérés, tous les centres de radiologie pendant une heure. Aucun rendez-vous avant un mois. Ils se déplacent. Pas mieux. À l'accueil, les secrétaires, lassées, leur jettent un regard plein de

compassion. De son côté, Annie, 68 ans, s'inquiète pour une toux persistante. Elle commence même à avoir du mal à respirer. Aucun créneau de disponible avant une bonne semaine avec un généraliste. En se rendant à son cabinet, son médecin, compréhensif, accepte de la prendre en fin de journée. Ces patients, ce sont nous, ce sont vous. Ces soignants et professionnels, ce sont des amis, des voisins. Ces situations reflètent l'épuisement de notre système de santé. Mais aussi les relations humaines qui se nouent, mais qui se tendent aussi depuis quelques années. À Top Santé, nous avons à cœur de vous raconter des histoires, mais aussi de décrypter la réalité de notre société.

Suivez-nous sur et sur [Topsante.com](http://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 éditrice 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 8h à 20h, ou par mail sur [www.serviceabomag.fr](http://www.serviceabomag.fr)

## EN KIOSQUE



Le nouveau  
**Vital Food n° 33**  
Votre rendez-vous sain  
et gourmand.

## VOUS VOULEZ...

**NOUS LIRE  
LE MOIS PROCHAIN  
Top Santé n° 392**  
En kiosque le 5 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'inclure 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 + 4 HORS-SÉRIES**



**PLUS DE  
22%  
D'ÉCONOMIE**

## Bulletin d'abonnement

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

# M013  
# D1287234

### Oui, je m'abonne à Top Santé

Je profite de votre **offre exceptionnelle**  
**1 AN - 12 n°s + 6 hors séries pour 49,90 €** seulement  
au lieu de 66,48 €, soit **plus de 25 % de réduction.** (1)

Pour 1 AN - 12 n°s à 32,90 € au lieu de 40,92 €, soit **près de 20 % de réduction.** (2)

#### JE JOINS MON PAIEMENT PAR :

Chèque à l'ordre de Top Santé

#### VOUS SOUHAITEZ RÉGLER PAR CARTE BANCAIRE ?

Rendez-vous sur [www.kiosquemag.com](http://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 (34,80 € sans HS, 50,60 € avec HS) et des frais de port (6,19 € sans HS, 7,43 € avec HS). 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 n° 78 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.



# SOMMAIRE

TOP SANTÉ - N° 391 - AVRIL 2023



8

## ACTUS

8 **Top news**

14 **News monde**

16 **C'est dans l'actu**

Endométriose,  
les pistes d'espoir



18 **Méningite à méningocoques** : un nouveau vaccin élargit l'arsenal contre cette infection grave



## BEAUTÉ

22 **Visage**

Comment se maquiller après un acte esthétique ou une intervention médicale ?

28 **S.O.S.**

Les vergetures n'auront pas ma peau !

30 **Banc d'essai**

Bien choisir son sèche-cheveux

34 **En labo**

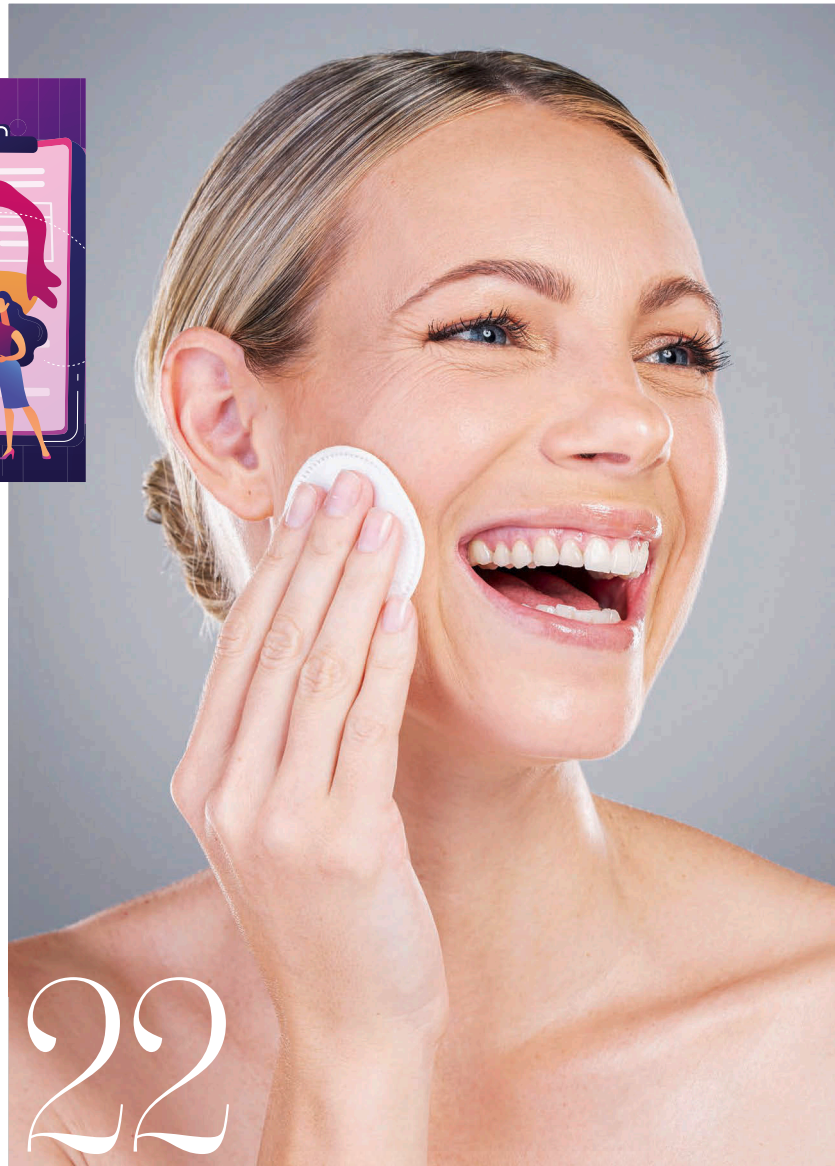
Les tests produits, l'assurance d'un produit sûr et efficace

38 **Envie de nature**

L'avoine, un concentré de douceur

40 **La consultation dermato**

30



22



50

Ce numéro comporte sur tout ou partie de sa diffusion : un encart DOCTEUR PIERRE RICAUD, posé en C4 ; un flyer TOP SANTÉ ASSURANCES BY OMNIZ, posé en C4 ; un encart REWORLD MÉDIA MAGAZINES CURE KERALA 2023, posé en C4.

## NUTRITION

42 **LE DOSSIER**

**DÉTOX DE PRINTEMPS : MOINS DE KILOS, PLUS D'ÉNERGIE !**

48 **Mon assiette santé**  
J'ai un intestin irritable

50 **Superaliment & recettes**

Le quinoa, on en prend de la graine !

56 **News**



42

# LE CAHIER MÉDECINE

- 60 LE DOSSIER BIEN ENTENDRE À TOUT ÂGE**
- 72 Témoignage** « J'ai pris le pouvoir sur mon endométriose »
- 74 Rééducation** Les adultes aussi peuvent consulter un orthophoniste
- 80 Quèsaco ?** Plasma riche en plaquettes : nouvelle mode ou réel traitement ?
- 82 On ose en parler...** Ambulances : ce qui va changer pour les transports d'urgence

- 86 Neurosciences** Sommes-nous tous neuroatypiques ?
- 88 Décryptage** Cœur, cerveau, reins... Thromboses, une prise en charge vitale
- 90 Bons réflexes** Vêtements trop serrés : pourquoi il faut les éviter
- 92 Guide d'achat** 6 hydratants oculaires
- 94 Dites-moi, Docteur...** La consultation médicale



108



## MÉDECINES DOUCES

- 96 LE DOSSIER ENDOMÉTRIOSE : UNE APPROCHE NATURELLE ET HOLISTIQUE**
- 104 Technique** Fasciathérapie : mieux dans son corps, mieux dans sa tête
- 108 4 solutions pour...** Calmer les maux de tête



## ÊTRE BIEN

- 112 Prévention** Lombalgie : 5 sports pour prendre soin de son dos
- 116 Je m'y mets...** Améliorer la qualité de mon air intérieur
- 118 Gym** Relâcher les tensions avec le yin-yoga
- 120 Dites-moi, Docteur...** La consultation sexo
- 122 News**



**RÉDACTION**

40 av Aristide-Briand, CS 10024, 92227 Bagneux Cedex.  
Tél. 01 41 33 50 00. Site Internet : [Topsante.com](http://Topsante.com)

Directrice du pôle santé Céline Augier

Directrice des rédactions COM/Presse Morgane Leclercq

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 Pélégri

Secrétariat de rédaction COM/Presse, Claudia Renzo

Chef service photo Caroline Quinart - Iconographe Mathilde Loncle

Assistante de la rédaction Valérie Carimantant

Responsable éditorial [Topsante.com](http://Topsante.com) David Alexandre

Rédaction Web Catherine Cordonnier, Anne Coppola-Yaillé, Louise Ginies

**MAGAZINE RÉALISÉ PAR COM/PRESSE**

**DIRECTION-ÉDITION**

Éditeur Germain Perinet Éditrice adjointe Charlotte Mignerey

**PUBLICITÉ**

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

Directrice exécutive régie Élodie Bretaudeau Fontailles (52 23)

Contacts commerciaux Catherine Mireux (19 02),

Fabrice Guillemin (58 67), Myriam Bouchet (58 53)

Planning Sandrine Aleton (52 60), Anne-Laure Mazé (19 24)

Trafic Catherine Leblanc (43 86)

Allemagne Publieurope Munich, [infomunich@publieurope.com](mailto:infomunich@publieurope.com) 00 49 89 2 908 150

Espagne PubliMedia Madrid, [infomadrid@publim-gestion.es](mailto:infomadrid@publim-gestion.es) 00 34 91 212 83 00

Suisse Publieurope Lausanne, [infolausanne@publieurope.com](mailto:infolausanne@publieurope.com) 00 41 21 323 3 110

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

**MARKETING**

Responsable marketing Claire Leprovost

Directrice de la communication Laure Charvet

**ABONNEMENT ET DIFFUSION**

Directrice marketing direct Catherine Grimaud

Chef de groupe marketing client Johanne Gavarini

Chef de produit Théa Ripamonti

Directeur des ventes Christophe Chantrel

Responsable diffusion marché Siham Daassa

Responsable diffusion Chloé Desmoulin

**SERVICE ABONNEMENTS TOP SANTÉ**

→ PAR COURRIER : 59898 LILLE CEDEX 9

→ PAR TÉL. : 01 46 48 48 23 Du lundi au samedi de 8 h à 20 h

→ Pour toute réclamation/modification concernant votre abonnement : [Serviceabomag.fr](mailto:Serviceabomag.fr)

→ Retrouvez toutes nos offres sur

[Kiosquemag.com/titres/top-sante/offres](http://Kiosquemag.com/titres/top-sante/offres)

→ Abonnement annuel : 34,80 € (+ 4 hors-séries : 45 €)

**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

**Affichage environnemental**

Grand format : Origine du papier Allemagne. Certification PEFC.

Taux de fibres recyclées 65 %. Impact sur l'eau : Ptot 0,003 kg/tonne.

Petit format : Origine du papier Allemagne. Certification PEFC.

Taux de fibres recyclées 43 %. Impact sur l'eau : Ptot 0,003 kg/tonne.

N° ISSN : 1152-7137 Commission paritaire 0623 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.

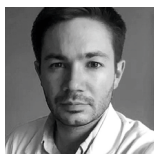
## Médecine



**Dre 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.



**Dre OLIVIA KOUSSAWO**  
anesthésiste et référente douleur du groupe hospitaliser Diaconesses Croix Saint-Simon.



**Dr ALAIN TOLEDANO**  
oncologue radiothérapeute, fondateur de l'Institut Rafaël.

## Nutrition



**Dr LAURENT CHEVALLIER**  
nutritionniste, attaché des hôpitaux de Montpellier.



**SOPHIE JANVIER**  
diététicienne.



**Dre CATHERINE SOLANO**  
médecin sexologue et andrologue.



**ÉLODIE SILLARO**  
coache sportive et professeure de Pilates.

## Médecines douces

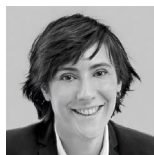


**Dre LAURE MARTINAT**  
médecin, experte en phyto-aromathérapie et micronutrition



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

## Beauté



**Dre NINA ROOS**  
dermatologue, spécialisée en esthétique et cosmétologie.

**CRÉDITS PHOTOS.** Couverture : Kristiane Vey/Twinkle Images. P8-12: master1305/ink drop/pixselstock/Jacob Lund/Adobe Stock. P14: ViewApart/Getty Images. P16-17: Visual Generation/Adobe Stock. P18-20: Jovanmandic/Getty Images, Maya Angelsen, ursule/Adobe Stock. P22-26: Jacob Lund/Strelciuc/Adobe Stock, Yagiz Sedat Photographe, AleksandarNakic. P30-32: Yakobchuk Olena/Adobe Stock. P34-36: New Africa/Anela/peopleimages.com/Adobe Stock, greenleaf123/Getty Images. P38-39: Aderma, undefined undefined/Getty Images. P42-47: Good Studio/OlgaStrelnikova/weyo/Adobe Stock, Philippe Abergel, Pinkybird/RossHelen/Getty Images. P48-49: Natasha Breen/Adobe Stock. P52-53: katrinishine/malykalex777/Adobe Stock, Arina\_Bogachyova/Foxys\_forest\_manufacture/Getty Images. P56: Yulia Furman/Adobe Stock. P59: Daniel/Adobe Stock. P60-70: RFBSP/Peakstock/luismoliner/Andrea Danti/Adobe Stock, Irina Griskova/peakSTOCK/Inside Creative House/Dima Berlin/Overearth/Getty Images. P72-73: Natalia Kosheleva/Getty Images. P74-78: lassedesigner/\_KUBE\_/Dan Race/Adobe Stock, Image Point Fr/Shutterstock. P80-81: Kong Ding Chek/Getty Images. P82-84: Daniel Thierry/Photononstop. P86-87: wildpixel/Getty Images. P88-89: sorbetto/Getty Images. P96-102: spline\_x/Dragana Gordic/New Africa/Drobot Dean/Volodymyr/Pixel-Shot/oleg/Adobe Stock, Catherine Delahaye, Instagram, Nikolay\_Donetsk/Moyo Studio/Getty Images. P104-107: Lacheev/stefanamer/Getty Images, Adam Gault/Caiaimages/Photononstop. P110-115: Jacob Lund/Adobe Stock, ilbusca/SrdjanPav/gradyreese/Getty Images. P116-117: Konstantin Yuganov/Adobe Stock. P122: svetazi/Adobe Stock.





# RÉACTIVE LES MÉCANISMES DE LA PEAU À LA MÉNOPAUSE.

+17%  
DENSITÉ<sup>(1)</sup>

-50%  
SÉCHERESSE<sup>(1)</sup>

NON RETOUCHÉ

L'ORÉAL SA - au capital de 107 256 121,80 euros - 14 rue Royale 75008 Paris - RCS Paris 632 012 100. (1) Scoring clinique, 220 femmes après 3 mois d'utilisation de la crème jour pré-ménopause, peaux sèches. (2) À l'exception du Meno 5 bi-sérum. (3) À l'exception des crèmes jour pré-ménopause, peaux normales à mixtes. (4) Étude conduite au sein du marché dermo-cosmétique par AplusA et d'autres partenaires entre janvier et mai 2022, incluant des dermatologues dans 32 pays, représentant plus de 80% du PIB mondial.

VOUS AVEZ UN RÔLE À JOUER : TRIEZ !  
PLUS D'INFORMATIONS SUR NOTRE SITE WEB

# VICHY

LABORATOIRES



L'EXPERT SOIN DE LA PEAU À LA MÉNOPAUSE

## NEOVADIOL

PROXYLANE + EXTRAIT DE CASSIA  
ACIDE HYALURONIQUE<sup>(2)</sup> + OMÉGAS<sup>(3)</sup>

MARQUE RECOMMANDÉE  
PAR 50 000 DERMATOLOGUES<sup>(4)</sup>

LA SANTÉ PASSE AUSSI PAR LA PEAU.

TRIONS en beauté

**TOP!**

## **Vous faites plus jeune que votre âge ?**

C'est bon signe pour votre santé. Selon une étude publiée dans le « British Journal of Dermatology », paraître 5 ans de moins est associé à un risque moindre de problèmes de santé et à de meilleures capacités cognitives.



**FLOP**

## **723 000 bébés sont nés en 2022**

Il s'agit du nombre « le plus faible depuis 1946 », indique l'Insee dans son rapport. En France, comme en Europe, la population vieillit et l'espérance de vie stagne.



## **LE GAZ HILARANT INQUIÈTE LES AUTORITÉS SANITAIRES**

« **L**es intoxications au protoxyde d'azote [...] sont en augmentation ces dernières années », alerte l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM). Fait plus inquiétant : cette consommation s'inscrit de plus en plus dans le quotidien des usagers et a une vocation principalement festive. Transféré dans des ballons de baudruche, il est inhalé par la bouche : il provoque alors une euphorie, une réduction de l'anxiété, une désinhibition et une sensation de dissociation transitoires. Ces effets disparaissent en l'espace de 2 à 3 minutes. Entre 2020 et 2021, le nombre de cas graves déclarés aux centres d'addictovigilance et aux centres antipoison a été multiplié par trois. Les consommateurs restent très jeunes, avec une moyenne d'âge de 22 ans, alors même que la vente de protoxyde d'azote est interdite aux mineurs depuis le 1<sup>er</sup> juin 2021.

La consommation est aussi très masculine (62 % des cas signalés par les centres antipoison). Quels sont les risques de la consommation ? Le « proto » peut d'abord être responsable de risques immédiats, pouvant persister plusieurs jours après l'inhalation : nausées et vomissements, maux de tête, douleurs abdominales, diarrhée, vertiges, acouphènes... Pire, lorsqu'il est consommé régulièrement et sur le long terme, le gaz hilarant peut provoquer des effets bien plus graves (pertes de mémoire, troubles de l'érection, troubles de l'humeur, hallucinations, troubles du rythme cardiaque...). L'ANSM indique que 80 % des cas déclarés aux centres d'addictovigilance ont mentionné des complications neurologiques en 2021, et 65 % des symptômes rapportés aux centres antipoison étaient soit neurologiques soit neuromusculaires.



# VICHY

LABORATOIRES

PLUS DE 30 ANS D'EXPERTISE SUR LA MÉNopause  
EN PARTENARIAT AVEC DES DERMATOLOGUES ET DES GYNÉCOLOGUES

## 1 L'EXPERTISE PEAU



**Paulina Andrycz**  
Directrice scientifique  
des Laboratoires Vichy

### UN DUO D'ACTIFS PUISSANTS

À la ménopause, les variations hormonales impactent visiblement la peau, accentuant les signes du vieillissement cutané. Neovadiol réactive les mécanismes de la peau à la ménopause grâce à un duo d'actifs puissants, le **Proxylane** et l'**extrait de Cassia**, qui multiplie par 10 les fibres cutanées raffermissantes<sup>(1)</sup>.

## 2 LA RÉPONSE VICHY

### NEOVADIOL MENO 5 BI-SERUM

Réactive les mécanismes de la peau à la ménopause.

**-13%** RELÂCHEMENT<sup>(2)</sup> **-22%** TACHES<sup>(3)</sup> **-12%** RIDES<sup>(4)</sup>

À appliquer avant votre crème de jour ou de nuit pour plus d'efficacité.



NOUVEAU

### NEOVADIOL SOIN YEUX + LÈVRES

Soin multi-correcteur contour des yeux et des lèvres.

**+47%** FERMÉTÉ<sup>(5)</sup> **+87%** TONICITÉ<sup>(5)</sup> **-17%** CERNES<sup>(6)</sup>

## 3 LES PROTOCOLES DÉDIÉS

À la ménopause (cycles menstruels irréguliers), les variations hormonales entraînent une perte de densité, d'élasticité et une déshydratation de la peau.

En post-ménopause (arrêt des cycles depuis 12 mois), la baisse des hormones entraîne un relâchement de la peau et une perte de lipides qui peuvent provoquer une sensation d'inconfort cutané.



### PROTOCOLE REDENSIFIANT

DUO RAFFERMISSANT DE PROXYLANE & D'EXTRAIT DE CASSIA  
+ ACIDE HYALURONIQUE



### PROTOCOLE RELIPIDANT

DUO RAFFERMISSANT DE PROXYLANE & D'EXTRAIT DE CASSIA  
+ OMEGA 3-6-9



DÉCOUVREZ NOS CONSEILS D'EXPERTS  
SUR [VICHY.FR/MENopause](https://www.vichy.fr/menopause)

LA SANTÉ PASSE AUSSI PAR LA PEAU.

(1) Test in-vitro (2) Scorage clinique - 42 femmes après 2 mois (3) Test Instrumental - réduction de la taille des taches - 41 femmes après deux mois. (4) Scorage clinique sur 41 femmes après 2 mois. (5) Test instrumental, 40 femmes après 4 heures. (6) Scorage clinique - 40 femmes après 56 jours.



# Mieux s'alimenter. Autant commencer par le commencement.

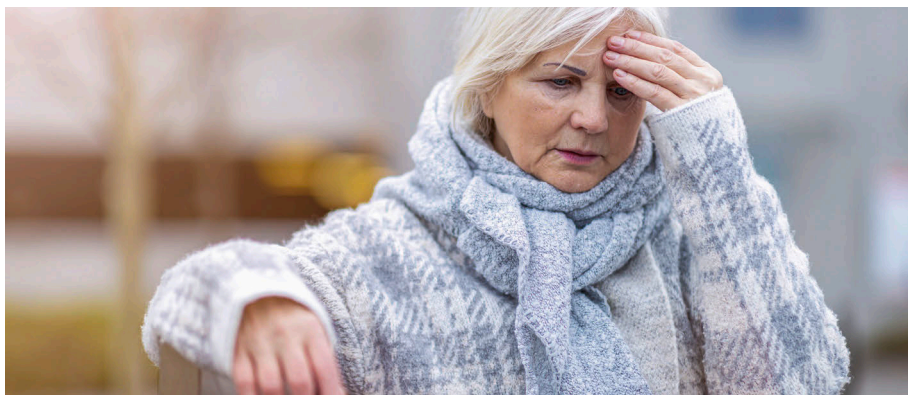
De notre alimentation dépend notre santé, et cela, même avant la naissance. Depuis plus de 100 ans, Danone transmet la santé à travers des yaourts simples, naturels, source de calcium et de protéines pour tous les âges de la vie. Les ferments Danone sont les artisans de nos yaourts : ils transforment naturellement notre lait et jouent un rôle important pour notre bien-être au quotidien en favorisant la digestion du lactose et l'assimilation des nutriments. C'est pourquoi nos chercheurs les sélectionnent avec soin pour dévelop-



per les meilleurs yaourts. Notre expertise dans la fermentation est aujourd'hui mondialement reconnue avec notre centre de recherche et d'innovation à PARIS-SACLAY et nous possédons une des plus grandes bibliothèques au monde de ferments. Et parce que le mieux n'est pas forcément l'ennemi du bien, nos yaourts sont fabriqués localement à partir du lait des producteurs français implantés à proximité des sites de fabrication de nos produits.

*\* Une seule planète. Une seule santé.*

Danone. Faire de tous les âges de la vie le plus bel âge.



## Pourquoi la maladie d'Alzheimer touche-t-elle **davantage les femmes** ?

Environ 60 % des personnes qui souffrent de la maladie d'Alzheimer sont des femmes, d'après la Fondation recherche Alzheimer. Elles ont environ deux fois plus de risques de développer la maladie au cours de leur vie. Comment expliquer cette différence hommes-femmes ? Des chercheurs du Scripps Research and Massachusetts Institute of Technology (aux États-Unis) ont tenté de répondre à cette question en examinant les cerveaux

de 40 hommes et femmes, la moitié d'entre eux étant décédés de la maladie d'Alzheimer. Résultat ? Les chercheurs américains ont constaté qu'en moyenne, les femmes présentaient des taux de protéine SNO-C3 six fois plus élevés que les hommes. Or cette protéine résulte d'un phénomène biochimique particulier (le processus S-nitrosylation), qui est en partie responsable d'une inflammation neuronale à l'origine du déclin cognitif. Par ailleurs, les scientifiques avancent l'hypothèse

qu'avant la ménopause, les œstrogènes jouent un rôle protecteur au niveau neuronal contre le processus de S-nitrosylation. Cette protection disparaîtrait avec l'arrêt de la fonction ovarienne, d'où un pic statistique chez les femmes vis-à-vis d'Alzheimer à partir de 50-60 ans. Pour rappel, en France, environ 900 000 personnes souffrent de cette pathologie neurodégénérative. La maladie d'Alzheimer est rare avant l'âge de 65 ans ; à 80 ans, 15 % des Français en sont atteints.



## S'IMMERGER DANS UN ESPACE VERT POUR REBOOSTER SON MORAL, ÇA MARCHE !

Vivre en ville peut mettre le mental à rude épreuve : les pollutions lumineuse, sonore et de l'air sont combinées à une vie dans des espaces souvent réduits, sans jardin... Mais certains éléments aident à booster notre santé physique et mentale, comme les espaces verts, révèle une étude

finlandaise menée entre 2015 et 2016 sur 7 000 personnes vivant entre Helsinki, Espoo et Vantaa, en Finlande. Ces personnes ont été interrogées sur leur santé mentale et leur prise de médicaments en lien avec l'anxiété, la dépression, l'hypertension ou l'asthme. D'autres facteurs, comme la



pollution environnante au domicile ou le statut socio-économique, ont été observés en complément. On a également demandé aux participants la fréquence de leurs contacts visuels avec un univers « vert » (forêts, parcs...), et s'ils fréquentaient ces lieux. Les chercheurs se sont aperçus que ceux qui profitaient des espaces verts, qui en respiraient l'air, étaient ceux qui avaient les taux les plus bas d'utilisation de médicaments psychotropes. Le fait de passer du temps dans des espaces verts était aussi associé à la plus légère prise de traitements contre l'asthme et l'hypertension. Conclusion ? Baladez-vous en forêt autant que possible, c'est bon pour la santé mentale, cardio-vasculaire et respiratoire !

### AGENDA

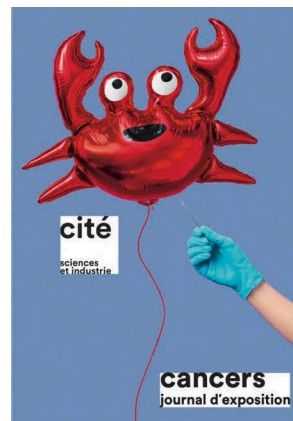
#### EXPOSITION CANCERS

Principale cause de mortalité en France, le cancer n'en est pas moins tabou. Et si, justement, on en parlait ? C'est ce que fait la Cité des sciences et de l'industrie, en partenariat avec l'Institut national du cancer (INCa) et en collaboration avec l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm). Cette expo est aussi ludique que didactique, aussi transparente que pleine d'émotions. Chaque visiteur y trouve l'info qu'il recherche : du pur scientifique et/ou du vécu, à travers les mots des malades et de leurs accompagnants.

**Cancers, jusqu'au 6 août à la Cité des sciences et de l'industrie (30 avenue Corentin-Cariou, Paris XIX<sup>e</sup>).**

**Ouvert du mardi au dimanche, de 10 h à 18 h, et jusqu'à 19 h le dimanche.**

**Tarifs : entre 9 et 12 €.**



# 37%

**DES FEMMES DISENT AVOIR DÉJÀ SUBI DES RAPPORTS SEXUELS NON CONSENTIS. C'EST LE CONSTAT ALARMANT DU RAPPORT 2023 SUR L'ÉTAT DU SEXISME EN FRANCE DU HAUT CONSEIL À L'ÉGALITÉ ENTRE LES HOMMES ET LES FEMMES (HCE).**

LABORATOIRE  
**Santarôme**  
PHYTO

# SOMNIFOR, UN SOMMEIL SANS EFFORT\*

100% NATUREL & SANS DÉPENDANCE



DISPONIBLE EN PHARMACIES, PARAPHARMACIES ET MAGASINS BIO

[www.santarome.fr](http://www.santarome.fr)   

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



\*La mélatonine aide à réduire le temps d'endormissement.

Complément alimentaire. Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. Demandez conseil à votre pharmacien.



## Gare à l'alcool... même à très petite dose !



« Un verre, ça va... » proclamait une célèbre pub. Vraiment ? Pas selon le Centre canadien sur les dépendances. Après avoir analysé 150 études scientifiques sur les méfaits de l'alcool sur la santé, cet organisme en a conclu qu'en buvant moins de deux verres d'alcool par semaine, les risques sur notre santé étaient faibles, mais qu'entre trois et six verres par semaine, ils étaient modérés, et élevés au-delà de sept verres. En France, les recommandations sont de « maximum 10 verres par semaine, maximum 2 verres

par jour, et pas tous les jours. » Les experts canadiens, eux, suggèrent de ne pas dépasser 2 verres... par semaine pour ne pas faire planer une épée de Damoclès au-dessus de sa santé. Au lieu de prôner la modération, c'est donc presque d'abstinence dont il est aujourd'hui question, pour éviter cancers (sein, côlon...) ou maladies cardiovasculaires, entre autres. À chacun de se faire sa propre idée sur le sujet. Mais une chose est sûre, ces messages sont utiles pour combattre la banalisation de l'alcool.



ÉTATS-UNIS

## Amazon livre des désormais médicaments pour 5 \$ par mois

Anxieux, hypertendu, épileptique, anémié...

Et si vous achetez vos médicaments directement sur Amazon ? Si ce service n'est pas – encore – disponible dans l'Hexagone, le géant de l'e-commerce propose depuis le 24 janvier aux Américains de souscrire un abonnement pour recevoir devant leur porte, chaque mois, les médicaments dont ils ont besoin, parmi une liste de plus de 50 génériques. Ce service, nommé RxPass, facturé 5 dollars par mois, est réservé à ses clients Prime.



## Covid long : l'étude qui rassure

Combien de temps dure un Covid long ? Le plus souvent, pas plus d'un an, viennent de répondre des chercheurs israéliens. Selon eux, la majorité des symptômes liés à une forme légère, mais prolongée, de Covid-19, disparaissent dans les douze mois suivant l'infection. Leur étude a été publiée le 12 janvier dans le « British Medical Journal ». Une bonne nouvelle pour toutes les personnes qui ont la sensation qu'elles ne verront jamais le bout du tunnel...



## Asthme et cuisson au gaz, le lien inattendu

« L'utilisation d'une cuisinière au gaz, c'est comme si un fumeur vivait dans votre maison », a déclaré à l'AFP Talor Gruenwald, auteur principal d'une étude publiée en décembre 2022 dans « International Journal of Environmental Research and Public Health ». Cette étude, ainsi qu'une autre, européenne, menée par l'Organisation pour la recherche scientifique appliquée des Pays-Bas, accusent la cuisson au gaz d'être responsable de 12 % des cas d'asthme infantile en Europe et aux États-Unis.



## Une pilule pour remplacer les effets du sport ?

C'est le rêve de (presque) tous ceux qui n'aiment pas courir, nager, pédaler, en bref se bouger. Obtenir les mêmes effets sur les muscles et les os qu'une séance de sport, mais sans bouger de son canapé, simplement en avalant un médicament. Or, des chercheurs japonais ont testé une molécule, la locamidazole (ou LAZM), pour reproduire artificiellement les bienfaits du sport. Et ils affirment que sur les souris, les résultats sont prometteurs. Affaire à suivre...

PAR STÉPHANIE PAICHELER

Avec **Granions® de Chrome**,  
dites **STOP** aux **pulsions sucrées** !



AP TOP SANTE - JANVIER 2023 - 0123-02

Le **Chrome**, l'oligoélément **incontournable** dans le contrôle du **poids**

- **Améliore la glycémie** : en lissant les pics d'insuline et la glycémie, il aide à contrôler le poids<sup>(1)</sup>
- **Diminue le taux de cholestérol** total et des **triglycérides**<sup>(2)</sup>
- **Régule la sensation de faim, diminue le grignotage et les pulsions sucrées**, avec finalement une tendance à la perte de poids<sup>(3)</sup>
- Convient aux **femmes enceintes**

**90%**  
DES FEMMES  
QUI L'ONT TESTÉ LE  
**RECOMMANDENT\***

**-30%**

de réduction sur [www.granions.fr](http://www.granions.fr)  
avec le code\*\* :

**TSC30**



Disponible en pharmacie,  
parapharmacie

**GRANIONS®**  
Laboratoire

SANTE NATURELLE DEPUIS 1948

<sup>(1)</sup> Anderson RA, Nutritional factors influencing the glucose/insulin system: chromium. J Am Coll Nutr, 1997, 16(5): 404-10, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Anderson+RA+%2C+Nutritional+fac-tors+influencing+the+glucose+%2F+insulin+system%3A+chromium>

<sup>(2)</sup> Bahjri SM, Effect of chromium supplementation on glucose tolerance and lipid profil, Saudi Med J, 2000, 21(1): 45-50, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11533750>.

<sup>(3)</sup> Anton SD et al., Effects of chromium picolinate on food intake and satiety, Diabetes Technol Ther, 2008, 10(5): 405-12, DOI:10.1089/dia.2007.0292.

\*Testé sur 500 consommatrices - Etudes TRND - Juillet 2019.

\*\*Code valable jusqu'au 31/08/2023 uniquement sur granions.fr. Sans minimum de commande. Frais de port offerts. Valable sur l'ensemble du site.



C'EST DANS L'ACTU

# ENDOMÉTRIOSE LES PISTES D'ESPOIR

RÉDUIRE LE DÉLAI DU DIAGNOSTIC ET AMÉLIORER LA PRISE EN CHARGE EST UNE URGENCE POUR LES FEMMES QUI SOUFFRENT D'ENDOMÉTRIOSE. LA MALADIE SORTIE DU TABOU, LES PROGRÈS SE DESSINENT, DOUCEMENT. À L'OCCASION DE LA SEMAINE DE PRÉVENTION ET D'INFORMATION SUR CETTE PATHOLOGIE, ON FAIT LE POINT.

PAR CLAUDINE PROUST

**E**nviron une femme sur dix serait atteinte d'endométriose. Un calvaire de douleurs pour beaucoup, auquel s'ajoute une errance diagnostique (voir « J'ai pris le pouvoir sur mon endométriose » et notre dossier médecines douces). Variable selon les régions, elle tourne toujours autour de sept ans en moyenne, déplore le Pr Marcos Ballester, gynécologue. « C'est encore lié à la méconnaissance de la pathologie. Et à la difficulté de rencontrer LE praticien capable de poser le diagnostic, puis d'embrayer sur une prise en charge adaptée, c'est-à-dire au cas par cas. »

**NOTRE  
EXPERT**



**Pr MARCOS BALLESTER**  
chef du service de chirurgie gynécologique et mammaire au groupe hospitalier Diaconesses Croix Saint-Simon (Paris).

## Savoir plus tôt ?

Liée à la présence de tissu semblable à la muqueuse utérine dans différents organes (péritoine, ovaires, rectum, vessie, vagin, ligaments utéro-sacrés...) l'endométriose ne se recherche qu'en présence de symptômes : règles douloureuses, saignements, troubles digestifs/urinaires, douleurs pelviennes et lombaires, infertilité. Cela nécessite d'abord qu'on ne les balaie pas comme « normaux » ou « psychiques » ; puis des examens cliniques et d'imagerie (échographie, IRM) réalisés par des spécialistes. Or, l'endométriose n'est enseignée en



médecine que depuis trois ans. Et pour aider à un diagnostic rapide, il n'existe à ce jour qu'un test sanguin élaboré en 2020 par une start-up américaine, en cours de commercialisation aux États-Unis mais non disponible en France. L'annonce, en février 2022, du lancement d'un test salivaire (Endotest®) capable de détecter des microARN circulants impliqués dans l'endométriose a logiquement soulevé un espoir fou. L'innovation, portée par une start-up française, promet de réduire le délai de diagnostic à quelques jours et s'est vue décerner en décembre le prix Galien (qui récompense chaque année des innovations thérapeutiques). Le Pr Ballester tempère : « Il faut d'abord attendre l'étude de validation, en cours. » L'étude préliminaire affichait un très bon taux de détection (96 %), mais a été menée sur un échantillon restreint (200 patientes), déjà opérée pour pathologie sévère : quid des atteintes légères ? « S'il se confirme être un bon test, il faudra ensuite creuser ce qu'il apporte : que faire d'un test positif et du stress qu'il engendre ? poursuit le gynécologue. Il ne permettra en tout cas pas de faire l'économie d'exams cliniques et d'une bonne IRM. » En faisant attention à ne pas tomber dans un abus de prescription d'exams complémentaires, « pour des patientes qui auraient un test positif alors qu'elles ont peu ou pas de symptômes. »

### Trouver les spécialistes près de chez soi

En attendant, « je fonde beaucoup d'espoir sur les parcours de soins qui se constituent autour de centres experts, en lien avec la médecine de ville. Si l'on arrive au quotidien à diriger les patientes vers le bon professionnel, on aura déjà rendu service », explique le praticien, qui coordonne la création de la filière endométriose du nord et de l'est de l'Île-de-France. Ces filières, qui doivent être organisées d'ici la fin de l'année et mailler tout le territoire, sont un objectif de la stratégie nationale présentée l'an dernier. Première mission, détaille le Pr Ballester : « Cartographier tous les professionnels, médicaux et paramédicaux, capables de prendre des patientes en charge. » Un vivier d'experts qui pourra en former d'autres et surtout travailler en réseau. Le but : offrir différents niveaux de prise en charge, proches des femmes touchées, et tenir des réunions de concertation pluridisciplinaires (RCP) auxquelles les gynécologues libéraux pourront demander un avis sur le dossier d'une patiente. « Ces RCP doivent être généralisées pour les cas complexes, justifiant une chirurgie, par exemple, afin d'homogénéiser les pratiques. » Faute de recommandations en effet, certains médecins prônent l'opération, pratiquée à 98 % sous coelioscopie, mais souvent lourde et parfois très complexe. D'autres sont

réticents. Or, « il faut savoir choisir les patientes (les plus douloureuses, résistant aux traitements, infertiles) qui en tirent vraiment bénéfice », souligne le Pr Ballester. Les femmes devraient surtout pouvoir trouver la liste des professionnels spécialisés dans leur région, sur des sites que les agences régionales de santé doivent créer.

### Traiter au cas par cas

« On rêverait de trouver LE médicament capable de traiter l'endométriose », soupire le Pr Ballester. Encore faut-il comprendre pourquoi cette maladie hormonodépendante se développe. « On avance doucement. Mais on a encore du mal, car plusieurs mécanismes, endocriniens, auto-immuns, génétiques et épigénétiques entrent en ligne de compte. » Les recherches ne manquent pas, « avec plusieurs centaines d'études publiées chaque mois dans le monde. Mais la pathologie est si hétérogène qu'elles ont rarement un niveau de preuve élevé ». Et quand on trouve une piste – des corrélations avec des maladies inflammatoires, comme le lupus par exemple –, les essais pour soigner l'endométriose avec les mêmes traitements ne marchent pas. En attendant, « les médecins ne peuvent raisonner qu'au cas par cas », insiste le gynécologue : adapter les traitements disponibles (antidouleurs, pilules œstroprogestatives ou microprogestatives, dispositif intra-utérin à la progestérone, molécules induisant une ménopause artificielle, chirurgie) à l'endométriose singulière de chaque femme. Derrière un même nom de maladie, la prise en charge adaptée n'est pas forcément la même que celle d'une cousine, voisine ou amie.

### Endométriose ou adénomyose ?

Le diagnostic d'endométriose est d'autant plus compliqué que de mêmes symptômes (douleurs cycliques et saignements) peuvent signaler une adénomyose. Fréquente (elle concernerait 11 à 13 % des femmes), « elle se traduit par la présence de cellules d'endomètres qui vont se greffer à l'intérieur du muscle utérin (le myomètre) ». Les lésions, superficielles ou profondes, qui peuvent apparaître sous l'effet de divers mécanismes (hormones, transformation de cellules souches au sein du muscle utérin...) nécessitent le regard de radiologues et de médecins experts pour être diagnostiquées, car elles peuvent être confondues avec une endométriose pelvienne profonde, infiltrant le myomètre. Près de 80 % des patientes ayant une endométriose profonde ont une adénomyose associée. Mais on peut souffrir d'adénomyose sans endométriose. Son traitement est alors essentiellement hormonal dans un premier temps. ■

« On avance doucement. Mais on a encore du mal, car plusieurs mécanismes, endocriniens, auto-immuns, génétiques et épigénétiques entrent en ligne de compte. »

40%  
DES FEMMES  
QUI SOUFFRENT  
DE DOULEURS  
PELVIENNES  
CHRONIQUES,  
PARTICULIÈREMENT  
AU MOMENT DES  
RÈGLES, SONT  
ATTEINTES  
D'ENDOMÉTRIOSE.  
Source : Inserm



## MÉNINGITE À MÉNINGOCOQUE

# Un nouveau vaccin élargit l'arsenal contre cette infection grave

FIN 2022 EST ARRIVÉ UN NOUVEAU VACCIN PERMETTANT DE PROTÉGER CONTRE LA MÉNINGITE À MÉNINGOCOQUE. QUELLE EST CETTE MALADIE ? QUELLES SONT LES RECOMMANDATIONS VACCINALES LA CONCERNANT ? QU'EST-CE QUE CE VACCIN POURRAIT CHANGER ? LE POINT SUR CE QU'IL FAUT SAVOIR.

PAR KHEIRA BETTAYEB

### Qu'est-ce que la méningite à méningocoque ?

Par définition, une méningite est une inflammation des méninges, les fines membranes enveloppant le cerveau et la moelle épinière. La plupart du temps, elle est induite par des virus et elle est alors souvent bénigne. Plus grave, la méningite à méningocoque est provoquée par une bactérie, *Neisseria meningitidis*, dite aussi méningocoque. Se manifestant par de la fièvre, des maux de tête et des troubles neurologiques, cette infection peut entraîner une défaillance cardiaque et tuer en moins de 24 heures ou laisser de graves séquelles : surdité, cécité... En France, elle est souvent due à 4 types de méningocoque (sur 12 identifiés) : les sérogroupe B, C, W et Y. « Si cette infection touche surtout les enfants de moins de cinq ans (  cause de leur immunité immature) et les 15-25 ans (en

*raison de leurs comportements qui favorisent sa propagation : nombreux contacts rapprochés, rassemblement en milieu clos...), tout le monde peut être concerné », prévient le Dr Hervé Haas, pédiatre.*

### Pourquoi la vaccination est-elle importante ?

Parce que « c'est le moyen le plus efficace de réduire le risque de contracter cette infection », répond le Dr Haas. En effet, les vaccins utilisés renferment une molécule provenant du s rogruppe ciblé qui, une fois injectée dans le corps, stimule la production d'anticorps capables de reconnaître ce s rogruppe et de déclencher une réponse immunitaire rapide contre lui. Autre atout de la vaccination : « En minorant la présence des méningocoques chez les personnes vaccinées, elle diminue aussi le risque de transmission aux autres », ajoute le Dr Haas.

Donnez-lui le pouvoir  
de se protéger contre  
la **méningite B** avec



**BEXSERO**

Vaccin méningococcique groupe B  
(ADNr, composant, adsorbé)



VACCIN INTÉGRÉ AU CALENDRIER VACCINAL DE 9 PAYS

**Bexsero est indiqué pour l'immunisation active des sujets à partir de l'âge de 2 mois contre l'infection invasive méningococcique causée par *Neisseria meningitidis* de groupe B.**

Bexsero est un médicament. Lire attentivement la notice. Pour plus d'informations, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Vaccin recommandé et remboursé depuis avril 2022 chez tous les nourrissons. <sup>1</sup>

1. Ministère des Solidarités et de la Santé. Calendrier des vaccinations et recommandations vaccinales 2022. Avril 2022.

PROTÉGEZ-LE.  
VACCINEZ-LE.



Pour en savoir plus,  
[www.vaccin-bexsero.fr](http://www.vaccin-bexsero.fr)

**Conformément au calendrier vaccinal, la vaccination contre les infections invasives à méningocoques (IIM) de séro groupe B par Bexsero est recommandée chez l'ensemble des enfants jusqu'à 24 mois selon le schéma suivant :**

- première dose à l'âge de trois mois (M3)
- deuxième dose à cinq mois (M5)
- et dose de rappel à douze mois (M12).

**La vaccination contre le méningocoque B est également recommandée pour les personnes à risque élevé d'IIM et leur entourage. Pour ces personnes, un rappel de vaccination contre le méningocoque B est recommandé tous les cinq ans.**

**Pour plus d'informations, veuillez consulter le calendrier vaccinal disponible sur : <http://solidarites-sante.gouv.fr>.**



“  
**Environ 500 cas d'infections graves à méningocoque sont recensés chaque année en France, selon Santé publique France, dont 10 % sont mortels.**”

## Qui vacciner ?

« En population générale, sans risque particulier, les recommandations actuelles se focalisent sur les jeunes enfants, qu'il faut protéger contre les sérogroupes B et C, les plus fréquents en France », note Élisabeth

Bouvet, présidente de la commission technique des vaccinations à la Haute Autorité de santé. Obligatoire depuis 2018, la vaccination antiméningocoque C consiste en une dose du vaccin Neisvac® à 5 mois, d'un rappel à 12 mois, avec un rattrapage possible entre 12 mois et 24 ans révolus. Concernant la vaccination antiméningocoque B, depuis 2021, elle est recommandée pour tous les nourrissons, à raison d'une dose du vaccin Bexsero® à 3 puis à 5 mois, suivies d'un rappel à 12 mois. À noter : depuis mai 2022, ce vaccin est remboursé pour les moins de deux ans.

## NOS EXPERTS



**Pre ÉLISABETH BOUVET**

présidente de la commission technique des vaccinations à la Haute Autorité de santé.



**LAURENT FANCHON**

responsable médical Sanofi vaccins France.



**Dr HERVÉ HAAS**

chef du service pédiatrie du Centre hospitalier Princesse Grâce de Monaco.

## Quid des adolescents et des adultes ?

« Dans ces deux groupes, la vaccination antiméningocoque n'est recommandée que dans certaines situations », indique la Pre Bouvet. C'est le cas si la personne présente certains facteurs de risque (déficit en certaines molécules immunitaires, greffe de cellules souches hématopoïétiques, etc.), travaille dans un laboratoire de recherche portant sur le méningocoque, a été au contact d'un cas avéré, vit dans une région où circule de façon importante un ou plusieurs sérogroupes (comme les régions de Chambéry et de Lyon où a été signalé un nouveau variant de méningocoque B en août 2022), ou voyage vers des régions fortement touchées (« ceinture de la méningite » en Afrique subsaharienne, Arabie Saoudite...). Selon le séro groupe concerné, la vaccination consiste en une dose antiméningocoque B et/ou en une dose d'un vaccin quadrivalent (4 en 1) antiméningocoques A, C, W et Y, avec un rappel tous les 5 ans en cas de facteurs de risque persistants. Pour en savoir plus, lire les pages 25 à 27 du calendrier des vaccinations 2022 ([Bit.ly/3Q7t4Em](https://bit.ly/3Q7t4Em)).

## Quel remboursement ?

Celui-ci n'est possible que pour les personnes ciblées par les recommandations, hors voyageurs. Il est pris en charge à 65 % par la Sécurité sociale et à 35 % par les mutuelles. Pour les personnes non concernées par les recommandations, mais qui souhaitent tout de même se faire vacciner, il faut compter environ 83 € pour une dose antiméningocoque B et environ 41 € pour une dose antisérogroupes A, C, W, Y.

## Qu'est-ce que le nouveau vaccin disponible depuis fin 2022 ?

Il s'agit du vaccin Menquadfi®, commercialisé par le laboratoire français Sanofi depuis septembre 2022, et qui cible les sérogroupes A, C, W et Y. Utilisable à partir de l'âge de 12 mois, il est le troisième vaccin tétravalent A, C, W et Y accessible en France, les deux autres étant Nimenrix®, indiqué à partir de 6 semaines, et Menveo®, utilisable à partir de 2 ans. Mais surtout majeur, « comme l'ont montré plusieurs études publiées en 2021 et 2022 dans la revue "Human Vaccines & Immunotherapeutics", qui ont permis d'évaluer son efficacité à 30 jours et 3 ans après son utilisation, notre produit offre une protection supérieure, en termes de taux de personnes protégées et de taux d'anticorps produits, comparé aux vaccins monovalent antiséro groupe C Neisvac® et quadrivalent Nimenrix®, le plus largement utilisé à ce jour », souligne Laurent Fanchon, responsable vaccins Sanofi France.

## Peut-il mener à de nouvelles recommandations vaccinales ?

C'est possible, et pour une bonne raison : « Depuis 2014, la prévalence des sérogroupes W et Y ne cesse d'augmenter. Aussi, il serait logique que, chez les nourrissons, le rappel à 12 mois, réalisé à ce jour avec le vaccin contre le méningocoque C seulement, soit effectué avec un vaccin antiméningocoques A, C, W et Y. Ensuite, en général, les recommandations actuelles ne concernent pas l'adolescence, laquelle est pourtant aussi une période à fort risque. Donc il faudrait proposer une vaccination quadrivalente également aux adolescents », argue Laurent Fanchon. « L'intégration de la vaccination quadrivalente dans les recommandations permettrait son remboursement et élargirait ainsi son accès aux milieux défavorisés », souligne le Dr Haas. Cela dit, pour trancher, les autorités de santé doivent encore analyser « différentes données actualisées, notamment pour confirmer l'augmentation de la prévalence des sérogroupes W et Y », indique la Pre Élisabeth Bouvet. ■

Laboratoires Dermatologiques

**Eucerin**<sup>®</sup>

# HYDRATE INTENSÉMENT

APAISE LA PEAU SÈCHE PENDANT 48H



PARFUM APAISANT

SPÉCIALEMENT CONÇU  
POUR LA PEAU SÈCHE

TEXTURE NON COLLANTE  
ABSORBÉE RAPIDEMENT



Une formule ultra-efficace

- URÉE 5% ET NMF\* : hydratent intensément la peau sèche
- CÉRAMIDES : renforcent et réparent la barrière cutanée

Disponible en pharmacie et parapharmacie - Pour en savoir plus rendez-vous sur [www.eucerin.fr](http://www.eucerin.fr)

NOS  
EXPERTES



**CARINE LARCHET**  
maquilleuse  
experte en  
maquillage  
correcteur chez  
La Roche-Posay.



**CÉLIA GUEVARA**  
experte en soins  
et maquillage  
chez Avène.



# COMMENT SE MAQUILLER *après un acte esthétique ou une intervention médicale ?*

POUR CAMOUFLER UN BLEU, UNE ROUGEUR OU UNE CICATRICE, IL EXISTE DES SOLUTIONS AUSSI DISCRÈTES QU'EFFICACES. ON VOUS DIT TOUT SUR LES BONS GESTES À ADOPTER.

PAR CÉLINE MOLLET

**A**vant de vous lancer, il est essentiel de sélectionner les bons produits. « *Choisissez toujours du maquillage correcteur, riche en pigments, formulé sans alcool, sans parfum et avec un contrôle du nickel, afin d'éviter tout risque d'allergie. Privilégiez les formules longue tenue, qui ont été conçues pour résister à une élévation de la température* », souligne Carine Larchet, maquilleuse. Ensuite, il ne reste plus qu'à cibler vos gestuelles au cas par cas. ■

## CAMOUFLER LES BLEUS

Ils peuvent être plus ou moins intenses. Si ce sont de petits bleus dus à une injection, appliquez d'abord une solution à base de sulfate de zinc, qui prévient les éventuels saignements. « *Procédez à une correction par la couleur* », conseille Célia Guevara, experte en soins et maquillage. « *Cela évite l'effet masque. Vous n'aurez ensuite qu'à ajouter un peu de pigments avec un fond de teint pour estomper le résultat et lui donner un effet plus naturel.* » Le stick jaune est idéal pour gommer les marques bleues ou violacées. Prélevez-en un peu au pinceau à lèvres, puis effleurez la peau sans la brusquer. Si les ecchymoses sont plus grosses ou plus marquées, travaillez avec un pinceau à paupières. Fixez en tapotant au doigt, jusqu'à ce que la couleur vire

au gris. Posez dessus une crème de teint compacte de la couleur de votre peau, par tapotements. Choisissez un produit chargé en pigments, à appliquer localement ou à étirer sur tout le visage. « *Lorsque votre bleu vire au jaune, vous pouvez utiliser uniquement une crème de teint compacte, puis tapoter pour une couvrance plus importante* », ajoute Célia Guevara. Ensuite il ne reste qu'à poudrer pour fixer. Si vous avez subi une blépharoplastie, estompez la zone tuméfiée avec un correcteur jaune, ou orangé si votre peau est métissée. « *Travaillez plutôt en étoile, avec un pinceau, autour de l'œil, pour ne pas suivre le cerne* », conseille Carine Larchet. Tapotez ensuite la matière vers la pommette, afin de la fondre vers l'extérieur et d'ouvrir le regard.

## CACHER LES CROÛTES

Après une séance de laser ou une petite intervention, elles persistent pendant plusieurs jours. C'est sans doute ce qui est le plus difficile à maquiller.

Attention, car une correction mal faite risque de faire ressortir davantage la croûte et d'attirer l'attention dessus.

Vous pouvez estomper la teinte marron, mais le volume sera toujours présent.

Hydratez bien la croûte pour que les pigments n'accrochent pas trop. « *Choisissez des textures les plus légères possibles, par exemple un fond de teint peu chargé en pigments* », explique Célia

Guevara. Travaillez au pinceau à lèvres et au correcteur, afin d'estomper la couleur. « *Si la croûte est ronde, procédez en forme d'étoile, si elle est en longueur, effectuez des mouvements de hachures, à la verticale, avant d'estomper* », précise Carine Larchet. La règle d'or : ne suivez jamais la forme de ce que vous corrigez.

Enfin, évitez de poudrer.



### La bonne base

Préparez toujours la peau avec un soin hydratant et cicatrisant. Choisissez sa texture en fonction de l'intervention que vous avez subie et de l'état de votre peau, en réservant le baume pour les cicatrices et le sérum pour un usage quotidien.

## ESTOMPER LES CICATRICES

Elles passent par différentes étapes. « *Tant qu'il y a encore des points de suture, pas question de maquiller la zone* », rappelle Carine Larchet. Une fois que les fils se sont résorbés, si la cicatrice n'est pas suintante et que la peau s'est reconstituée, appliquez une crème cicatrisante, puis pensez à bien masser la cicatrice pour mieux l'irriguer. Recouvrez-la

d'une protection UV pour prévenir le risque d'hyperpigmentation et de boursouffure lié à l'exposition solaire. Selon la taille de la cicatrice, maquillez-la au pinceau ou à l'éponge avec un produit de teint couvrant, par mouvements de hachures, puis tapotez au centre pour repigmenter. Votre cicatrice est rouge ? Neutralisez sa teinte avec un correcteur

vert. Elle est violacée ? Préférez un stick jaune. Elle est hyperpigmentée ? Utilisez une teinte corail. « *Appliquez par-dessus le correcteur de couleur un fond de teint à la texture fluide et mate, afin d'éviter la surcharge de pigments et d'estomper le relief* », recommande Célia Guevara. Si vous voulez poudrer, faites-le avec la même gestuelle.

## GOMMER UNE ROUGEUR

Après un laser, par exemple, faites baisser la température de la peau avec un voile d'eau thermale, puis faites suivre d'un soin à base de vitamine B5, aux vertus cicatrisantes. « *Contrairement aux idées reçues, les bases vertes sont à proscrire en post-acte*, prévient Carine Larchet. *Elles donnent un effet gris au teint, une fois estompées, et il faut éviter le layering, car il peut irriter la peau et stimuler les rougeurs.* » Son conseil ? Utiliser plutôt un fond de teint contenant des pigments jaunes, qui

réchauffe la rougeur et offre un fini plus naturel. Le mode d'application dépend de l'étendue de la rougeur. Si elle est importante, comme après une séance de laser, utilisez un fond de teint correcteur de la couleur de votre carnation habituelle. Imbibez une éponge d'eau thermale, puis déposez le fond de teint fluide sur le dos de la main avant de le prélever avec l'éponge. Elle assure un effet resurfaçant et un fini plus opaque. « *Commencez par le centre de la rougeur, puis travaillez*

*le produit par mouvements de spirale pour agrandir le geste. Procédez par effleurages, et ne repassez pas sur la même zone afin de conserver la finesse de la matière* », conseille Carine Larchet. Si les rougeurs sont minimes, comme après une injection, et que vous vous maquillez peu, vous pouvez réaliser une correction ciblée. Déposez un peu de correcteur à l'aide d'un pinceau souple, par mouvements de hachures, dans un sens puis dans l'autre. Diffusez ensuite la matière au doigt.

Le maître mot pour un maquillage post-intervention est la légèreté du geste !



## ATTÉNUER UNE DESQUAMATION

« *On peut maquiller la peau seulement si la desquamation est légère et que la surface de la peau est reconstituée.* » Faites au préalable une compresse d'eau thermale, afin d'apaiser et de réduire la rougeur, puis posez un baume réparateur en couche épaisse, et massez-le du bout des doigts. Appliquez ensuite une protection solaire, car la peau a été sensibilisée

par le peeling. Avec une éponge humide, appliquez un fond de teint correcteur à la texture onctueuse. « *Ne faites pas de mouvements de lissage, préférez des gestes circulaires doux, qui plaquent les peaux mortes. Surtout, ne poudrez pas, car la poudre marque les squames. Pour fixer et matifier, mieux vaut vaporiser un voile d'eau thermale* », conclut Carine Larchet.



## innovation HYALURON-FILLER + ELASTICITY



GAMME HYALURON-FILLER + ELASTICITY :

(1) Sérums 3D, (2) Soins de Jour SPF 15 (existe aussi en SPF 30), (3) Soins de Nuit, (4) Soins Contour des Yeux SPF 20

LES PEAUX MATURES  
RAYONNENT  
DE LEUR PLUS BEL

# éclat



La gamme ultra-performante **Hyaluron-Filler + Elasticity** d'**Eucerin** propose une routine complète pour les peaux matures : de nouvelles formules qui combattent efficacement les signes avancés de l'âge avec des textures sensorielles et un parfum signature. Pour une peau à l'apparence plus jeune, plus lisse et éclatante.

### LE SOIN GLOBAL ANTI-ÂGE

**Améliore l'élasticité de la peau** : le complexe Collagène-Élastine augmente de manière significative la production de collagène et d'élastine, grâce à l'association d'Arctiine anti-oxydante et de Créatine qui booste l'énergie des cellules<sup>(1)</sup>.

**Réduit les taches brunes** : l'ingrédient star d'Eucerin, le Thiamidol breveté\*, réduit visiblement les taches brunes liées à l'âge et aide à prévenir leur réapparition avec des premiers résultats dès 2 semaines<sup>(2)</sup>.

**Comble les rides** : une combinaison optimale d'Acide Hyaluronique, de haut et de bas poids moléculaire, hydrate la peau et réduit les rides, même profondes.

**92%**  
des femmes  
le constatent :  
la peau paraît  
plus jeune dès  
2 semaines  
d'utilisation<sup>(3)</sup>



Retrouvez  
la routine complète  
sur  
[www.eucerin.fr](http://www.eucerin.fr)

Laboratoires Dermatologiques  
**Eucerin**<sup>®</sup>



« Après 10 ans de recherche et plus de 50 000 ingrédients testés, le centre de recherche des Laboratoires Dermatologiques Eucerin a développé et breveté le Thiamidol\*, un ingrédient efficace et rapide qui agit directement à la source pour réduire les taches brunes à partir de 2 semaines d'utilisation. »

Jennifer Bedran, Directrice France de la Visite Médicale

\* Thiamidol breveté (EP 2 758 381 B1), France, Belgique, Pays-Bas.

(1) Test in vitro. (2) Etude clinique, 40 volontaires, 12 semaines, évaluation clinique et auto-évaluation. (3) Test consommateurs, 120 femmes, 4 semaines, % de satisfaction.



## QUAND SE MAQUILLER ?

Il existe deux types d'actes. Certains, comme le laser ou les injections, permettent de se maquiller immédiatement. Toutefois, pour les injections de Botox, il est conseillé d'attendre au moins 24 heures avant de se maquiller, pour ne pas déplacer la toxine botulique. D'autres, comme le peeling ou la dermabrasion, enlèvent la couche épidermique et nécessitent de patienter quelques jours. Dans tous les cas, demandez l'avis de votre médecin, lui seul pourra vous indiquer la marche à suivre.

### Attention au démaquillage.

Si vous avez utilisé un duo stick et correcteur, démaquillez-vous avec un lait, dont les corps gras facilitent l'élimination des pigments. Massez-le du bout des doigts, pour bien décoller les impuretés, puis retirez l'excédent avec des disques de coton dermatologiques. Surtout, ne frottez pas, car la peau a été irritée par l'intervention esthétique. Lors du nettoyage, il faut respecter le pH physiologique de la peau (5,5) avec des nettoyants doux. Préférez des formules enrichies en panthénol, cuivre, zinc, afin de prévenir l'inflammation. Évitez le savon, qui assèche et altère le microbiome. Terminez avec un rinçage à l'eau thermale. Tamponnez sans frotter, puis appliquez votre soin.

## ON AIME...



### INCLUSIF

Hydratant, couvrant, et texture légère. 13 nuances, dont 5 pour les peaux noires et métissées. **Dermablend, fond de teint fluide correcteur 16 h, 20 € (30 ml), Vichy.**



### TOUT DOUX

Unifiant, il convient aux peaux les plus sensibles, qu'il maquille en douceur et avec un rendu très naturel. **Tolériane, correcteur de teint fluide, 18,50 € (30 ml), La Roche-Posay.**



### MALIN

Un format compact et nomade, facile à utiliser, et une couleur championne pour estomper les bleus. Il se pose en duo avec un fond de teint. **Couvrance, stick correcteur jaune, 14,70 € (4 g), Avène.**



### PRO

4 nuances pour une correction parfaite. Se déclinant en 4 harmonies (du très clair au halé), elle est rechargeable, pour une correction sur mesure. **Palette de camouflage, 38 €, Make Up For Ever.**



### MULTIFONCTIONS

Dotée d'une protection UV, cette crème magique unifie le teint, estompe les rougeurs et apaise la peau. **Roséliane CC Cream SPF 30, 17 € (40 ml), Uriage.**



# GARANCIA

— P A R I S —

**MICROPEELING**  
**EFFET "PEAU NEUVE"**  
en **30 SECONDES**<sup>(1)</sup>

**N°1**  
des ventes<sup>(2)</sup>

EFFICACITÉ PROUVÉE



♦ BREVET ♦

**ÉDITION**  
**LIMITÉE**  
♦ PSCHITT PSYCHÉDÉLIQUE ! ♦



**GARANCIA S'ENGAGE À ÊTRE PLUS RESPONSABLE :**  
**FLACON 100% RECYCLÉ<sup>(4)</sup> & ÉTUI EN CARTON ISSU DE FORÊTS GÉRÉES DURABLEMENT**

Pour en savoir plus sur nos engagements rendez vous sur [www.garancia-beauty.com/pages/les-valeurs-du-laboratoire-garancia](http://www.garancia-beauty.com/pages/les-valeurs-du-laboratoire-garancia)

**En Pharmacie, Parapharmacie, SEPHORA et MARIONNAUD - [www.garancia-beauty.com](http://www.garancia-beauty.com)**

<sup>(1)</sup>Test clinique sous contrôle dermatologique, 22 sujets. <sup>(2)</sup>Source GERS - produits exfoliants visage - CAM août 2022 en valeur.

<sup>(3)</sup>Note Yuka, Janvier 2023. <sup>(4)</sup>Hors pompe et bouchon. / Pictos Garancia.



NOS EXPERTS



**Dr ABDALLAH KHEMIS**  
dermatologue et  
vénérologue attaché au  
CHU de Nice et à la clinique  
Saint-George (Nice).



**FRANÇOIS PIGNEAUX**  
masseur-kinésithérapeute,  
« Skin expert » spécialiste  
du tissu conjonctif.



# LES VERGETURES *n'auront pas ma peau!*

CES STRIES QUI MARBRENT CERTAINES ZONES DE NOTRE CORPS FONT ALLUSION À SON HISTOIRE : POUSSÉE HORMONALE À L'ADOLESCENCE, PRISE OU PERTE DE POIDS SOUDAINE, GROSSESSE, COUP DE STRESS... COMMENT FAIRE POUR QU'ELLES NE NOUS GÂCHENT PLUS LA VIE ?

PAR LORELEÏ BOQUET-VAUTOR

## COMMENT APPARAISSENT LES VERGETURES ?

### » C'est quoi ces stries ?

Il s'agit d'une fracture des fibres d'élastine et de collagène au niveau du derme, entraînant une fissure plus ou moins large et profonde à la surface de la peau. Au départ violacée, elle devient rosée, puis blanc nacré et est bien souvent plus claire que la carnation. Les zones les plus fréquentes ? « *La poitrine, le ventre et les hanches, l'intérieur des cuisses et des bras, le bas du dos... où elles surgissent de manière verticale ou horizontale* », indique François Pigneaux, kinésithérapeute. « *Si les femmes sont plus touchées que les hommes par les vergetures, c'est que la structure de leur peau est plus fragile, notamment à cause de la variation hormonale* », explique le spécialiste du tissu conjonctif.

### » Qu'est-ce qui favorise leur apparition ?

Le développement de vergetures sur la peau peut avoir différentes origines. « *Un soudain bouleversement hormonal peut modifier le fonctionnement des fibres de collagène et d'élastine. C'est par exemple le cas à l'adolescence, durant la grossesse ou encore à la ménopause* », détaille le Dr Abdallah Khemis, dermatologue. Une prise, ou perte, rapide de poids peut également affaiblir les fibres de maintien, qui lâchent comme un ballon de baudruche qui se dégonfle : en flétrissant

ou en cassant net. « *Enfin, on sait qu'un stress chronique est à l'origine d'un dérèglement des surrénales qui produisent alors trop de cortisol (hormone du stress) dans l'organisme. Cette hormone diminuant dramatiquement le taux de collagène, la peau s'affine, se fragilise et rompt : les vergetures sont là !* », explique François Pigneaux. « *Moins fréquente, mais tout aussi délétère, la prise de médicaments fragilisant l'épiderme, tels que les corticoïdes, peut être la source de ces stries indésirables, tout comme certaines pathologies à l'instar du syndrome de Cushing, dérégulant les surrénales* », ajoute le kinésithérapeute. Enfin, plus votre peau manque de vitamines et nutriments essentiels (vitamine D, oméga 3 et 6) et plus on peut imaginer que cette dernière aura une tendance accrue à développer des vergetures. « *D'où l'importance de bien nourrir sa peau de l'intérieur comme de l'extérieur* », insiste François Pigneaux.

### » Est-ce possible de s'en débarrasser ?

Une vergeture ne disparaîtra jamais. En revanche, il est possible d'atténuer son apparence, notamment si l'on intervient rapidement après son apparition, et alors qu'elle a toujours un aspect « rougeâtre », signe d'une inflammation. Voici les options envisageables.

## FAIRE LA PAIX AVEC SES VERGETURES, C'EST POSSIBLE

### » Miser sur l'exfoliation

En éliminant les cellules mortes de la peau, le gommage a une place primordiale dans la routine antivergetures. Non seulement il lisse la surface cutanée, la laissant douce, lumineuse et harmonieuse, mais en plus il favorise le renouvellement cutané. Il permet ainsi une meilleure assimilation des soins appliqués pour prévenir et/ou atténuer les vergetures. Certains dermatologues proposent des séances de dermabrasion (ou peeling mécanique) pour gommer de manière plus intense l'apparence superficielle des vergetures. Il s'agit de poncer la surface de manière à forcer la zone à se régénérer. Sous anesthésie locale, le traitement peut toutefois être douloureux et il faut compter plusieurs séances de 45 minutes environ (entre 150 et 250 € la séance selon la zone).

### » L'importance du massage

« Quand les vergetures apparaissent, c'est le signe que le corps change. C'est donc un moment où il faudrait redoubler d'attention à son égard », conseille François Pigneaux. En effet, « le massage – manuel ou avec une machine – est la meilleure façon de se réapproprier son corps et de lui apporter un bon antistress tout en opérant une stimulation mécanique des fibres d'élastine et des fibroblastes pour booster le taux de collagène ». Certaines machines, à l'image de l'Icoone (en cabinet esthétique et kiné), vont plus loin, en contribuant à améliorer la microcirculation et en réoxygénant les tissus en profondeur, grâce à des têtes de massage dotées de microstimulateurs microperforés activant chaque parcelle de peau jusqu'à 21 600 microstimulations par minute. Le massage est actif, mais doux. Icoone (de 75 à 120 € la séance de 30 minutes).

### » Enfin un laser performant

Pendant longtemps, les lasers étaient efficaces, mais décevants : ablatifs, ils mettaient le derme à nu, ils étaient donc douloureux et contraignants pour la vie sociale. Si bien qu'ils ont vite été boudés par les patients et médecins au profit d'autres techniques telles que la radiofréquence ou les ultrasons focalisés, sûrs, mais peu efficaces. L'innovation réside dans des microfaisceaux lasers de 70 microns, « capables de pénétrer dans le derme, sans sensibiliser les épidermes, quel que soit le phototype, ni engendrer d'éviction sociale ou de douleur importante – une crème anesthésiante étant préalablement appliquée sur la zone, précise le Dr Khemis. En quatre séances à quinze

jours d'intervalle, les résultats sur l'aspect de la vergeture et le relâchement cutané sont bluffants. » Un premier passage de laser provoque une inflammation cutanée, puis un second, plus puissant, stimule la récupération après une vergeture ou une cicatrice. Bien sûr, plus on traite tôt, plus les résultats seront intéressants. Laser Origin de Deleo, environ 200 € par séance pour une zone.

## L'astuce en plus

### Vive les soins spécifiques !

La médecine esthétique est de loin la meilleure des réponses pour atténuer des vergetures. Mais rien ne vaut la prévention avec des soins très émollients que l'on prend le temps de bien masser, surtout pendant les périodes à risque. Bon pour le corps comme pour l'esprit !

Ma  
trousse  
idéale



### BLUE BEAUTY

Ce soin agit à deux niveaux : il augmente l'élasticité de la peau en la rendant plus résistante, et réduit les vergetures existantes.

**Gel-crème antivergetures Biovergetures, 33,50 € (150 ml), Biotherm.**



### GANT SUBLIMATEUR

Son action mécanique sur la microcirculation sanguine agit sur la sensation de jambes lourdes et favorise le drainage des graisses, grâce à deux intensités d'exfoliation. **Gant exfoliant, 12,90 €, Daylily Paris.**

### ÉMULSION RÉÉQUILIBRANTE

Elle protège et vitalise la peau, améliorant son élasticité. Elle agit tant en prévention que pour atténuer l'aspect des vergetures déjà apparues. **Vergetyl, 124 € (100 ml), Physiadermie.**



### GÉLULES MIRACULEUSES

À base d'hydroxyproline – acide aminé très présent dans le collagène –, il agit contre le relâchement cutané et la perte de fermeté, en plus de favoriser la cicatrisation.

**Tenseur Forte, 27 € (40 gélules), Biocyte.**



### HUILE 2-EN-1

Riche en huiles végétales et oméga, bio et vegan, elle s'adapte aux moments de la vie qui mettent la peau à rude épreuve. **Mon Huilette body, 39 € (50 ml), Les Huilettes.**



# Bien choisir son sèche-cheveux

SUIVANT QU'ON A LES CHEVEUX COURTS ET FINS OU LONGS ET ÉPAIS, ON N'ATTEND PAS FORCÉMENT LA MÊME CHOSE DE CET USTENSILE. AVEC CEPENDANT TOUJOURS CERTAINS POINTS À RESPECTER.

PAR SOPHIE GOLDFARB

## ■ Il sèche rapidement

La puissance d'un sèche-cheveux – et donc sa durée de séchage, mais aussi sa capacité à dompter des cheveux indisciplinés – est généralement mesurée en watts et varie entre 1 000 (pour les sèche-cheveux de voyage) et 2 500 watts pour les plus performants, une puissance d'au minimum 1 600 watts assurant un bon temps de séchage. Mais, en réalité, un autre paramètre entre en jeu, car il existe plusieurs sortes de moteurs. Les moteurs DC ou CC (courant continu), les modèles « domestiques » – la plupart du temps moins chers – ont ainsi, à nombre égal de watts, une performance moindre que les moteurs professionnels (AC, courant alternatif). Enfin, une catégorie récente, le moteur numérique, se révèle bien plus puissante, même à 1 600 watts. Et encore plus bluffants, les engins à entrée d'air creuse (type Dyson) offrent un débit ultra puissant et une vitesse jusqu'à 15 fois supérieures à celle des sèche-cheveux traditionnels, soit un temps de séchage réduit à moins de 10 minutes !

## ■ Il n'abîme pas les cheveux

Deux paramètres permettent de sécher la chevelure avec un minimum de dommages. Le premier, essentiel, est de choisir un modèle avec réglage de la vitesse et de la chaleur. Les modèles haut de gamme, avec moteur numérique, sont même dotés de capteurs qui contrôlent et adaptent la température pendant le séchage. Autre technologie qui réduit les effets de la chaleur : la technologie ionique. Les ions négatifs envoyés par l'appareil permettent de refermer les écailles de la cuticule, évitent frisottis et électricité statique et apportent ainsi plus de brillance.

## ■ Il est maniable

Puissance et maniabilité sont difficiles à concilier. En effet, les produits les plus légers manquent souvent de souffle. À l'opposé, les moteurs professionnels (AC) sont lourds et pèsent lorsqu'on réalise un long brushing. Les sèche-cheveux avec entrée d'air creuse, en plaçant le moteur – et donc le poids – dans le manche et non plus dans la tête, sont plus équilibrés et plus faciles à manipuler. La technologie ayant un prix, ils sont nettement plus coûteux.



## ■ Il permet de réaliser différentes coiffures

Les sèche-cheveux de base ne proposent généralement qu'un embout fin, dit concentrateur, qui permet séchage et brushing, mais concentre parfois trop la chaleur sur une même zone. Comme il existe toutes sortes de chevelures et de désirs de coiffure, en montant en gamme, on trouve des modèles avec différents embouts coiffants. Le plus répandu, le diffuseur, permet de définir les boucles et d'apporter du gonflant en décollant les racines. Mais d'autres viennent le compléter suivant les modèles : un embout oscillant pour répartir la chaleur chez Panasonic, une brosse chez Shark et Dyson, un embout lissant et un peigne pour cheveux crépus chez Dyson, etc.

## NON NÉGLIGEABLE, LE NIVEAU SONORE !

La plupart des modèles fabriqués avant 2016 ont un niveau sonore entre 90 et 110 décibels, ce qui, au pire, équivaut au décollage d'un avion à 20 mètres. Grâce aux progrès de la technologie des moteurs, certains appareils plus récents sont presque deux fois moins bruyants. Les sèche-cheveux à entrée d'air creux ont ainsi un moteur qui comprend beaucoup moins de pièces mécaniques, ce qui réduit leur niveau sonore. Le souci : les constructeurs indiquent rarement cet élément.

# PHYTO

LA PUISSANCE VÉGÉTALE

## INNOVATION ANTICHUTE

### PHYTOCYANE

**3/ACTIONS**  
CHUTE FREINÉE  
REPOUSSE STIMULÉE  
CHEVEUX SUBLIMÉS



### LE MOT DE L'EXPERT



« La chute progressive est liée à un dysfonctionnement chronique du follicule pileux et nécessite un traitement ciblé sur la régulation des cycles. Les dernières avancées en Recherche Capillaire ont mis en évidence une nouvelle phase du cycle du cheveu : la phase néogène, dite phase d'activation et de régénération du follicule. En activant cette phase, les follicules au repos se réactivent, la phase de croissance se prolonge, la chevelure retrouve de la densité. »

**Bruno A. Bernard, Docteur ès Sciences, Expert en Biologie Capillaire**

### LES SOLUTIONS ANTICHUTE PHYTOCYANE

50 ans de recherche et d'innovations brevetées concentrées dans nos nouveaux traitements antichute qui non seulement freinent la chute de cheveux mais surtout stimulent leur croissance.

Un ingrédient breveté contre la chute de cheveux progressive : l'extrait de maca bio, pour agir sur la voie qui renforce l'ancrage des cheveux et prolonge leur phase de croissance.

### AGISSEZ DE L'INTÉRIEUR AVEC PHYTOPHANERE



Allié idéal aux traitements antichute, le complément alimentaire PHYTOPHANERE agit de l'intérieur grâce à une association de vitamines, d'huiles et d'extraits d'origine naturelle pour apporter force, croissance et volume aux cheveux fins et dévitalisés.

**82%**<sup>(4)</sup>

des volontaires constatent que leurs cheveux sont plus beaux et plus forts après 3 mois.

Chute massive et soudaine, liée au stress, à un régime ou suite à une grossesse.

**85%**<sup>(1)</sup>

d'efficacité antichute après 2 mois.



**PHYTOCYANE FEMME**  
Traitement chute réactionnelle

Chute héréditaire, liée à l'âge, à la ménopause avec un affinement des cheveux.

**87%**<sup>(2)</sup>

chute freinée en 3 mois.



**PHYTOCYANE FEMME**  
Traitement chute progressive

Chute sévère, héréditaire. Cheveux clairsemés.

**+6440**<sup>(3)</sup>

cheveux dès 6 semaines.



**PHYTOCYANE MEN**  
Traitement chute sévère

(1) % de volontaires sur lesquels une efficacité antichute a été constatée par des dermatologues lors d'une étude auprès de 76 femmes. (2) % de volontaires ayant perçu l'effet lors d'un test de satisfaction auprès de 75 femmes. (3) mesure instrumentale du nombre de cheveux au cm<sup>2</sup> après utilisation pendant 1,5 mois sur 73 hommes. (4) pourcentage de satisfaction - étude clinique sur 104 volontaires - 2 gélules par jour pendant 3 mois.

En pharmacie, parapharmacie  
et sur [phyto.com](http://phyto.com)

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

TESTÉS & APPROUVÉS

# 6 SÈCHE-CHEVEUX À PUISSANCE VARIABLE

COMPACTS OU DOTÉS DE MULTIPLES ACCESSOIRES, ADAPTÉS AU BRUSHING OU PLUTÔT À UN SIMPLE SÉCHAGE, SIX SÈCHE-CHEVEUX SELON VOS BESOINS.



**Sèche-cheveux Supersonic HD07** bleu pervenche et rosé, 479 €, Dyson.

**Sèche-cheveux Style IQ HD120SLEU digital**, 249,99 €, Shark.

**Sèche-cheveux EH-NA67 Enrich + Family Care**, 109 €, Panasonic.

**Sèche-cheveux Smooth Pro 2 100**, 49,90 €, BabyLiss.

**Sèche-cheveux 5 000 Series**, 39,99 € Philips.

**Sèche-cheveux de voyage Ultimate experience CV9240F0**, 134,99 € Rowenta.

SES PROMESSES

Sèche-cheveux à entrée d'air creuse en version allégée (650 g), doté d'un moteur numérique de 1 600 W, du contrôle intelligent de la chaleur avec 3 vitesses et 4 températures (28 °C à 100 °C), incluant 5 accessoires de coiffure à embout magnétique.

Avec sa technologie IQ, ce sèche-cheveux offre un flux d'air ionisé de 1 600 W et une sélection automatique de la température et de la puissance en fonction de l'embout utilisé (concentrateur, diffuseur ou brosse de coiffage), pour un séchage rapide sans dommages.

Ce sèche-cheveux à moteur 2 000 W (4 températures, 3 vitesses) est équipé de la technologie Nanoe, qui capture l'humidité de l'air pour créer des nanoparticules d'eau pénétrant les cuticules des cheveux et supprimant l'électricité statique et frisottis.

Un moteur professionnel AC, une puissance de 2 100 W et une vitesse d'air de 106 km/h (2 vitesses, 2 températures, embouts concentrateur et diffuseur), pour un séchage rapide, et une fonction ionique, pour des cheveux brillants sans frisottis.

Doté de la technologie ThermoShield, qui contrôle automatiquement la température, et de la fonction ionique, pour éviter les frisottis, il propose 3 températures, 2 vitesses et une touche d'air froid. Il affiche une puissance variable jusqu'à 2 300 W.

Un modèle pliable à moteur numérique de 2 200 W avec un flux d'air pouvant aller jusqu'à 130 km/h (2 vitesses, 3 températures), qui offre un massage du cuir chevelu tout en séchant et apporte du volume en décollant les racines.

ON A AIMÉ

La Rolls des sèche-cheveux, totalement disruptif et qui a bouleversé le marché. On adore sa maniabilité et ses embouts pour toutes les chevelures.

Ses 3 embouts qui se déploient ou se rétractent et permettent toutes sortes de coiffures, même sur cheveux frisés.

L'embout séchant oscillant qui répartit la chaleur et optimise le séchage en protégeant cheveux et cuir chevelu.

Sa puissance avec des embouts de bonne facture, un très bon rapport qualité-prix.

Son design élégant et sa couleur originale, le contrôle de température à ce prix.

Un produit élégant et de haute performance, même sur cheveux épais. On apprécie l'embout massant.

ON A MOINS AIMÉ

Son prix très élevé, sa boîte certes luxueuse, mais encombrante.

Un côté un peu copier-coller du Dyson. Encombrant.

Décue par la technologie Nanoe, qui n'évite pas les frisottis sur cheveux bouclés.

Le design, élégant, mais classique, un peu « à l'ancienne ».

Le diffuseur est trop petit et un peu cheap. Avec son moteur DC, il manque un peu de puissance.

Un peu encombrant et lourd (790 g) pour un modèle de voyage.



• NOMMÉ •

PRIX TOP  
Santé  
2023

• SOIN DE LA PEAU •

COMMUNIQUÉ

NUXE  
PARIS



# 60 SEC POUR TRANSFORMER VOTRE PEAU<sup>(1)</sup>

Adoptez le duo de soins anti-âge ultra-performants,  
efficaces en 60 secondes.

ÉTAPE 1

## Super Serum [10]

DÈS LES 1<sup>ÈRES</sup> GOUTTES  
PEAU LISSÉE • REPULPÉE • LUMINEUSE

Commencez votre routine par notre **sérum N°1<sup>(2)</sup>**, le concentré anti-âge universel, pour **une peau qui fonctionne comme si elle avait 10 ans de moins<sup>(3)</sup>**. Sa formule addictive stimule les principaux mécanismes de jeunesse cutanée. La peau est **plus ferme, plus uniforme, vos rides sont lissées**.

Un joyau de performance et de sensorialité à l'Acide Hyaluronique Naturel, Niacinamide et aux Micro-billes d'Huiles Végétales fractionnées, désormais décliné en format deluxe de 50ml.

+

ÉTAPE 2

## Merveillance LIFT Crème Poudrée

EFFET LIFTANT INSTANTANÉ  
PEAU PLUS FERME

Optez pour **notre crème anti-âge N°1<sup>(2)</sup>**, qui réinvente la correction des rides. Infusée d'une Huile de Micro-Algue ultra-corrective, cette crème de jour est dotée d'une texture comblante à l'**effet liftant et perfecteur instantané**, pour un **fini zéro défaut**.

Vos rides sont lissées et votre peau paraît plus ferme. Renforcée, elle est plus résistante et paraît visiblement plus jeune. Ce soin existe aussi en Crème Velours pour les peaux normales à sèches.

SOINS FORMULÉS  
ET FABRIQUÉS EN  
FRANCE

(1) Correspond au temps d'application des soins Super Serum [10] : peau lissée, repulpée, lumineuse et Merveillance Lift Crème poudrée : effet liftant. (2) Données wholesales à fin Septembre 2022 - cumul annuel fixe - valeur. (3) Test in Vitro. (4) GERSDATA SOG - Marché Dermocosmétique - Marques naturelles en pharmacie/parapharmacie France - CAM Juin 2022 - Valeur. - Laboratoire NUXE SAS - 127 rue d'Aguesseau 92100 Boulogne - Paris - France - R.C.S. 642 060 123.



NUXE N°1 DES MARQUES D'ORIGINE NATURELLE EN PHARMACIE<sup>(4)</sup>

# LES TESTS PRODUITS

## *L'assurance d'un produit sûr et efficace*

AVANT QU'UN COSMÉTIQUE NE SOIT MIS SUR LE MARCHÉ, IL SUBIT UNE BATTERIE DE TESTS GARANTISSANT À LA FOIS LA SÉCURITÉ DU CONSOMMATEUR ET L'EFFICACITÉ DU PRODUIT. EXPLICATIONS.

PAR SOPHIE GOLDFARB



**C**haque produit mis sur le marché est accompagné d'un dossier réglementaire appelé « Dossier d'information produit » (DIP), rendu obligatoire par les articles 10 et 11 du Règlement cosmétique européen de 2009. Ce dossier, conservé religieusement par le service juridique de chaque entreprise cosmétique, peut à tout moment être réclamé et consulté par la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) et par l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM). Il contient, entre autres, un rapport sur la sécurité du produit cosmétique et la preuve de l'effet revendiqué du produit (résultats de tests et actifs objectifs). C'est pourquoi chaque produit est soumis à une longue batterie de tests, réalisés scrupuleusement. À noter que les tests sur animaux sont interdits par le Règlement européen sur les produits cosmétiques depuis 2004 pour les produits finis et depuis 2009 pour les ingrédients cosmétiques.

### EN LABORATOIRE, VÉRIFIER CHAQUE ACTIF

Un produit est le résultat d'une longue élaboration, qui met en général près de deux ans. Il faut définir le besoin, choisir les ingrédients d'après leur bibliographie, puis les réexaminer en laboratoire, les sourcer – c'est-à-dire aller les acheter chez un fournisseur, parfois chercher une filière de production pour certaines plantes. Puis arrive la phase de formulation, qui peut être longue : c'est comme la réalisation d'une recette de cuisine, il faut créer une alchimie entre les actifs et les ingrédients qui les « lient », les excipients. Il faut choisir la juste dose d'actif et parvenir à ce que l'actif arrive au bon endroit, qu'il soit biodisponible et qu'il atteigne sa cible pour être efficace. À chaque étape, des tests sont pratiqués : **LES TESTS « IN VITRO »** Chaque actif, extrait de plantes, doit être testé pour prouver son activité. Pour beaucoup, ces tests sont réalisés par les fournisseurs, mais toutes les grandes marques retestent. Ces tests se font en laboratoire « in vitro ». Ils se font dans des « boîtes de Petri », comme en cours de biologie, sur des cultures de cellules ou même sur peaux reconstruites pour les plus gros labos, pour voir l'efficacité de l'actif, puis de l'actif dans la formule. L'Oréal est l'un des groupes les plus avancés sur les peaux reconstruites, grâce au rachat il y a quelques années d'une entreprise appelée Episkin. C'est indispensable pour ajuster la formule, les concentrations et les associations d'actifs et parvenir à « la dose efficace et tolérée ».

### LA SÉCURITÉ, UN ENJEU MAJEUR

Quand la formule est validée, commence une série de tests de sécurité :

**LES TESTS D'INNOUITÉ** de microbiologie et d'irritations oculaire et cutanée permettent de vérifier la bonne



Les boîtes de Petri doivent leur nom au bactériologiste allemand Julius Richard Petri, qui standardisa ce dispositif en 1887.

tolérance du produit. Par exemple, si un produit est dit « pour peaux sensibles », on va le tester sur un panel de personnes à peau sensible. Si c'est un produit pour enfants, il sera d'abord testé sur des adultes, puis, une fois que son innocuité est garantie pour les adultes, on le testera sur des enfants. Ce qui explique pourquoi il est si particulier et délicat de créer un produit hypoallergénique pour bébé, car le panel de tests est très important. À cette étape, on ne teste pas sur un visage entier, mais sur l'avant-bras ou le dos, par pastille, un peu comme les tests en allergologie.

**LES TESTS DE STABILITÉ** Pour vérifier leur stabilité, les formules subissent un véritable « crash-test » : elles passent dans des congélateurs à - 10 °C pendant 12 heures, puis des étuves à 25 °C pendant 12 heures, puis restent 3 mois à 42 °C, un mois à 50 °C avec de l'humidité. Ceci afin de s'assurer du bon vieillissement du produit dans le temps (une émulsion peut ainsi déphaser, comme une vinaigrette où huile et vinaigre se séparent), qu'il demeurera stable en termes de couleur et d'odeur, et efficace dans toutes conditions et jusqu'au dernier jour d'utilisation. C'est aussi vrai pour un rouge à lèvres, qui ne doit pas geler en hiver ou fondre à Singapour, et dont la couleur doit rester identique tout à long de sa durée de vie. Une fois ces « épreuves » passées, peuvent alors être lancés des tests d'utilisation en conditions réelles par des volontaires pendant 2-3 mois dans des conditions normales, c'est-à-dire une utilisation sur le visage si c'est un soin visage, sur le corps pour un produit corps, ou sur la zone concernée pour du maquillage ou du capillaire.

### L'INDUSTRIALISATION, PHASE CRUCIALE

Cela peut paraître technique, mais une formule fabriquée en laboratoire en petite quantité peut se révéler infaisable à l'échelle industrielle. C'est pourquoi, lors de l'élaboration d'un produit, le laboratoire effectue d'abord un essai de 3 kg dans un miniréacteur (sorte de grosse cuve). Puis un pilote de 10 kg est fabriqué dans les conditions réelles de production pour ajuster le mode opératoire, par exemple la vitesse de mélange. C'est une phase délicate. Pour des formules jugées critiques, un pilote de 300 kg peut aussi être réalisé. Si tout se passe bien, et que la formule ne se « casse » pas à ce stade, on peut lancer la production à grande échelle.

### LES ÉTUDES CLINIQUES, UNE VRAIE GARANTIE D'EFFICACITÉ

Toute allégation sur un produit doit être démontrée, et ces tests d'efficacité sont à la fois obligatoires pour le dossier réglementaire, et essentiels pour la marque et pour ses consommateurs. D'ailleurs, la plupart de marques mettent en avant ces résultats sur leur site Internet, voire dans leurs publicités.

#### LES ÉTUDES CLINIQUES SUR VOLONTAIRES

Pour vérifier l'efficacité in vivo, on demande à des volontaires choisis selon la propriété à démontrer (peaux sensibles, peaux matures, avec rides, avec taches, avec acné...) d'appliquer soigneusement le produit selon un protocole précis (sans utiliser un autre soin en même temps, une ou deux fois par jour) pendant un à trois mois. À noter que ce ne sont pas les mêmes tests que pour la sécurité. Des mesures

Plusieurs laboratoires proposent une rémunération aux volontaires de tests cosmétiques.



dités biométrologiques sont effectuées, supervisées par des dermatologues, parfois des ophtalmologues, ou des pédiatres quand c'est un produit pour enfant. Il peut s'agir de comparer à l'œil nu (de l'expert) la zone traitée avec un atlas composé de multitudes de photos selon les stades plus ou moins avancés (entre autres pour les rides, l'atopie ou l'acné). Mais on peut aussi faire des mesures instrumentales, notamment sur le taux d'eau (cornéomètre) ou de sébum (sébumètre), l'élasticité de la peau, l'évolution de la longueur et profondeur des rides ou la régression d'une acné... Ces tests sont généralement réalisés par des laboratoires extérieurs à la marque, et spécialisés, qui ont toute une batterie de machines spécifiques. Certaines marques testent sur une vingtaine de personnes, ce qui peut être suffisant pour vérifier des paramètres simples comme l'hydratation ou prouver une efficacité sur des pathologies (psoriasis, acné...), moins probant sur des allégations plus poussées comme la fermeté. Les plus gros laboratoires, ayant plus de moyens, ont des panels qui dépassent les cent personnes (100 femmes chez Yves Rocher au minimum, plus de 700 tests par an chez Pierre Fabre).

**LES TESTS EX VIVO** Certains soins sont testés sur des explants de peau. Impossible en cosmétique de faire des biopsies. L'alternative est d'appliquer les formules sur des peaux vivantes récupérées après chirurgie afin de voir l'activité sur une peau complète. Et pour les capillaires, on fait de même – chez L'Oréal notamment – sur des armoires de mèches de vrais cheveux de toutes origines.

#### DES TECHNIQUES D'IMAGERIE DE PLUS EN PLUS PRÉCISES

L'imagerie – scanner, échographie – est utilisée par les marques mettant de gros moyens dans leur recherche. Grâce à des techniques d'imagerie de plus en plus poussées (microscopie biphotonique), on peut même voir comment un produit est métabolisé dans la peau jusqu'au derme supérieur sans faire de prélèvement (biopsie).

#### LES TESTS DE SATISFACTION, UN PEU RÉDUCTEURS

On le voit souvent dans les publicités ou sur les packs « 95 % des femmes ont vu leurs rides réduites » ou « rides réduites - 95 % ». Pas évident à décrypter. Car les équipes marketing savent très bien jouer sur les mots. En effet, en plus – ou à la place – des études cliniques, les marques demandent aux testeurs de donner leur ressenti sur les produits à travers des questions sur l'efficacité, la texture, l'odeur et parfois même leur impression émotionnelle. Et il faut bien l'avouer, les plus petites marques, ayant peu de moyens, se contentent quelquefois de tests in vitro sur actif et de tests de satisfaction, où les volontaires répondent à un simple questionnaire après utilisation. Même s'il ne faut pas dénigrer ces tests déclaratifs, qui donnent le ressenti des consommateurs, ce sont ces études d'usage, purement subjectives. ■

# A-DERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE VEGETAL

## EXOMEGA CONTROL

BYE-BYE LA PEAU  
SÈCHE QUI GRATTE

- ✓ **Nourrit** la peau
- ✓ **-95%** de démangeaisons\*
- ✓ **Restaure** la barrière cutanée

Aimé par les **PARENTS**

Recommandé par les  
**DERMATOLOGUES**



Pierre Fabre  
Dermo-Cosmétique

\* Etude clinique sur 94 sujets utilisant un soin EXOMEGA CONTROL (lait, crème, baume). Moyenne des résultats entre les 3 textures à 22 jours.

**P**our comprendre la genèse d'A-Derma, il faut d'abord se rendre dans le Tarn, entre Castres et Toulouse, à Puylaurens. C'est ici qu'est cultivée l'avoine dermatologique Rhealba, dans des champs de 20 hectares. La semence se fait début février, avec un agriculteur partenaire, le seul à pouvoir maîtriser le terrain pentu et ardu des collines tarnaises. La plante pousse pendant plusieurs mois et ses grains sont récoltés en juillet, lorsqu'ils se mettent à jaunir. En 2022, ce sont environ 3 à 4 tonnes de graines qui ont été récoltées. Une partie de la récolte est stockée, afin d'être réutilisée comme semence, dans les mêmes champs. L'autre est envoyée dans les Landes où elle sera cultivée en agriculture biologique et récoltée au stade de jeune pousse, appelée plantule. ■

# L'AVOINE

## Un concentré de douceur

DEPUIS QUARANTE ANS, LA MARQUE A-DERMA UTILISE L'AVOINE RHEALBA, UNIQUE AU MONDE, DANS TOUS SES SOINS. AUX VERTUS APAISANTES ET RÉPARATRICES, ELLE FAIT LE BONHEUR DES PEAUX FRAGILES. DU GRAIN D'AVOINE AU PRODUIT FINI, C'EST EN FRANCE, EN CIRCUIT COURT ET LOCAL QUE L'HISTOIRE SE DÉROULE.

PAR CÉLINE MOLLET



## De la graine à la **plantule**

Les graines sont acheminées chez un agriculteur partenaire, qui les met en terre en début d'année. Les Landes sont une région propice à la culture des plantules, car la terre y est sablonneuse et la pluviométrie conséquente. Après environ 10 à 12 semaines, vers fin avril-début mai, l'agriculteur mesure

la teneur en molécules actives de la plante à l'aide d'un appareil spécifique, le Dualex. C'est grâce à cet outil qu'il sait à quel moment le taux de molécules actives des plantules, saponines et flavonoïdes rééquilibrantes et apaisantes, est optimal. La récolte doit alors se faire dans les 2 ou 3 jours qui suivent.

## Une **récolte** minutieuse

Elle se fait en deux étapes. D'abord, avec une andaineuse, une machine agricole qui fauche les plantules pour les rassembler en tas (appelés andains). On laisse sécher ces andains pendant environ douze heures, à l'air libre. La seconde étape se fait à l'aide d'une ensileuse, une machine qui charge les andains de plantules et les broie légèrement. Immédiatement après la récolte, les plantules sont transférées dans le hangar adjacent.

Elles sont alors versées sur un tapis les conduisant à un cylindre qui les sèche en seulement quelques minutes, le point culminant étant 200 °C pendant une minute. Ce séchage express permet de préserver la qualité de la plante. Après être passées sur un tamis pour éliminer les poussières, les plantules séchées sont ensachées puis acheminées vers Gaillac, dans le Tarn, site d'extraction de Pierre Fabre, société fondatrice d'A-Derma.



**Le concentrât est un liquide condensant les molécules actives de l'avoine.**

## La naissance des **extraits**

C'est donc à Gaillac que se fait l'extraction à partir de ces plantules séchées. Le procédé d'extraction permet de collecter les précieuses molécules actives, les saponines et flavonoïdes, et de les séparer du résidu de plantules, appelé marc de plantes. La plantule broyée et séchée passe dans un extracteur. C'est à l'aide d'un solvant que sont récupérées les molécules actives, ce qui donne naissance à un liquide, le concentrât. Cet extrait, dépourvu de protéines pour éviter les risques d'allergie chez les personnes

hypersensibilisées aux céréales, sera intégré dans les soins. Plus récemment, A-Derma a mis au point un extrait de plantule frais, la sève d'avoine, qui est utilisé dans la gamme visage Biology. Les plantules sont passées dans une extrudeuse, pour en extraire un jus riche en polyphénols, en sucres, en minéraux et en nutriments. Ce nouvel extrait, par sa composition différente, rééquilibre la peau fragile du visage. Ce procédé vert, breveté, élimine les étapes de séchage et de broyage et réduit ainsi la consommation d'énergie.

## La **fabrication** des produits

Les extraits d'avoine (sève et extrait sec) sont ensuite envoyés à Soual, à environ 50 km de Gaillac où seront fabriquées les formules

et conditionnés les produits. Le marc de plantule est également acheminé vers l'usine où il sera utilisé comme combustible pour

alimenter la chaudière biomasse de celle-ci et ainsi contribuer à fournir eau chaude et chauffage. Une bonne manière de le recycler.

# DITES-MOI, DOCTEURE

**NOTRE DERMATOLOGUE RÉPOND À TOUTES VOS QUESTIONS EN MATIÈRE DE SOINS DE LA PEAU.**

## J'ai une perlèche, comment je me soigne ?

La perlèche est une inflammation de la commissure labiale. Elle se manifeste par des fissures squameuses et rouges au coin des lèvres. Elle peut être liée à une irritation, une infection bactérienne ou à un champignon, mais est rarement contagieuse. Un certain nombre de facteurs peuvent favoriser son apparition : les tics de léchage, une alimentation acide, une mauvaise hygiène bucco-dentaire, l'usage de certains dentifrices ou médicaments. Il convient, dans un premier temps, de limiter voire d'éliminer les agents aggravants et d'appliquer une pommade type vaseline ou Homéoplasmine® en couche épaisse. Si l'origine est bactérienne, le traitement comporte une crème antibiotique. Si la perlèche est due à une mycose, le dermatologue prescrira un antifongique local. En cas d'échec des traitements précédents, le médecin peut également donner de la cortisone.



**NOTRE EXPERTE**

**Dre NINA ROOS**  
dermatologue et auteure  
de « Une Peau en  
pleine forme »,  
éd. Solar.



## J'ai vu que certaines personnes réalisaient une fish pedicure pour soulager leur psoriasis, est-ce que ça fonctionne ?

**A**ttention, prudence ! Des images tournent sur les réseaux sociaux affirmant que la « fish pedicure » peut traiter le psoriasis. Le patient est invité à plonger ses pieds dans un bassin rempli de garra rufa, une espèce de poissons, supposés dévorer les peaux mortes. Cette pratique, réalisée en Turquie, est interdite en France, vu que c'est extrêmement dangereux, car pas du tout hygiénique. Cette méthode n'est pas validée scientifiquement et est contre-productive. Elle ne règle en rien le

problème inflammatoire de cette maladie. Cette dermatose, multifactorielle (génétique dans 30 % des cas), touche environ 2 % de la population française. Le psoriasis se manifeste par l'apparition de plaques rouges, souvent jugées inesthétiques, sur le corps et le cuir chevelu présentant des squames. Ces plaques peuvent être permanentes ou survenir par poussées, notamment en cas de frottements, de stress ou de surmenage. Cette maladie est, la plupart du temps, bénigne. L'inflammation peut toucher, dans de

rare cas, les articulations. Il n'existe pas de traitement pour guérir la maladie. Il est simplement possible d'en réduire les symptômes et d'améliorer la qualité de vie des patients. Dans les formes peu étendues, les traitements locaux à base de dermocorticoïdes et d'acide salicylique peuvent suffire à diminuer les signes liés à l'inflammation. Dans les cas les plus sévères, le dermatologue peut prescrire des traitements injectables afin de moduler la réponse immunitaire à l'origine du psoriasis (biothérapie).

## Ma peau me tiraille au niveau des jambes au quotidien, que faire ?

Il s'agit d'une xérose cutanée. La peau se craquelle, devient rugueuse. Cette sécheresse extrême touche, généralement, les bras et les jambes (parties du corps qui manquent de lipides et qui sont exposées au froid, donc moins bien vascularisées). Elle peut être liée à différents facteurs : l'âge, les modifications hormonales, les changements de saison, l'excès de nettoyage (évitiez de prendre une douche deux fois par jour), l'eau traitée au chlore, mais aussi à la prise de certains

médicaments ou au Covid. Il existe des solutions pour apaiser la peau. Pensez à limiter, voire supprimer les agents irritants. Il convient ensuite de combler le manque des principaux lipides de la peau. Pour restaurer la barrière cutanée, utilisez un gel douche surgras non détergent et réparateur. Optez également pour une crème hydratante pour peau très sèche, que vous pouvez appliquer jusqu'à deux fois par jour.



PROPOS RECUEILLIS PAR INGRID BERNARD



Des actifs anti-âge connus peuvent-ils encore nous étonner?  
Démonstration avec **HYALURON ACTIV B3**, soin concentré  
en Acide Hyaluronique et Niacinamide, créé par le **LABORATOIRE  
DERMATOLOGIQUE AVÈNE** pour offrir une nouvelle jeunesse à la peau.

EAU THERMALE  
**Avène**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

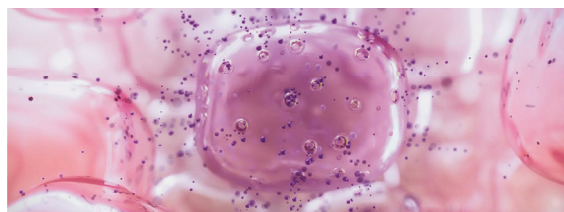
## INNOVATION anti-âge

### HYALURON ACTIV B3

Acide Hyaluronique  
Niacinamide 6%

Agit sur la cause du vieillissement<sup>1</sup>  
Raffermit - Corrige les rides

Certaines cellules font vieillir la peau.  
C'est une découverte majeure qui révolutionne  
la science anti-âge: les cellules vieillissantes  
contaminent les cellules jeunes, propageant  
ainsi le vieillissement autour d'elles.



#### L'INNOVATION ANTI-ÂGE AVÈNE

Concentrer deux actifs-clés, l'**Acide Hyaluronique**  
et le **Niacinamide 6%** pour agir sur la **cause**  
du vieillissement, prolonger la jeunesse des cellules  
et repousser les signes de l'âge.



Peau  
régénérée  
dès **15**  
jours<sup>2</sup>



RECHARGEABLE

RECYCLABLE

Eau Thermale Avène,  
la confiance d'une peau saine.



EN SAVOIR PLUS  
SUR L'INNOVATION



1/ Test in vitro. 2/ % satisfaction, 65 utilisatrices.  
3/ Le Green Impact Index est un outil de mesure de l'éco-  
socio-conception des produits cosmétiques et de santé  
familiale. Sa méthode, conçue par Pierre Fabre et évaluée  
par AFNOR Certification, repose sur la cotation de  
20 critères environnementaux et sociétaux.  
© Tous droits réservés - Groupe PIERRE FABRE.  
Méthode développée par le Groupe PIERRE FABRE.

# DÉTOX DE PRINTEMPS MOINS DE KILOS PLUS D'ÉNERGIE!

LES TEMPÉRATURES REMONTENT, LA NATURE REPREND DES COULEURS, LES LÉGUMES PRIMEUR ARRIVENT... C'EST LE MOMENT IDÉAL POUR UN « NETTOYAGE » DE PRINTEMPS INTÉRIEUR, EN MISANT SUR LES ALIMENTS LÉGERS ET QUI FAVORISENT L'ÉLIMINATION.

PAR ÉMILIE GODINEAU

**S**i la détox n'a pas de définition scientifique, elle est couramment pratiquée au printemps et depuis très longtemps. « *Le carême, période de 40 jours où l'on fait attention à son hygiène de vie et où l'on mange "maigre", correspond au moment où l'on recommande aujourd'hui de faire une cure détox* », observe Odile Chabrillac, naturopathe. C'est en effet au sortir de l'hiver qu'elle est la plus intéressante. Pendant la saison froide, on bouge moins et on mange plus avec les fêtes. Notre corps a stocké des graisses et des toxines et il fonctionne au ralenti. L'idée est de l'aider à se débarrasser de ces excès, en soutenant les organes émonctoires (qui éliminent les déchets) pour gagner en énergie et légèreté.

## Le foie en première ligne

S'il existe 5 organes émonctoires (foie, reins, intestins, peau et poumons), au printemps, c'est surtout le foie qui a besoin d'être soutenu. « *Le foie est le principal organe de la détoxification. C'est lui qui élimine l'alcool, les médicaments, les métaux lourds, les déchets de notre métabolisme... C'est aussi lui qui sécrète*

*la bile qui permet la digestion des lipides. Et aussi lui qui régule la glycémie en transformant le sucre. Le sucre (des produits sucrés, mais également des féculents) en excès est transformé par le foie en graisses qui sont stockées* », explique le Dr Réginald Allouche, nutritionniste. Le foie est donc un allié minceur si l'on en prend soin !

## Place à la verdure

Dans une cure détox, il faut d'une part limiter au maximum les sources de toxines (écarter les aliments riches en additifs, en pesticides, les excès de sucres, de graisses...) pour soulager les organes émonctoires et, d'autre part, consommer davantage de légumes verts et de plantes qui contiennent des composés qui soutiennent le travail de ces organes. Mais l'assiette ne fait pas tout : c'est aussi le moment d'arrêter de fumer, d'éviter l'alcool, de dormir suffisamment, de marcher dans la nature... Bref, une cure détox se compose d'un ensemble d'éléments pour un « nettoyage interne » en douceur, mais efficace. Suivez le guide. ■

« **Le carême, période de 40 jours où l'on fait attention à son hygiène de vie et où l'on mange "maigre", correspond au moment où l'on recommande aujourd'hui de faire une cure détox.** »

### NOS EXPERTS



**Dr RÉGINALD ALLOUCHE**

médecin nutritionniste spécialisé dans la prévention du diabète et du surpoids.



**ODILE CHABRILLAC**  
naturopathe et directrice de L'Institut de naturopathie humaniste.



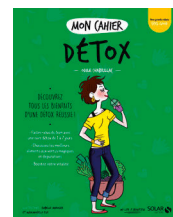
## À lire



### SPÉCIAL FOIE

Un programme complet pour prendre soin de son foie et mincir en deux étapes (une phase d'attaque et une phase bien-être) avec des listes d'aliments à privilégier, des idées de recettes, des conseils pour tonifier son corps...

**« La Méthode hépato détox », du Dr Réginald Allouche, éd. Albin Michel, 21,90 €.**



### AU NATUREL

Alimentation hypotoxique, légumes verts, cuissons douces, monodiètes, huiles essentielles, massages... Ce petit livre fait le tour des bonnes pratiques naturelles pour aider son corps à chasser les toxines.

**« Mon Cahier détox », d'Odile Chabrilac, éd. Solar, 7,90 €.**

# LA DÉTOX EN QUESTION

ON A TOUS ENTENDU PARLER DES CURES DÉTOX, MAIS COMMENT CELA SE PASSE EN PRATIQUE ? QUELLES SONT LES CHOSES À SAVOIR ET LES ERREURS À ÉVITER ? PETIT POINT AVANT DE SE LANCER.

## ► Quels sont les signes qu'une détox est nécessaire ?

La fatigue, des problèmes de digestion, une prise de poids, la peau terne et/ou avec des boutons, un sommeil perturbé, une sensibilité accrue aux infections, le manque de concentration, l'humeur irritable... sont autant de symptômes que le fonctionnement du corps n'est pas optimal. C'est le moment de soutenir les organes émonctoires dans leur travail, pour éliminer les substances qui surchargent et affaiblissent l'organisme.

## ► Quel est le bon moment pour la faire ?

« La meilleure période est le début du printemps, en même temps que le renouveau de la nature. Le début de l'automne est la seconde période idéale. Il faut éviter l'hiver, car notre corps est déjà occupé à combattre le froid et n'a pas assez d'énergie pour une détox. L'été, la détox se

fait naturellement puisqu'en général on se repose plus et on mange plus de légumes verts », observe Odile Chabrilac. Il est aussi important de choisir une période où l'on est disponible (sans surcharge de travail, sans invitations à des fêtes) pour pouvoir mener à bien sa cure.

## ► Combien de temps doit-elle durer ?

« Il y a deux types de cures détox : une cure courte de 2-3 jours, après une période d'excès par exemple, pour mettre le corps au repos et lui permettre d'éliminer. Dans ce cas, on boit beaucoup et l'on met

l'accent sur les plantes drainantes (pissenlit, ortie, artichaut...). Ou bien une cure de 3 semaines à 1 mois, avec un vrai changement alimentaire, pour des résultats plus importants et durables », indique

le Dr Réginald Allouche. « Il faut au moins 3 semaines pour que les nouvelles habitudes s'ancrent dans le cerveau et induisent de nouveaux comportements », souligne de son côté la naturopathe.



Pour une détox réussie, on choisit des fruits et légumes contenant beaucoup d'antioxydants, de fibres et d'eau... et de saison, évidemment !



## ► Que peut-on en attendre ?

Tout dépend d'où l'on part et de la durée de la détox. Rien que le fait de prendre un peu de temps pour soi et d'adopter une alimentation plus verte et naturelle est bénéfique. Les résultats sont visibles après une cure détox d'au moins 3 semaines : un regain de vitalité, un teint plus frais, une digestion plus facile avec moins de ballonnements, un sommeil de meilleure qualité, plus d'entrain et de facilité à mener à bien ses projets.

## ► Y a-t-il des contre-indications ?

Pas de cure détox pour les personnes fragiles comme les enfants et les personnes âgées. Pas non plus pour les femmes enceintes, car la détox entraîne le relargage de toxines dans l'organisme. Attention aussi si l'on est très fatigué, car il faut de l'énergie pour mener à bien sa détox. « Je demande aux personnes de noter leur niveau

de fatigue sur une échelle de 1 à 10. À partir de 5, je conseille une cure de revitalisation avant de faire une cure détox », indique Odile Chabrilac. Il s'agit d'adopter une bonne hygiène de vie et une bonne alimentation avec éventuellement des compléments afin de retrouver une énergie suffisante pour se lancer dans une détox.



## ► Est-ce que ça fait maigrir ?

La perte de poids n'est pas l'objectif premier. Une personne mince peut avoir besoin d'une détox si elle fume, mange mal et habite dans une ville polluée. Toutefois, il n'est pas rare, en adoptant une alimentation plus végétale et digeste, de perdre 2 à 3 kilos, voire plus. Le

résultat sera d'autant plus probant que l'on part d'une alimentation très déséquilibrée, riche en junk food et plats préparés. Mais comme pour un régime, il faudra maintenir les bonnes habitudes prises, si l'on veut conserver durablement cette perte de poids.

## ► Que penser du jeûne et des monodiètes ?

Pour nos deux experts, le jeûne est intéressant à condition de le faire dans de bonnes conditions. « C'est mieux d'être accompagné et c'est plus facile si on le fait avec d'autres et dans un cadre au calme », conseille Odile Chabrilac. Pour les monodiètes, le Dr Allouche met en garde contre les monodiètes de fruits ou de jus : « Cela fait beaucoup de fructose qui, en excès, est mauvais pour le foie. » La naturopathe recommande les monodiètes de soupe de légumes pas trop mixés, de patate douce ou de riz complet (si l'on a un bon transit) : « Il faut y aller progressivement : essayer un soir par semaine, puis deux, puis trois... voire une journée entière par semaine. On voit si ça se passe bien. C'est déconseillé pour les personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire », indique la naturopathe.

## Infusion détox, mode d'emploi

On marie 3 à 6 plantes qui agissent sur les différents organes émonctoires :

- pour le foie : pissenlit, chicorée, romarin
- pour les intestins : aubier de tilleul, noyer, menthe poivrée
- pour les reins : bouleau, fumeterre, ortie
- pour la peau : bardane, pensée sauvage
- pour les poumons : eucalyptus, thym serpolet, plantain

On compte 4 cuillerées à soupe de plantes pour 1 litre d'eau frémissante

et on laisse infuser 10 à 15 minutes. S'il y a des racines dans la préparation, on peut faire une décoction pour mieux extraire les principes actifs : mettre les plantes dans de l'eau froide, porter à ébullition et laisser infuser. On boit 3 à 4 tasses par jour. La bonne idée : préparer une Thermos le matin et la boire tout au long de la journée. Mais pas trop tard le soir à cause des plantes diurétiques.

# LES 6 CLÉS POUR SE DÉTOXIFIER

PRÊT(E) POUR UNE CURE DÉTOX ? VOICI LES GRANDES ÉTAPES À SUIVRE POUR QUE CELA FONCTIONNE BIEN AVEC DES RÉSULTATS VISIBLES ET DURABLES.

## 1 J'élimine les substances toxiques de mon environnement

Avant de chercher à drainer les toxines présentes dans le corps, il faut veiller à ne pas en apporter. Faire une cure détox en continuant de fumer, par exemple, n'a pas de sens. Pendant sa cure, on arrête le tabac, l'alcool, les produits transformés riches en additifs. C'est aussi le moment de faire le tri dans sa cuisine : on évite les contenants en plastique et les poêles antiadhésives qui peuvent relarguer des composés indésirables et on leur préfère des contenants en verre et des poêles en Inox, des matériaux neutres. Dans le même ordre d'idée, on privilégie les cosmétiques et les produits d'entretien avec un écolabel.



## 2

## Je végétalise mon assiette

Place aux légumes (à volonté) et aux fruits (2 à 3 par jour). Ils sont riches en fibres qui stimulent le transit, en minéraux diurétiques, en vitamines qui participent au bon fonctionnement des organes émonctoires, en enzymes qui favorisent la digestion, ainsi qu'en antioxydants qui neutralisent les radicaux

libres (engendrés par le stress et la pollution notamment). On prépare les légumes sous toutes les formes : crus, fermentés, passés à l'extracteur, cuits à la vapeur... Et on pense aussi aux graines germées (la germination décuple leurs teneurs en nutriments) à parsemer au dernier moment sur les assiettes.



Associé aux fruits et aux légumes verts, le citron est un élément clé d'une cure détox : consommé à jeun dans de l'eau tiède, il va tonifier le foie en stimulant la production d'enzymes et de bile.



## LE TOP 10 DES ALIMENTS DÉTOX

- **L'asperge** : riche en eau, en potassium et en asparagine, elle a des propriétés diurétiques qui favorisent l'élimination rénale.
- **Le citron** : son acidité stimule la production de sucs gastriques et de bile qui est nécessaire à la bonne digestion des graisses. C'est l'allié de la digestion.
- **Le radis noir** : il renferme des substances amères qui favorisent le fonctionnement du foie et des composés soufrés aux vertus diurétiques.
- **Le poireau** : ce légume tout léger est riche en potassium et bien pourvu en fibres douces qui stimulent le transit en douceur et favorisent la satiété.
- **Le pissenlit** : cette plante riche en potassium et composés amers soutient à la fois le foie (sécrétion biliaire), les intestins (stimulation du transit) et les reins (élimination).
- **Le concombre** : composé à 96 % d'eau et riche en minéraux, il favorise le bon fonctionnement des reins. Il est tout léger, mais son côté croquant favorise le rassasiement.
- **L'artichaut** : ses feuilles ont une action à la fois cholérétique (sécrétion de la bile) et cholagogue (évacuation de la bile de la vésicule biliaire vers les intestins). Le mieux est de les prendre en infusion.
- **Les graines germées** : elles apportent un beau panel de vitamines et minéraux, mais aussi des enzymes digestives qui facilitent le travail du tube digestif.
- **Les pousses d'épinards** : elles contiennent des fibres douces, de la vitamine C, du fer, ainsi que de la bêtaïne, un acide aminé qui participe au bon fonctionnement du foie.
- **L'ortie** : c'est une plante dépurative et reminéralisante qui aide à nettoyer les voies urinaires. On la trouve sous forme de poudre en magasin bio à intégrer à une soupe, une purée...

## 3 Je limite certains aliments

À côté des légumes, qui doivent représenter 50 % de l'assiette, on prévoit des protéines maigres (volaille, poisson, tofu...) et/ou un petit peu de féculents (céréales complètes et légumes secs). « *Quand on a une activité moyenne, on n'a pas besoin de manger beaucoup de pâtes ou*

*de pain, car, en excès, leur amidon est stocké sous forme de graisse* », rappelle le Dr Allouche. De son côté, la naturopathe conseille de limiter les viandes rouges, les céréales raffinées, les produits laitiers de vache, le sel, le sucre... tout ce qui peut être mauvais pour la santé en excès.

## 4 Je dors suffisamment

On veille à se coucher à heure régulière et à dormir au moins 7 heures par nuit. « *Le foie ne travaille pas de la même façon au fil de la journée. C'est la nuit qu'il s'autonettoie. Il est donc important de respecter son rythme veille-sommeil* », souligne le médecin. De plus, le manque de sommeil entraîne de la fatigue qui augmente la sécrétion de ghréline (hormone de la faim) qui pousse aux grignotages...



## 5 Je fais de l'exercice

L'activité physique favorise la bonne oxygénation des cellules, le bon fonctionnement du transit et la circulation sanguine qui draine les déchets. Le Dr Réginald Allouche recommande les exercices cardio qui accroissent le débit cardiaque et par là même la faculté du foie de se détoxifier : course,

natation, danse, corde à sauter... On fait en fonction de ses capacités et on augmente progressivement le rythme. Une méthode d'entraînement intéressante pour bien travailler son système cardio-respiratoire et puiser dans ses réserves de graisse : le fractionné (alternance de phase rapide et de phase de récupération).

## Je fais des sorties nature

Dans l'idéal, une cure détox doit s'accompagner de sorties dans la nature, loin du stress et de la pollution des villes. On prévoit des balades en forêt, des week-ends au bord de la mer, voire un séjour en thalasso... Faire de longues marches dans la nature en respirant profondément contribue aux processus de détoxification. Il est aussi important de s'octroyer des moments de détente : un bain chaud, une séance de sauna ou hammam qui favorisent la transpiration et le rejet des toxines. Un massage de type drainage lymphatique peut également aider l'organisme à évacuer les déchets.

## 6



**NOTRE  
EXPERTE**



**Dre PAULINE  
JOUËT**

gastro-entérologue  
à l'hôpital Avicenne  
(AP-HP), à Bobigny.

**UN PROBLÈME  
UNE SOLUTION  
ALIMENTATION**

# J'ai un intestin irritable

C'EST UNE PATHOLOGIE FRÉQUENTE ET SANS GRAVITÉ, MAIS ELLE AFFECTE CONSIDÉRABLEMENT LA QUALITÉ DE VIE DE CEUX QUI EN SOUFFRENT. POUR L'ATTÉNUER, UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE ET UNE ASSIETTE ADAPTÉE SONT LES CLÉS.

PAR ÉMILIE GODINEAU

Un exemple de recette pauvre en FODMAPs : un velouté de panais.



► **QUELLES SONT LES CAUSES ?**

Le syndrome de l'intestin irritable (SII) se définit par des douleurs abdominales associées à des troubles du transit (diarrhée et/ou constipation) qui durent depuis au moins 6 mois. De 5 à 10 % de la population seraient concernés. Les examens (prise de sang, coloscopie, analyse de selles...) sont normaux. Mais les études scientifiques ont montré qu'il y a bien des mécanismes anormaux qui déclenchent les symptômes : « Il peut y avoir un trouble de la motricité intestinale (transit trop rapide ou trop lent), un déséquilibre du microbiote (qui entraîne

un excès de fermentation), une hypersensibilité viscérale (qui accroît les sensations douloureuses) ou encore une hyperperméabilité intestinale (qui provoque des réactions inflammatoires) », détaille la Dre Jouët, gastro-entérologue. Il existe également des facteurs favorisants comme le stress, la prise d'antibiotiques, une gastro-entérite aiguë, sans oublier l'alimentation. « Il n'y a pas de traitement curatif. La prise en charge de cette maladie demande du temps ; or les médecins, malheureusement, n'en ont pas. Il faut écouter le patient, lui expliquer la maladie et l'aider à soulager





ses symptômes en agissant à plusieurs niveaux : alimentation, activité physique, médicaments, relaxation... », indique notre experte.

### ▶ ADOPTER DE BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES

Avant de s'attaquer au contenu de son assiette, il est important de revoir sa façon de manger. Pour certains, adopter de bons comportements suffit à calmer les symptômes.

- Faire trois repas par jour, ne pas grignoter ni faire de repas trop copieux ;
- Manger sans faire autre chose : sans regarder la télé, sans téléphoner...
- Ne pas aborder de sujets qui fâchent à table ;
- Prendre le temps de bien mâcher chaque bouchée avant d'avaler ;
- Ne pas consommer trop d'aliments riches en fibres au cours d'un même repas (légumes secs, céréales complètes, légumes crus...);
- Noter ce que l'on a mangé quand les douleurs surviennent.

### ▶ RÉDUIRE LES ALIMENTS RICHES EN FODMAPS

Les FODMAPs sont des petits sucres mal digérés au niveau de l'intestin grêle et qui sont fermentés plus bas dans le côlon, entraînant gaz et ballonnements. Ceux-ci aggravent les symptômes en cas d'intestin irritable. On les retrouve dans un grand nombre d'aliments (cf. encadré ci-dessous), il ne s'agit donc pas de les éliminer tous, mais de trouver ceux qui posent le plus problème (cela varie d'une personne à l'autre) et de réduire leur consommation. Pour ceux qui

## Au-delà de l'alimentation

- **Les médicaments** : ils permettent juste de traiter les symptômes, pas la cause. Ce sont notamment les antispasmodiques en cas de ballonnements, les ralentisseurs de transit en cas de diarrhée et les laxatifs en cas de constipation.
- **L'activité physique** : elle contribue à réduire le stress et favorise le bon fonctionnement du transit.
- **Les probiotiques** : ils aident à rééquilibrer le microbiote. « Il faut prendre des souches qui ont montré une efficacité dans le cas du SII, comme le *Bifidobacterium infantis* 35624 ou le *Lactobacillus plantarum* », conseille la Dre Jouët.
- **La glutamine** : ce complément alimentaire est intéressant pour restaurer la barrière intestinale.
- **Les médecines douces** : « L'hypnose, la méditation et les thérapies cognitives et comportementales ont montré un intérêt dans le traitement du SII. Mais pas l'acupuncture. Pour l'ostéopathie, une étude est en cours », indique la gastro-entérologue.

souhaitent adopter un régime pauvre en FODMAPs, « il faut être accompagné par un médecin nutritionniste ou un diététicien, car c'est compliqué et il y a des risques de carences », prévient la Dre Jouët. Dans un premier temps, on élimine tous les aliments riches en FODMAPs jusqu'à une diminution significative des symptômes (1 à 2 mois). Ensuite, on les réintroduit progressivement en procédant famille par famille (par exemple les produits laitiers qui contiennent du lactose, puis les fruits qui contiennent du fructose, puis les céréales qui contiennent du fructane...) pour identifier ceux qui posent problème. Enfin, on réintègre les aliments bien tolérés et on limite les autres en fonction de sa tolérance personnelle. ■

## LES ALIMENTS RICHES EN FODMAPS ET LEURS ALTERNATIVES

	Riches en FODMAPs	Pauvres en FODMAPs
<b>Céréales</b>	Blé, orge, seigle	Avoine, maïs, millet, quinoa, riz, sarrasin
<b>Légumes secs</b>	Haricots secs, lentilles, pois cassés, pois chiches	Lentilles corail
<b>Légumes</b>	Ail, artichaut, asperge, betterave, chicorée, chou, échalote, fenouil, oignon, petits pois, pissenlit, poireau, salsifis, topinambour	Aubergine, carotte, concombre, courgette, épinards, haricots verts, panais, patate douce, poivron, pomme de terre, potiron, salade, tomate
<b>Fruits</b>	Abricot, cerise, coing, figue, kaki, litchi, mangue, noix de coco, pastèque, pêche, poire, pomme, prune, raisin	Ananas, banane mûre, citron, clémentine, fraise, framboise, fruit de la Passion, melon, mûre, myrtille, orange, pomélo, rhubarbe
<b>Fruits à coque</b>	Noix de cajou, pistaches	-
<b>Fruits secs</b>	Figue, abricot, raisin, datte, pruneau	-
<b>Produits laitiers</b>	Lait, fromage frais, yaourt	Lait sans lactose, fromage affiné
<b>Produits sucrants</b>	Miel, sirop d'agave, fructose	Sirop d'érable
<b>Produits sans sucres</b>	Toutes les confiseries sans sucres	-

NOTRE  
EXPERTE



MARIE-LAURE  
ANDRÉ  
diététicienne  
nutritionniste.

## Son CV

**354 KCAL\***

Glucides : **58,1g**

Protéines : **14,1g**

Lipides : **6g**

Fibres : **7g**

\*Teneurs pour 100 g de quinoa cru  
(source : Ciqual).

# Le QUINOA

*On en prend de la graine !*

INTROUVABLE OU PRESQUE EN FRANCE IL Y A 20 ANS, LE QUINOA FAIT DÉSORMAIS PARTIE DES CLASSIQUES AU RAYON DES PÂTES ET DU RIZ. IL A EN EFFET DE QUOI SÉDUIRE LES CONSOMMATEURS DE PLUS EN PLUS SOUCIEUX DE LEUR SANTÉ.

PAR ÉMILIE GODINEAU

RETROUVEZ TOUTES  
NOS RECETTES AU QUINOA  
EN PAGES SUIVANTES.

**C**ultivé depuis plus de 5 000 ans sur les hauts plateaux andins, le quinoa faisait partie, avec la pomme terre, de l'alimentation de base des populations précolombiennes. Cette pseudocéréale, dont la farine n'est pas panifiable et qui a un petit goût amer, n'intéressa pas les conquistadores espagnols. Elle n'est arrivée que très récemment dans nos assiettes, portée par la vague du sans gluten et la montée du végétarisme. Si le Pérou et la Bolivie demeurent les principaux producteurs, de nombreux pays se sont mis à cultiver cette graine rustique peu exigeante. Chez nous, elle est notamment bien implantée en Anjou.

### Des protéines de qualité

Le grand atout du quinoa, c'est de renfermer tous les acides aminés indispensables (ceux que notre corps ne sait pas fabriquer et qui doivent obligatoirement être apportés par l'alimentation) pour un apport complet en protéines végétales ; alors que la plupart de céréales sont déficientes en lysine. Toutefois, « une portion de quinoa (environ 70 g cru ou 180 g cuit) n'apporte que 10 g de protéines, alors qu'une portion de viande (environ 120 g) en apporte 24 g », souligne Marie-Laure André,

diététicienne. Autrement dit, les végétariens devront compléter avec d'autres sources de protéines (œuf, fromage, légumineuses, oléagineux...) pour avoir l'apport nécessaire. De même, s'il apporte des minéraux et notamment du fer, on pense à l'associer à une source de vitamine C (persil, citron, crudités...) qui améliore l'absorption du fer végétal.

### Digeste et rassasiant

« Le quinoa a l'avantage d'être sans gluten et facile à digérer. Il convient aux personnes intolérantes au gluten, à celles qui ont les intestins fragiles, ainsi qu'aux sportifs.

Avec sa richesse en fibres et son index glycémique bas, il rassasie longtemps », note notre experte. Il permet de changer des pâtes (qui contiennent du gluten) et du riz blanc (qui a un index glycémique plus élevé). Le plus courant est le quinoa blond, aux grains plus gros et fondants. Le quinoa rouge et le quinoa noir ont des grains plus petits, plus fermes, avec une saveur plus prononcée. On le choisit bio de préférence, français ou sinon avec un label commerce équitable qui garantit une juste rémunération des producteurs. Vendu en vrac, il est plus abordable. ■



## SOUS QUELLES FORMES LE TROUVE-T-ON ?

### EN GRAINS

C'est le mieux pour profiter de tous les atouts nutritionnels du quinoa. Comptez 10-12 minutes de cuisson à l'eau bouillante, pas plus, sinon il devient pâteux et son index glycémique monte.

### EN FARINE

Elle se glisse dans les pâtisseries sans gluten (biscuits, pâtes à crêpes, cakes...). Pour atténuer son petit goût amer, il faut la marier à d'autres farines : riz, maïs, châtaigne, sarrasin...

### EN FLOCONS

Grains aplatis et cuits à la vapeur, ils s'utilisent comme les flocons d'avoine, dans les mueslis, porridge, galettes végétales, barres de céréales...

### EN SOUFLÉ

Le grain a été soumis à une forte pression sous vide. Résultat, il est tout croquant, mais, comme tous les produits ultra transformés, il a perdu beaucoup de ses atouts nutritionnels.

## LES BONS ACCORDS NUTRITIONNELS

### AVEC LE CITRON

Cet agrume réveille la saveur douce du quinoa, il apporte aussi de la vitamine C qui favorise l'absorption du fer végétal. On le presse et on l'ajoute au dernier moment, car sa précieuse vitamine s'oxyde vite au contact de l'air et de la chaleur. On pense aussi au zeste s'il est bio.



**En cuisine :** un taboulé avec du quinoa à la place du blé et on assaisonne généreusement de jus de citron, herbes ciselées et oignon doux haché.

### AVEC L'AVOCAT



Originnaire d'Amérique du Sud comme le quinoa, l'avocat le complète bien puisqu'il apporte des graisses mono-insaturées (bonnes pour le système cardio-vasculaire) et des vitamines antioxydantes (E, C, pro-A).

**En cuisine :** on concocte un buddha bowl avec un peu de quinoa, des lamelles d'avocat, des cubes de patate douce, de jeunes pousses d'épinards, une cuillerée de houmous, plus des graines de grenade et des graines de courge.

### AVEC LE CHÈVRE

La graine des Incas se marie bien aux petits fromages de chèvre de nos terroirs ! Le fromage apporte une note lactée et salée, ainsi que des protéines de qualité, du calcium et des vitamines A, D et B12, de façon à avoir un repas végétarien équilibré.

**En cuisine :** un gratin en mélangeant du quinoa cuit avec des courgettes râpées et des tomates cerise, on ajoute des œufs et de la crème, on parseme de chèvre émietté et on enfourne.



PAR TIPHAINE CAMPET ET CHARLES BRUMAUD - PHOTOS ET STYLISME ANNE KEROUÉDAN

*Le saviez-vous ?*

Le quinoa est une pseudocéréale, contrairement à ses cousines céréalières (blé, riz, orge...). Comme le sarrasin, elle n'a pas besoin d'être mélangée à une légumineuse (pois chiches, lentilles...) pour apporter des protéines complètes à l'organisme.



**CHAMPIGNONS FARCIS AU TRIO DE QUINOA**

**Pour 4 personnes - Préparation : 30 min - Cuisson : 40 min**

- 8 fines tranches de speck • 20 beaux champignons bruns ou champignons de Paris • 100 g de pousses d'épinards
- 400 g de fromage à pâte pressée non cuite (raclette, reblochon, morbier, etc.)
- 20 g de beurre demi-sel • 600 g de trio de quinoa • 60 g de pignons de pin
- 4 c. à soupe d'huile de noisette • 3 c. à soupe de vinaigre de cidre • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre du moulin

1. Versez le trio de quinoa dans une casserole d'eau bouillante salée pour une cuisson de 12 minutes. Égouttez-le et replacez-le dans la casserole avec le beurre. Mélangez bien.
2. Préchauffez le four à 180 °C. Nettoyez les champignons et séparez les pieds des chapeaux. Réservez les pieds pour une autre

- utilisation (soupe, poêlée, etc.). Pelez les chapeaux et plongez-les 2 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez-les bien.
3. Rangez les chapeaux retournés côte à côte dans un plat à four.
4. Retirez le gras du speck et taillez-la en lanières. Ôtez la croûte du fromage et taillez-le en petits cubes. Mélangez le tout avec le quinoa.

5. Répartissez la préparation au quinoa dans les chapeaux de champignons. Parsemez de pignons et enfournez pour 20 minutes.
6. Rincez et essorez les pousses d'épinards. Dans un saladier, arrosez-les d'huiles et de vinaigre, assaisonnez et mélangez.
7. Dressez les champignons farcis avec la salade d'épinards.

## GALETTES DE LÉGUMES AU QUINOA

**Pour 4 pers - Préparation : 20 min - Cuisson : 20 min**

• 1 petite courgette • 1 belle carotte • 4 brins d'aneth  
• 50 g de jeunes pousses d'épinards • 6 œufs  
• 15 cl de lait fermenté • 170 g de duo de quinoa (rouge et noir) ou de trio • 15 cl d'huile de colza • 1 c. à café de curcuma moulu • Sel et poivre du moulin

1. Versez le quinoa dans une casserole d'eau bouillante salée et laissez cuire pendant 12 minutes. Égouttez-le bien et versez-le dans un saladier.
2. Pelez et râpez la carotte. Lavez et râpez la courgette en contournant son cœur plus mou avec les pépins. Ajoutez-les dans le quinoa et mélangez pour bien répartir les légumes.
3. Fouettez les œufs avec le lait fermenté et le curcuma, assaisonnez bien. Versez le tout dans le saladier et mélangez bien.
4. Faites chauffer une poêle avec l'huile sur feu vif.
5. Déposez des petits tas de la préparation dans la poêle et tassez-les bien en formant des galettes homogènes. Faites-les bien dorer dessous avant de les retourner avec une spatule pour faire colorer l'autre face. Répétez l'opération avec le reste de préparation.
6. Effeuillez l'aneth, rincez et essorez les épinards.
7. Dégustez les galettes bien chaudes avec des pluches d'aneth et des pousses d'épinards.



### Le + santé

**La teneur en protéines.** Avec un mix de protéines d'origine végétale et animale, ces galettes permettent de répondre efficacement à ses besoins en protéines, bonnes pour la satiété et le maintien de la masse musculaire. (environ 20 g pour chaque galette).



### Le + santé

**Le plein de fibres.** Cette poêlée de quinoa, par personne, contient un peu plus de la moitié de votre consommation de fibres journalière (16 g), utile lorsque l'on sait que les Français sont nettement en dessous des recommandations de santé (25 à 30 g par jour).

## POÊLÉE DE QUINOA AUX PETITS POIS, TOFU GRILLÉ, AMANDES ET COCO

**Pour 4 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson : 20 min**

• 400 g de petits pois de grosse taille surgelés • 500 g de tofu ferme • 300 g de trio de quinoa • 50 g d'amandes effilées • 20 g de copeaux de noix de coco • 4 c. à soupe de farine de riz • 3 c. à soupe d'huile de sésame grillée • 1 c. à soupe d'huile vierge de noix de coco • Sel et poivre

1. Versez le trio de quinoa dans une très grande casserole d'eau bouillante salée et laissez cuire pendant 5 minutes. Ajoutez les pois et poursuivez la cuisson 7 minutes. Égouttez bien le tout et réservez.
2. Assaisonnez la farine de riz dans une assiette creuse ou un petit saladier.
3. Taillez le tofu en petits cubes et passez-les dans la farine de riz, retirez bien l'excédent. Faites-les frire dans un wok bien chaud avec l'huile de noix de coco. Mélangez bien pour les faire colorer de tous côtés.
4. Lorsque le tofu est bien grillé, ajoutez le mélange de quinoa et de pois. Ajoutez les amandes, les copeaux de noix de coco et arrosez d'huile de sésame. Mélangez bien le tout 2-3 minutes sur le feu. Servez bien chaud.



*Le saviez-vous ?*

Un gros kiwi par jour permet d'atteindre vos besoins recommandés en vitamine C (110 mg/jour). Si vous êtes enceinte, allaitante, ou sportive, ces besoins sont augmentés, et donc, ajoutez à cette recette une clémentine !

**QUINOA AU LAIT VANILLÉ ET KIWIS**

**Pour 4 personnes - Préparation : 10 min - Cuisson : 20-25 min**

- 3 kiwis • 50 cl de lait de brebis ou de chèvre (ou boisson végétale sans sucres ajoutés) • 100 g de quinoa blond
- 50 g de miel de fleurs • 1 gousse de vanille

- 1.** Dans une casserole sur feu vif, portez le lait à frémissement avec le miel et la gousse de vanille fendue en deux, en surveillant bien.
- 2.** Versez le quinoa et laissez cuire pendant 20 à 25 minutes sur feu doux en remuant souvent. Retirez du feu et laissez complètement refroidir. Vous pouvez l'entreposer au réfrigérateur si vous le désirez.
- 3.** Pelez les kiwis et coupez-les en petits morceaux.
- 4.** Dressez le quinoa au lait dans un plat et garnissez de kiwis. Dégustez-le à température ambiante ou bien frais après l'avoir entreposé au moins 2 heures au réfrigérateur.



## THOMAS OUVRE UN PAQUET DE JAMBON

### CE GESTE PARAÎT TOUT SIMPLE ET POURTANT !

Il est le résultat de nombreuses années de recherche pour réduire l'impact de nos emballages dans le cadre du programme « Agir tout simplement ». Les barquettes HERTA® intègrent dorénavant **30% de plastique recyclé** et sont **plus fines**, ce qui a permis de **réduire de plus de 335 tonnes** notre consommation totale de plastique. Et la bonne nouvelle Thomas, c'est qu'on ne compte pas s'arrêter là.

Retrouvez tous nos engagements sur [Herta.fr](http://Herta.fr)  
[herta.fr/nos-engagements/agir-tout-simplement](http://herta.fr/nos-engagements/agir-tout-simplement)



HERTA S.A.S. 311 043 194 RCS BOBIGNY, Noisy-le-Grand. © Marque enregistrée, utilisée en accord avec le propriétaire de la marque.



**Environnement**



## Produits de la mer : consommons plus responsable

**33,5 kg** C'est la quantité de poissons, coquillages et crustacés consommée annuellement par Français<sup>(1)</sup>. Et si 80 % pensent qu'il faut choisir des produits de la mer issus de sources durables, bien acheter n'est pas toujours simple. Pour sensibiliser aux enjeux de préservation de la biodiversité marine, a eu lieu en février la 7<sup>e</sup> Semaine de la pêche et de l'aquaculture responsables, coorganisée par les ONG Aquaculture Stewardship Council (ASC)

et Marine Stewardship Council (MSC). 56 partenaires (pêcheries et fermes, grande distribution, marques de produits de la mer) s'étaient engagés, proposant animations, tables rondes... Pour nous, consommateurs, l'urgence est réelle, car la consommation s'accroît. Alors mangeons du saumon fumé, des huîtres ou sardines, mais choisissons-les écolabellisés MSC (pêche durable) ou ASC (aquaculture responsable) pour préserver les océans. (1) FranceAgriMer, Kantar Worldpanel, Eumofa.

## On aime! 3 plats « comfort food » version végé



### FISH & CHIPS

Composés de riz, algues (wakamé et chlorelle), pois et pomme de terre, ces filets au goût de poisson sont vegan, sans soja, huile de palme, colorants ou additifs chimiques. Nutri-Score B et longue conservation, ils sont fabriqués en Bretagne.

**Filets Xoxo, 7,90 € la barquette de 2 (205 g), Onamifoods, en supermarché et Onamifoods.com**



### GALETTES

Bio, à base de pois cassés, sarrasin et lupin, cette préparation épicée est très protéinée, sans gluten et à index glycémique bas. Sans ingrédients ultra transformés ni additifs, Nutri-Score A, elle se transforme en burger ou boulettes en un tournemain.

**Galettes veggie à l'Indienne, 6,90 € (250 g), Max de génie, en magasin bio et Maxdegenie.com**



### NUGGETS

Très proche de la viande de porc ou poulet en goût et texture, le fruit du jacquier (cultivé en Guyane française) se décline ici en nuggets, bio, à la composition 100 % naturelle (chapelure, oignons, paprika, farine de pois...) et Nutri-Score A.

**Nuggets végétales, 4,49 € (7 pièces), Nudj, en exclu chez Monoprix.**

## UNE CUISINE (VRAIMENT) SAINNE ?

Sur son compte Instagram **@thefrenchvirologist**, Océane Sorel, jeune docteure en virologie et immunologie, expatriée en Californie, crée des vidéos drôles et surtout pédagogiques pour mieux comprendre l'immunité, les virus et bactéries qui nous environnent, et découvrir les bonnes règles d'hygiène à adopter dans sa cuisine... y compris avec des enfants ou pendant la grossesse. Faut-il, ou pas, garder ses œufs au réfrigérateur ? Certains aliments ne supportent-ils pas d'être réchauffés ? Doit-on décongeler à température ambiante ? Le vinaigre est-il vraiment efficace contre tous les microbes ? Peut-on donner du miel à un bébé ? Elle répond, en débusquant les fake news et les mauvaises habitudes bien ancrées... mais parfois risquées. On la suit !



# 86%

**DES FRANÇAIS SE DÉCLARENT FAVORABLES À UN « PLANET SCORE » (SCORE ENVIRONNEMENTAL) SUR LES PRODUITS ALIMENTAIRES, MENTIONNANT NOTAMMENT LES PESTICIDES, LE MODE D'ÉLEVAGE ET L'ORIGINE.**

Source : étude BVA pour le collectif « En vérité », janvier 2023.



**EN VENTE ACTUELLEMENT**  
chez votre marchand de journaux

TOP SANTÉ HORS-SÉRIE N° 45  
**TOP Santé**

**HORS-SÉRIE**



**20**  
**RECETTES**  
**ÉQUILIBRÉES**  
POUR  
RETROUVER  
SA VITALITÉ

**FATIGUE, STRESS,**  
**OSTÉOPOROSE...**  
BOOSTEZ VOTRE  
ORGANISME !

**COMPLÉMENTS**  
**ALIMENTAIRES**  
POURQUOI C'EST  
SI EFFICACE ?

**VITAMINES**

**TOUT SAVOIR**  
**SUR LEURS BIENFAITS**  
**ET COMMENT**  
**BIEN LES ASSIMILER**

VITAMINES... TOUT SAVOIR SUR LEURS BIENFAITS ET COMMENT BIEN LES ASSIMILER

www.topsante.com

**TOP SANTÉ, 1<sup>er</sup> DES MAGAZINES SANTÉ**

# CHAQUE JOUR, NOUS INSPIRONS **7 FRANÇAIS SUR 10.** À CHACUN DE LEURS MOMENTS DE VIE\*

 marmiton

Cette tarte tatin était  
excellente, où est-ce que  
je peux trouver la recette ?

GRAZIA

J'adore ma nouvelle jupe,  
je me demande avec quoi  
je pourrais la porter ?

meity.

Demain c'est samedi,  
et si j'emmenais les enfants  
faire une sortie culturelle ?

Maison&Travaux

J'ai bien envie de refaire la  
déco de mon salon, quelles sont  
les tendances du moment ?

Doctissimo

Je suis inscrite au marathon  
mais j'ai une douleur au genou,  
est-ce une bonne idée ?

aufeminin

J'ai besoin de chance  
aujourd'hui, qu'est-ce que  
dit mon horoscope ?

Auto  
Plus

Je dois acheter une voiture,  
mais ai-je raison de vouloir  
la prendre électrique ?

 **REWORLD  
MEDIA connect**

1<sup>ÈRE</sup> PLATEFORME MEDIA EN FRANCE  
80 MARQUES MEDIA  
100 % PARCOURS CLIENTS

*Cultiver la diversité de vies*

connect@reworldmedia.com



DOSSIER SPÉCIAL  
BIEN ENTENDRE  
À TOUT ÂGE

LES EXPERTS  
DE NOTRE DOSSIER



**Dr DIDIER BOUCCARA**  
ORL à l'hôpital européen Georges-Pompidou (APHP), à Paris.



**Pr ARNAUD NORENA**  
directeur de recherche au laboratoire de neurosciences cognitives de l'université d'Aix-Marseille.



**Pre ANNE-LISE GIRAUD**  
directrice de l'Institut de l'audition, centre de l'Institut Pasteur.



**Pr FRÉDÉRIC VENAIL**  
chirurgien ORL au CHU de Montpellier.



**BRICE JANTZEN**  
président du Syndicat des audioprothésistes (SDA).

ET AUSSI...

- 72 TÉMOIGNAGE**  
« J'ai pris le pouvoir sur mon endométriose »
- 74 RÉÉDUCATION**  
Les adultes, aussi, peuvent consulter un orthophoniste
- 80 QUÈSACO ?**  
Le plasma riche en plaquettes
- 82 ON OSE EN PARLER**  
Ambulances, ce qui va changer pour les transports d'urgence
- 86 NEUROSCIENCES**  
Sommes-nous tous neuroatypiques ?
- 88 DÉCRYPTAGE**  
Thromboses, une prise en charge vitale
- 90 LES BONS RÉFLEXES**  
Vêtements trop serrés : pourquoi il faut les éviter
- 92 GUIDE D'ACHAT**  
6 collyres contre l'œil sec
- 94 DITES-MOI, DOCTEUR**  
La consultation médicale

# BIEN ENTENDRE À TOUT ÂGE

DE NOS 5 SENS, C'EST PROBABLEMENT L'UN DES PLUS NÉGLIGÉS. L'OUÏE EST POURTANT PRÉCIEUSE. PRÉCIEUSE, ASSURÉMENT, MAIS AUSSI FRAGILE. ÇA TOMBE BIEN, LES FUTURS TRAITEMENTS SUR LESQUELS TRAVAILLENT CHERCHEURS ET MÉDECINS SONT EXTRÊMEMENT PROMETTEURS. ON FAIT LE POINT.

PAR STÉPHANIE PAICHELER



**L**a plupart d'entre nous ne s'intéressent à leur ouïe que lorsqu'elle commence à montrer des signes de défaillance. Quel dommage ! Car quand on y réfléchit, les bonheurs que nous procure une ouïe en bonne santé sont infinis. Entendre son enfant nous murmurer qu'il nous aime, se détendre avec le bruit des vagues ou de la pluie, écouter un morceau de Mozart ou de Bébarab... Au-delà de toutes les émotions que nous apportent les sons, bien entendre permet surtout à un enfant d'apprendre à parler. Chez les plus grands, mal percevoir les sons isole, et peut même accélérer le déclin cognitif. Or, au même titre qu'il existe un capital soleil, nous avons un capital audition. « Ce capital repose sur les cellules ciliées », explique le Dr Didier Bouccara, ORL. Quand elles sont abîmées, l'audition se dégrade. Nous en avons environ 15 000 à la naissance. « Et malheureusement, elles n'ont pas le pouvoir de repousser. Ce capital s'amointrit avec l'âge, c'est ce qu'on appelle la presbycousie. » Mais il est aussi, et surtout, malmené par nos habitudes de vie. La preuve : entre 670 millions et 1,35 milliard des 12-34 ans dans le monde courent le risque d'une

perte auditive, révélait une étude parue dans le journal « BMJ Global Health » en novembre 2022. La faute à l'écoute de sons trop forts dans les écouteurs, les salles de concert et les boîtes de nuit.

## Le rêve de réparer les cellules ciliées abîmées

Les spécialistes alertent : nous pouvons avoir à 30 ans des oreilles de 80 ans ! Faudrait-il, dès lors, se résigner à moins bien entendre ? Certainement pas ! Prendre en main sa santé auditive, c'est déjà, « dès l'âge de 50-60 ans, aller se faire dépister, à intervalles réguliers », conseille le Dr-Bouccara. Si une perte d'acuité auditive est détectée, il sera alors souvent conseillé de se faire appareiller. « Plus tôt on franchit le pas, plus la période d'habitation est facilitée. D'autant que les appareils auditifs sont aujourd'hui bien plus discrets et efficaces qu'il y a quelques années. » Et demain ? Les implants cochléaires pourraient devenir ultra performants grâce à la lumière. Les gènes impliqués dans les surdités pourraient être réparés, pour inverser la surdité. Même pari fou avec les cellules ciliées, dont la régénération ne sera peut-être plus de la science-fiction d'ici quelques années. Sur le front de l'audition, les nouvelles sont enthousiasmantes. ■

# 25%

**DES ADULTES FRANÇAIS SONT TOUCHÉS PAR UNE FORME DE DÉFICIENCE AUDITIVE.**

Source : étude menée par une équipe de recherche de l'Inserm et de l'université Paris-Cité, en collaboration avec l'AP-HP et l'hôpital Foch à Suresnes (juin 2022).

# LA MÉCANIQUE DU SON

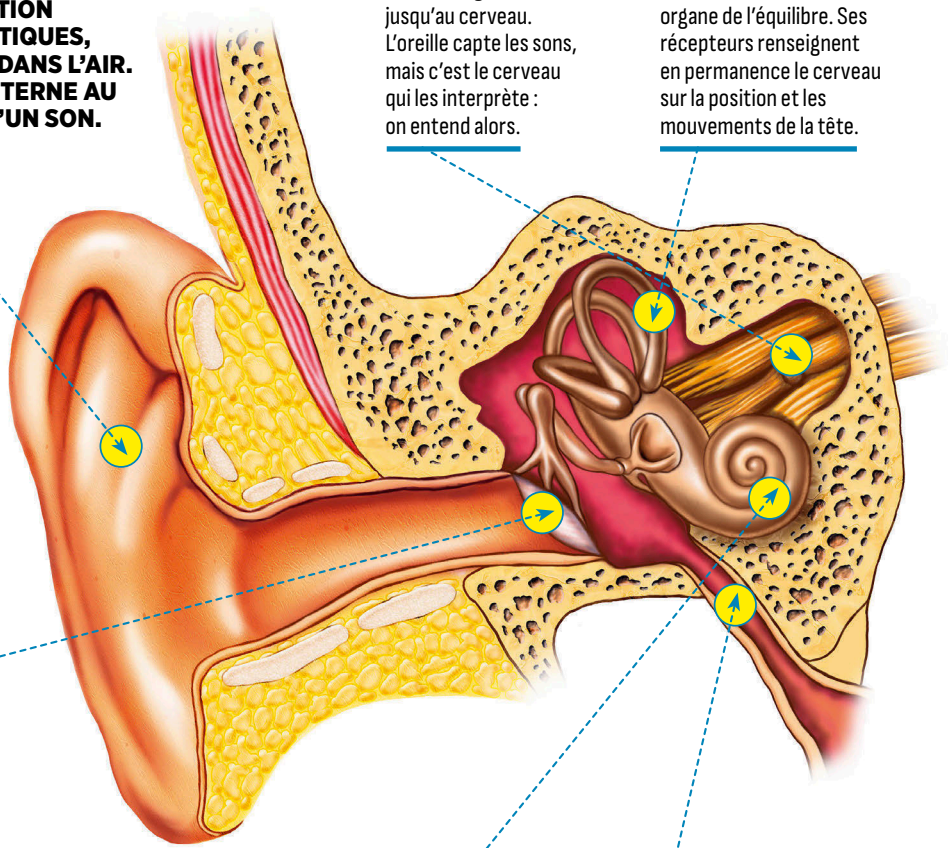
À L'ORIGINE DE TOUTE SENSATION AUDITIVE, DES ONDES ACOUSTIQUES, OU VIBRATIONS, PROPAGÉES DANS L'AIR. ET ENSUITE ? DE L'OREILLE EXTERNE AU CERVEAU, VOICI LE VOYAGE D'UN SON.

♦ Aux premières loges, ces ondes sont d'abord captées par le **PAVILLON** de l'oreille externe (la partie visible). Elles se propagent ensuite le long du conduit auditif externe, jusqu'au tympan, cette fine membrane qui marque l'entrée de l'oreille moyenne.

♦ De manière mécanique, le **TYMPAN** se met à vibrer lorsqu'il reçoit ces ondes. À l'intérieur de l'oreille moyenne, une petite « chambre » remplie d'air, les osselets, tout petits os – nommés le marteau, l'enclume et l'étrier en raison de leur forme –, prennent alors le relais. Ils se mettent à bouger, amplifient et transmettent ces vibrations jusqu'à une membrane appelée fenêtrée ovale, située à l'entrée de l'oreille interne.

♦ C'est le **NERF AUDITIF** qui se charge ensuite d'acheminer ces messages nerveux jusqu'au cerveau. L'oreille capte les sons, mais c'est le cerveau qui les interprète : on entend alors.

♦ Au-delà de la cochlée, l'oreille interne héberge aussi le **VESTIBULE**, organe de l'équilibre. Ses récepteurs renseignent en permanence le cerveau sur la position et les mouvements de la tête.



♦ En bout de chaîne, l'oreille interne, qui renferme la **COCHLÉE**. Ce conduit creux enroulé en escargot est rempli de liquide. Surtout, il héberge 15 000 cellules ciliées (pour les 2 oreilles) qui reçoivent les vibrations sonores, et les convertissent en signaux électriques.

♦ La **TROMPE D'EUSTACHE** est un tube de 3 à 4 cm de long reliant l'oreille moyenne à l'arrière du nez. Son principal rôle est de réguler la pression de l'air de chaque côté du tympan. Un brusque changement de pression – par exemple, lors de l'atterrissage d'un avion – peut entraîner la désagréable sensation d'oreilles bouchées, signe que la trompe d'Eustache a plus de travail que d'habitude pour rééquilibrer la pression de part et d'autre du tympan.

## Fréquences et décibels, qu'est-ce que c'est ?

L'être humain peut entendre des fréquences comprises entre 20 hertz (le son le plus grave) jusqu'à 20 000 hertz (le plus aigu). Certains animaux ont une ouïe bien plus fine : le chien et le chat, qui peuvent entendre jusqu'à 40 000 Hz, et, bien sûr, le dauphin, qui peut capter des

sons jusqu'à 150 000 Hz ! Avec la fréquence, la deuxième propriété d'un son est son intensité, exprimée en décibels (dB). L'échelle des décibels va de 0 dB, seuil de l'audition humaine, au-dessous duquel la perception est impossible, à 120 dB, niveau très élevé,

heureusement rarement rencontré, car douloureux et dangereux pour notre audition. À titre d'exemples, un chuchotement représente 20 dB, une conversation normale 60 dB, un baladeur écouté à pleine puissance 100 dB, un marteau piqueur 120 dB.

# LES NOUVEAUX TRAITEMENTS

## qui vont tout changer

AUJOURD'HUI, LES PERSONNES SOURDES OU MALENTENDANTES ONT DEUX SOLUTIONS POUR RÉENTENDRE : L'APPAREIL AUDITIF OU L'IMPLANT COCHLÉAIRE. ET SI DEMAIN, DE NOUVEAUX TRAITEMENTS PERMETTAIENT DE RÉCUPÉRER L'ACUITÉ AUDITIVE PERDUE, AUTREMENT DIT, DE REMONTER LE TEMPS ? LES RAISONS D'ESPÉRER SONT NOMBREUSES. PETIT TOUR D'HORIZON.

### ► La thérapie génique pour inverser la surdité

« Ces dernières années, plus d'une centaine de gènes impliqués dans les surdités ont été découverts, principalement par l'équipe de la Pr<sup>e</sup> Christine Petit, de l'Institut Pasteur », indique la Pr<sup>e</sup> Anne-Lise Giraud, directrice de l'Institut de l'audition, centre de l'Institut Pasteur. « C'est une véritable révolution, car cela va permettre de développer des thérapies pour corriger ces gènes défectueux. Pour l'instant, ce sont les surdités monogéniques – dans lesquelles un seul gène est atteint – qui sont concernées. » Les travaux menés sur des modèles murins de surdité humaine par le Pr Saaid Safieddine (également de l'Institut Pasteur) sont extrêmement prometteurs. Quand le bon gène est injecté dans la cochlée, les seuils auditifs de l'animal sont rétablis à un niveau quasi normal. « Les premiers essais cliniques chez l'humain devraient commencer d'ici un an, en collaboration entre l'Institut Pasteur, l'hôpital Necker et Sensorion, une entreprise française », se réjouit la Pr<sup>e</sup> Giraud.



Si aujourd'hui les aides auditives sont souvent incontournables pour ceux qui entendent mal, les chercheurs ont d'autres pistes très prometteuses pour compenser, voire inverser, la perte auditive.

### ► Un médicament injecté dans l'oreille pour régénérer les cellules ciliées

C'est le pari d'une start-up américaine, Frequency therapeutics : réussir à remonter le temps pour « réparer » des cellules ciliées détruites. La disparition de ces cellules peut être la conséquence d'une exposition à des bruits trop forts, à certains médicaments toxiques pour

l'oreille, ou au vieillissement tout simplement. Le candidat-médicament de Frequency therapeutics, nommé FX-322, s'injecte en une fois, directement dans l'oreille. Il stimule la repousse de cellules dites progénitrices, capables de se différencier en cellules sensorielles

auditives. Les personnes incluses dans l'essai clinique de phase 2 parvenaient mieux à comprendre la parole d'autrui, signe d'une amélioration de leur audition. Des essais de phase 3, sur un plus grand nombre de patients, devront être menés, avant une éventuelle commercialisation.

## ► Des implants cochléaires plus efficaces grâce à la lumière

Les implants cochléaires optiques feront-ils bientôt de leurs cousins à stimulation électrique des objets du passé ? Si cela est encore loin d'être le cas, l'espoir est bien réel, grâce notamment aux travaux d'un médecin ORL allemand, le Pr Tobias Moser. « *Aujourd'hui, les implants reposent sur une stimulation électrique de la cochlée, rappelle Anne-Lise Giraud. Concrètement, une quinzaine d'électrodes implantées dans la cochlée stimulent le nerf auditif. C'est malheureusement bien trop peu pour*

*obtenir une bonne qualité auditive. » C'est d'ailleurs pourquoi l'écoute de la musique ou une conversation dans un environnement bruyant restent très compliquées pour un sujet implanté. Le Pr Moser a réussi à rendre sensibles à la lumière les cellules nerveuses de la cochlée, en introduisant un gène codant pour une protéine activée par la lumière. Des travaux similaires et tout autant prometteurs sont conduits par le Dr Jérémie Barral, à l'Institut de l'audition. L'implant*

*peut alors transformer les vibrations sonores en signaux lumineux, et cette lumière stimule le nerf auditif ou les cellules sensorielles. Les études sur l'animal sont très prometteuses. « Cette nouvelle génération d'implants pourrait arriver sur le marché dans les dix prochaines années. La restitution des sons serait alors bien meilleure que celle offerte par les implants cochléaires électriques. » Et l'écoute d'un morceau de Chopin pourrait alors redevenir un pur moment de plaisir.*

## ► Acouphènes, la recherche avance

Pour combattre efficacement un ennemi, il faut déjà bien le connaître. C'est ainsi qu'Arnaud Norena, directeur de recherche au laboratoire de neurosciences cognitives de l'université d'Aix-Marseille, tente de décrypter les mécanismes encore mystérieux des acouphènes. « *Une de nos hypothèses, c'est que quand il y a une perte auditive, le cerveau s'adapte à cette réduction des entrées sensorielles, et "surcompense" en augmentant sa sensibilité auditive* », explique le chercheur. Cette amplification des bruits internes du système nerveux peut être à l'origine de ces sensations fantômes, qui sifflent ou bourdonnent dans la tête de manière plus ou moins permanente. « *Si cette hypothèse se confirme, nous pourrions calmer cette hypersensibilité du système nerveux avec des molécules inhibitrices.* »



## ► Les surdités cachées mieux comprises

« *Des personnes peuvent avoir des problèmes d'audition... alors même que les audiogrammes ne montrent aucune anomalie. C'est ce qu'on appelle une surdité cachée* », résume la Pr Giraud. C'est le premier stade de la baisse d'audition, celui où l'on a du mal à mener une conversation dans un environnement bruyant. Ce qui provoque cette baisse d'acuité auditive, c'est la détérioration des synapses entre les cellules ciliées et les neurones auditifs. Naturellement, il pourrait y avoir une reconnexion... mais une protéine présente dans l'oreille interne, la RGMA, vient jouer les trouble-fête en bloquant cette reconnexion. Les Drs Jérôme Nevoux et Mihaela Alexandru ont été lauréats de la Fondation pour l'audition pour leurs travaux menés avec le Pr Albert Edge à la faculté de médecine de Harvard, à Boston. À juste titre, car ils ont trouvé un anticorps permettant de neutraliser cette protéine RGMA. Sur les souris, les résultats sont prometteurs. « *Nous espérons que cela permettra d'élaborer un traitement pour les surdités cachées.* »

## Des implants bientôt invisibles ?

**TICI**, pour **Totally Implantable Cochlear Implant**. Le Pr Philippe Lefèbre, du CHU de Liège, en Belgique, a été le premier à poser sous la peau ce dispositif à l'un de ses patients. Au-delà de l'intérêt esthétique, cet implant permettrait d'arrêter de se soucier de la partie externe soit abîmée, notamment par de l'eau. L'intervention a été un succès.

Mais il faudra encore franchir quelques obstacles techniques. Comme de savoir où mettre le microphone pour qu'il capte au mieux les sons de l'extérieur. Plusieurs fabricants sont sur les rangs pour fabriquer cet implant invisible. Mais une chose est sûre, il faudra patienter quelques années avant une autorisation de mise sur le marché.



# À CHAQUE PROBLÈME SA SOLUTION

OTITE, ACOUPHÈNES, HYPERACOUSIE... LES OREILLES SONT EXPOSÉES À MILLE ET UN DANGERS POTENTIELS. ON FAIT LE POINT SUR QUELQUES-UNES DE LEURS PATHOLOGIES LES PLUS FRÉQUENTES, ET LES MOYENS D'EN VENIR À BOUT.

## ► J'ai une otite externe

Elle est surnommée « l'otite du baigneur » et c'est logique, car « elle est souvent liée à la baignade », confirme le Pr Frédéric Venail, chirurgien ORL.

Cette infection de la peau du conduit auditif externe est la plupart du temps très douloureuse.

**EN PRÉVENTION.** « Il faut éviter tous les facteurs favorisants : l'utilisation de Cotons-Tiges, d'écouteurs intra-auriculaires type AirPods, les grattages intempestifs. » Et penser à bien se sécher les oreilles après une baignade dans un lac, une piscine ou la mer.

**LA SOLUTION** L'application de gouttes auriculaires antibiotiques, quand la responsable de l'infection est une bactérie, ou antifongiques, si elle est d'origine mycosique (due à un champignon).

**Le médecin ORL utilise un otoscope. Pourvu d'une lumière artificielle, il permet l'exploration de l'oreille externe jusqu'au tympan.**



## ► J'ai une otite moyenne aiguë

Très fréquente chez le tout petit enfant, elle est plus rare chez les adultes. Cette inflammation de la muqueuse de l'oreille moyenne – d'où son nom – est causée soit par un virus, soit par une bactérie.

« Elle entraîne fièvre et douleur », indique le Pr Frédéric Venail.

**EN PRÉVENTION.** « La vaccination contre les infections à pneumocoque et à Haemophilus influenzae de type B, en diminuant le risque

d'épisodes infectieux, prévient efficacement les otites. »

**LA SOLUTION** « Des antalgiques et des anti-inflammatoires. La prescription d'antibiotiques n'est utile qu'en cas d'infection bactérienne. »





## ► J'ai des acouphènes

L'origine de ces bruits parasites, que la personne entend en l'absence de tout stimulus externe, est aujourd'hui mieux connue. Il s'agirait le plus souvent d'un dérèglement des connexions (les synapses) entre les cellules sensorielles et le nerf auditif. Le système nerveux central interprète l'activité anormale comme des sons. Quoi qu'il en soit, ils sont souvent très difficiles à supporter.

**EN PRÉVENTION.** Éviter les bruits trop forts et répétés, et consulter un ORL en cas de bouchon de cérumen ou d'otite.

**LA SOLUTION** « *Quand il y a une perte auditive associée, l'appareillage est la meilleure option* », insiste le Pr Venail. Cela permet de retrouver une audition correcte et de mieux supporter les acouphènes. Une thérapie cognitive et comportementale peut aussi aider à mieux vivre avec ces bruits en trop. Et relaxation, sophrologie, hypnose... contribuent à gérer l'anxiété associée.



## ► J'ai une surdité brusque

Perdre rapidement, en moins de 24 heures, l'audition, de manière partielle ou totale, sur une oreille (le plus souvent) ou les deux : la surdité brusque est une urgence. Il faudrait presque considérer cela comme un arrêt cardiaque. Ce n'est pas la vie, mais l'audition qui est en jeu.

**EN PRÉVENTION.** Il n'y a pas de moyen de prévenir.

**LA SOLUTION** Consulter immédiatement un médecin ORL. Plus le traitement – des corticoïdes, le plus souvent – est enclenché tôt, plus la personne augmente ses chances de récupérer son audition. « *Pour l'instant, trouver la cause d'une surdité brusque est un peu comme chercher une aiguille dans une botte de foin*, déplore le Pr Venail. *Mais de nouveaux biomarqueurs devraient bientôt arriver, et aideront à améliorer le diagnostic des surdités brutales, qui permettront de prescrire des traitements plus personnalisés.* »



## EFFICACITÉ, SÉCURITÉ, PLAISIR ! OZALYS, VOTRE ALLIÉE POUR LA VIE

Engagée pour la santé des femmes, **Ozaly**s est une marque **dermocosmétique de haute conception 100% française**.

Une charte de **formulation innovante** - sans ingrédients photosensibilisants, phtalates, plastifiants, métaux lourds et interagissant avec le système endocrinien - pensée pour la sensibilité hormonale des femmes et **récompensée par 8 prix d'excellence**.



● Pharmacies & partenaires agréés. Découvrez notre gamme, boutique en ligne sur [ozalys.com](http://ozalys.com)

## BOOSTEZ VOTRE ÉNERGIE !

Retrouvez énergie et sérénité grâce à **D-Stress® Booster ! Formule unique et brevetée** agissant durablement sur le manque d'énergie et le stress. Un sachet de **D-Stress® Booster** contient 200 mg de magnésium de 3<sup>ème</sup> génération et des vitamines B qui contribuent au métabolisme énergétique et **aident à réduire la fatigue**.

**D-Stress® Booster votre allié énergie !**

Agit en 30 min, sans accoutumance.

● Prendre 1 sachet par jour, le matin. Laboratoire Synergia. En pharmacie, env. 17,20 €, boîte 20 sachets, ACL 5136879 ou commandez sur [www.synergiashop.com](http://www.synergiashop.com) ou par tél. au 04 77 42 30 10.

## TROUBLE DE L'ÉQUILIBRE, INSTABILITÉ ?

**Vertizen** est un complément alimentaire **double action** composé de deux gélules : l'une pour l'**équilibre physique**, l'autre pour les **inconforts nerveux** liés à la perte d'équilibre (stress, nausées, maux de tête, acouphènes).

La synergie des ingrédients intervient sur le **bien-être, l'énergie et la vitalité**.

Cure de **3 mois conseillée**, 2 gélules/jour.

Découvrez également Cimizen®, notre formule pour les acouphènes.

● Formulé et fabriqué en France. En pharmacie ou sur [www.laboratoirelbn.com](http://www.laboratoirelbn.com)  
Conseils et commandes au 04.26.78.29.08



## BESOIN DE VITAMINE D ?

**UVE D3 800 UI** est un complément alimentaire à base de **vitamine D3** qui se présente sous forme de comprimés orodispersibles.

Cette forme galénique innovante

permet une **prise facile de vitamine D** où que vous soyez.

Un geste plus que jamais nécessaire pour préparer l'hiver car la vitamine D contribue au **fonctionnement normal du système immunitaire**.

1 comprimé par jour permet de délivrer 800 UI de vitamine D.

● Laboratoires Crinex.

Disponible sur [crinex.fr](http://crinex.fr) et en pharmacie. Boite de 28 comprimés.

## ► J'ai une hyperacousie

Certains bruits leur sont très désagréables, alors qu'ils sont pourtant d'une intensité habituellement tolérable par les autres personnes. Les pleurs d'un enfant, l'aboïement d'un chien, le bruit d'un aspirateur ou une sirène de pompiers peut leur être très pénible. Assurément, la vie des hyperacousiques est loin d'être un long fleuve tranquille.

**EN PRÉVENTION.** Il faut se protéger des bruits excessifs ou

répétés. Lors d'un concert ou en boîte de nuit, par exemple, il est essentiel de se protéger avec des bouchons d'oreille, et de faire des pauses sonores, quinze minutes toutes les deux heures.

**LA SOLUTION** Une aide auditive sera proposée quand l'hyperacousie s'accompagne d'une perte d'audition. La méditation de pleine conscience peut aider à prendre du recul. Enfin, « certains antiépileptiques peuvent faire baisser la gêne. »



## LE SAVIEZ-VOUS ?

**Un éternuement peut déchirer le tympan**

« C'est rarissime, heureusement, rassure le Dr Didier Bouccara. Mais cela peut arriver si deux éléments sont réunis : un éternuement puissant, et des tympan déjà fragilisés. » Plus fréquemment, le tympan peut se perforer « suite à un traumatisme direct, comme un coup sur l'oreille ou, tout simplement, un Coton-Tige poussé trop loin. » Le plus souvent, le trou se referme spontanément.

Si ce n'est pas le cas, au-delà de trois mois, il faut envisager une opération chirurgicale.

**Mal entendre accroît le risque de déclin cognitif**

De plus en plus d'études montrent que les personnes âgées ayant des troubles auditifs connaissent une accélération des troubles cognitifs, par rapport aux personnes entendant parfaitement bien. La bonne nouvelle ?

La différence s'efface quand les personnes sont appareillées. Raison de plus d'oser porter un appareil auditif, dès que l'ouïe commence à baisser.

## Des oreilles et des robots

Depuis peu, des robots ont fait leur entrée dans les blocs opératoires pour des chirurgies de l'oreille. Ils sont beaucoup moins massifs que leurs grands frères, comme le Da Vinci, qui assistent les chirurgiens dans d'autres

spécialités. « Ces robots nous permettent de faire des gestes bien plus précis que ceux que l'on peut faire à la main, s'enthousiasme le Pr Venail. Dans un futur proche, leur généralisation nous permettra probablement

de réaliser des opérations qui sont aujourd'hui très dangereuses. Par exemple, la section de certains nerfs dans l'oreille interne responsables de vertiges, un geste qui reste aujourd'hui vraiment compliqué à effectuer. »

Depuis très peu de temps, des implants cochléaires commencent eux aussi à être implantés à l'aide d'un robot. Les bras de la machine ne tremblent pas, ce qui peut éviter de sérieuses complications.

# Améliorer son audition : C'EST SIMPLE, ACCESSIBLE ET CONFORTABLE

LES TROUBLES AUDITIFS NE SONT PAS RÉSERVÉS AUX PERSONNES ÂGÉES. UN FRANÇAIS SUR QUATRE EST CONCERNÉ, SELON L'INSERM\*. QUE FAIRE ET VERS QUI SE TOURNER ? ALORS QUE LA 26<sup>ÈME</sup> JOURNÉE DE L'AUDITION SE PROFILE LE 9 MARS, ON VOUS DONNE TOUTES LES CLEFS POUR MIEUX ENTENDRE.

Les troubles auditifs ne concernent pas que les plus de soixante ans. Ils peuvent survenir bien avant, pour de multiples raisons : une exposition prolongée à une musique trop forte, du diabète, un épisode de fièvre, des troubles circulatoires... Une perte auditive supérieure à 30 décibels et c'est tout le quotidien qui est impacté : on ne peut plus participer aux conversations, on met la télé à fond... Une grande partie des personnes concernées ne fait rien pour y remédier, alors qu'il existe des solutions simples et accessibles. On compense, on se dit que ce n'est pas si grave, qu'au final on n'entend « pas si mal ». Et de là découlent les incompréhensions, les malentendus, avec des situations parfois cocasses, parfois plus tendues.

## UNE NOUVELLE GÉNÉRATION D'AIDES AUDITIVES

Le sonotone a longtemps été la seule solution pour pallier les problèmes d'audition. Aujourd'hui, les aides auditives sont de vrais petits bijoux de technologie, ultra discrets et esthétiques. Rien à envier aux montres ou autres bracelets connectés. Plus aucune raison de s'en passer donc.



### ENTENDRE MIEUX POUR VIVRE MIEUX

Porter une aide auditive peut s'avérer essentiel pour continuer à participer aux discussions des repas de famille, écouter les jolis bruits du quotidien, comme le chant des oiseaux au printemps... Mais aussi pour que le cerveau ne perde pas l'habitude de recevoir et de traiter des sons. C'est donc capital pour la santé globale. Alors si l'on vous reproche souvent d'être « sourd comme un pot », ou si l'un de vos proches « entend comme les oies », direction l'un des 350 centres labellisés Maître Audio, présents sur tout le territoire. LE label de référence pour trouver une solution personnalisée à ses problèmes d'audition.



## CHOISIR LE BON AUDIOPROTHÉSISTE

Nos oreilles méritent des réponses d'experts. L'audioprothésiste est l'expert qui réalise du sur mesure, accompagne le patient dans l'utilisation et assure le suivi. Il faut donc le choisir avec soin. Faire appel à l'un des experts indépendants labellisé Maître Audio est un gage de sérieux et de qualité. N'étant pas affiliés à une marque en particulier, ils sont libres dans leurs recommandations et plus qu'impliqués dans leur mission : vous aider à mieux entendre. C'est d'ailleurs pour cela qu'ils ont été sélectionnés. Être Maître Audio, ce n'est pas seulement maîtriser le côté technique des appareils, c'est aussi, et avant tout, faire montre de beaucoup d'écoute et d'empathie, afin de cerner les besoins de chaque patient, en prenant en compte son âge, son activité professionnelle, ses contraintes personnelles... pour lui proposer la solution la plus adaptée.

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

INTERVIEW

# BRICE JANTZEM

## président du Syndicat des audioprothésistes

ACHETER UNE PAIRE DE LUNETTES EST UNE ÉVIDENCE QUAND LA VUE BAISSE. MAIS QUAND L'OUÏE MONTRÉ DES SIGNES DE FAIBLESSE, BEAUCOUP HÉSITENT À FRANCHIR LE PAS DE L'APPAREILLAGE. À TORT, ASSURÉMENT, D'AUTANT QUE LES AIDES AUDITIVES SONT TOUJOURS PLUS PERFECTIONNÉES. VOICI UN APERÇU DES DIFFÉRENTES INNOVATIONS.



### Quelles sont les principales familles d'aides auditives ?

Il y en a deux. Dans les classiques, à « conduction aérienne », le son est capté par un ou plusieurs microphones, les signaux sont amplifiés et émis via des écouteurs dans le conduit auditif externe. Contours d'oreille ou intra-auriculaires, ces appareils sont aujourd'hui de plus en plus discrets. Plus rares, les appareils à « conduction osseuse » sont parfois préconisés pour les surdités de transmission. Ils exploitent la capacité de l'os à conduire les vibrations sonores.

### L'utilisation du bluetooth se répand dans les appareils auditifs. Qu'est-ce que cela change ?

En effet, la connexion bluetooth, auparavant réservée au haut de gamme, se démocratise. Elle permet par exemple de prendre un appel téléphonique directement dans son aide auditive, et donc d'entendre bien mieux. On peut aussi écouter directement de la musique, des podcasts ou un film à travers ses aides auditives. Le son est corrigé, on s'affranchit des bruits de fond de la pièce.

### Certains appareils sont aujourd'hui rechargeables. Quel est l'intérêt ?

Ce sont des appareils que l'on pose sur un socle le soir, et qui se rechargent pendant que l'on dort. C'est très pratique pour des personnes âgées qui peuvent avoir du mal à changer les piles de leur aide auditive, parce qu'elles tremblent ou qu'elles ont de l'arthrose.

### Les aides auditives sont encore loin d'être parfaites, mais tendent, année après année, à restituer des sons toujours plus naturels. Comment y parviennent-elles ?

Aujourd'hui, quand on est en extérieur, les réducteurs du bruit du vent – qui autrefois pouvait être très désagréable – améliorent nettement le son. De même, les appareils sont

pourvus de réducteurs d'écho. De manière générale, de très gros progrès ont été faits sur la compréhension du bruit dans un environnement bruyant. Les micros captent à 360°, et adaptent automatiquement les réglages. La parole est priorisée, les bruits ambiants diminués fortement.

### Certaines aides auditives traduisent en direct les langues étrangères. D'autres détectent les chutes, mesurent le rythme cardiaque, ou intègrent de l'intelligence artificielle pour apprendre des préférences de l'utilisateur et s'adapter à ce dernier. Qu'en pensez-vous ?

Certains utilisateurs peuvent y trouver un réel intérêt. Mais il ne faut pas oublier l'essentiel : les réglages faits par l'audioprothésiste lors de l'achat de l'appareil. Une aide auditive peu chère, mais très bien réglée, marchera toujours mieux qu'un appareil extrêmement performant mal réglé. ■

### Vocale rapide dans le bruit (VRB), quèsaco ?

L'examen de référence pour dépister l'éventuelle perte auditive d'une personne, c'est l'audiogramme. « Il consiste à soumettre le patient à des sons purs, dont l'intensité varie, et à lui faire répéter des mots », explique le Dr Frédéric Martin, ORL. Il est fiable, mais a un point faible : il est réalisé dans une pièce insonorisée, avec un casque. Loin, très loin des conditions de la vie réelle. C'est pour pallier ce défaut qu'a été imaginé un autre test, la VRB. « Avec un audiogramme, on pouvait avoir des résultats normaux, alors même que les patients rapportaient une gêne. Avec le VRB, le patient est invité à répéter des phrases, pendant que le bruit de fond augmente progressivement. Si les difficultés du patient sont confirmées par ce test, nous avons un argument supplémentaire en faveur de l'appareillage. »

1,7 million

D'APPAREILS AUDITIFS ONT ÉTÉ VENDUS PAR LES FABRICANTS AUX AUDIOPROTHÉSISTES EN 2021, SOIT 84,6 % DE PLUS PAR RAPPORT À 2020. LA MISE EN ŒUVRE DU 100 % SANTÉ, LE 1<sup>ER</sup> JANVIER 2021, DES AIDES AUDITIVES DITES DE CLASSE 1, REMBOURSÉES INTÉGRALEMENT, A CONVAINCU DE NOMBREUX FRANÇAIS SOUFFRANT DE DÉFICIENCE AUDITIVE DE S'ÉQUIPER.  
Source : Snitem.



# comme entendre

Prenez soin de votre audition !  
Venez **tester votre audition gratuitement**<sup>(1)</sup>  
dans votre centre Entendre le plus proche !

Avec plus de **320 centres** en France, Entendre est la **1ère coopérative d'audioprothésistes indépendants** de France.

Être audioprothésiste Entendre c'est exercer un métier passionnant au travers des nouvelles technologies, du contact humain quotidien et des relations avec l'ensemble du corps médical.

Depuis plus de 40 ans, les audioprothésistes Entendre **accompagnent, conseillent et prennent soin** de l'audition des malentendants.



Rejoignez-nous !  
**Les Audioprothésistes Entendre**

 **32 20** « Dites Entendre »

Service gratuit + prix d'un appel



[1] Test préventif, à visée non médical. Entendre - RCS Versailles B 950 028 167 - Janvier 2023

## La vestibulopathie bilatérale idiopathique, rendez-vous en maladie méconnue

C'est une expérience que tous les enfants adorent. Tourner plusieurs fois sur soi-même, le plus vite possible, jusqu'à avoir la tête qui tourne. Pendant quelques secondes ou minutes, tout semble flou autour de soi. C'est cette sensation que Géraldine Ferry ressent presque en permanence. Mais pour elle, cela n'a rien d'un jeu. Le responsable est une maladie nommée vestibulopathie bilatérale idiopathique (VBI), décrite il y a 30 ans, mais toujours pleine de mystères. Comme Géraldine, ils étaient une cinquantaine de patients dans les locaux de l'université de Caen, en octobre 2022, pour faire des tests, et permettre d'en apprendre plus sur cette pathologie qui prive ceux qui en souffrent d'un sixième sens, celui de l'équilibre. En cause, une atteinte des deux vestibules de l'oreille interne. « *L'errance diagnostique*

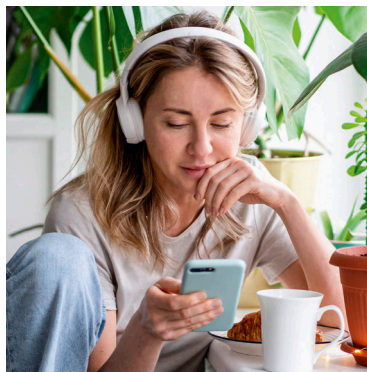


*a été très lourde, se souvient Géraldine. La plupart des ORL ne connaissent pas ce trouble. C'est très anxiogène. Ça rend fou de ne pas voir d'image stable. J'ai même cru que je souffrais d'un problème grave au cerveau. »* Aujourd'hui, il n'existe pas encore de traitement efficace contre l'instabilité permanente, la vision floue

dès que la personne bouge ou la peur constante de chuter. Mais Géraldine Ferry a vite appris à développer des mécanismes de compensation. « *Je marche le plus possible, cela m'aide beaucoup. »* La marche permet en effet d'entraîner la proprioception. Mais ce n'est pas suffisant pour supprimer les troubles. « *C'est comme*

*si j'étais en état d'ébriété permanent sans boire une goutte d'alcool. Il y a des jours où j'arrive à gérer, d'autres où c'est insupportable. »* Le seul bon côté de cette maladie : les patients n'ayant pas de système vestibulaire, il n'y a pas de conflit avec les yeux, ils ne peuvent donc souffrir ni du vertige ni du mal des transports.

## INFOS PRATIQUES



### ▶ UN PODCAST

Des conseils d'experts pour arrêter de négliger notre santé auditive au travail, au restaurant, lors d'un concert... **Prenons la mesure du son.**

### ▶ À CONSULTER

- **Coopacou.com** : créée pour les patients malentendants, acouphéniques et/ou hyperacousiques, l'association Coopacou a mis en place des équipes pluridisciplinaires dans différentes régions de France.
- **Cochlea.org** : pour tout savoir (ou presque) sur l'audition.

### ▶ UN ÉVÉNEMENT

**La journée nationale de l'audition**, le 9 mars 2023, a cette année pour thème « Petites oreilles, grands risques ». Une journée pour informer, orienter, et inciter à protéger la santé auditive de nos enfants. **Journee-audition.org**

### ▶ UNE APPLI

Imaginée par la Fondation pour l'audition, **Höra** permet de tester son audition. Ingénieux : un sonomètre intégré, qui indique, grâce à son smartphone, l'intensité du bruit qui nous entoure... pour mieux nous en éloigner et s'en protéger, si le seuil des 80 dB – dangereux pour nos oreilles – est franchi. **Gratuit, sur Google Play et l'App Store.**



# Pourquoi (et comment) PRENDRE SOIN DE SES OREILLES ?

PARCE QU'ELLES SONT AUSSI PRÉCIEUSES QUE FRAGILES, VOS OREILLES SE DOIVENT D'ÊTRE ENTRETENUES CORRECTEMENT POUR VOUS ÉVITER BIEN DES DÉBOIRES. EN PARTICULIER SI VOUS PORTEZ UN APPAREIL AUDITIF. EXPLICATIONS.



## MÉFIEZ-VOUS DES BOUCHONS DE CÉRUMEN

C'est un fait : nous devons toutes et tous veiller à maintenir une bonne hygiène auriculaire au quotidien. Cependant, certain(e)s d'entre nous se doivent d'y être particulièrement attentifs. En effet, vieillissement de la population oblige, les Français(e)s sont de plus en plus nombreux à porter des appareils auditifs (plus de 2,6 millions en 2020<sup>(1)</sup>). Or, ces dispositifs, s'ils sont indispensables, sont aussi des sources de problèmes majeurs<sup>(2)</sup>. Ainsi, s'ils peuvent être eux-mêmes endommagés - ou plus précisément oxydés - par l'humidité résiduelle des oreilles après une douche ou un bain, ils favorisent surtout la création de bouchons de cérumen qui obstruent le conduit auditif. Un souci beaucoup moins bénin qu'il n'en a l'air.

## POURQUOI ÉVITER LES COTONS-TIGES ?

Bourdonnements, vertiges, démangeaisons, otites externes et même perte d'audition<sup>(3)(4)</sup> : les problèmes de santé potentiellement engendrés par la formation de ces bouchons de cérumen sont aussi nombreux que variés. Et ce alors même que le cérumen n'est pas notre ennemi, loin de là. Produite par les glandes cérumineuses situées dans la peau du conduit auditif, cette substance grasse et cireuse a pour mission première de lubrifier le fameux conduit, mais aussi de faire barrage aux corps étrangers. Lorsqu'il s'écoule normalement, il est donc un véritable allié<sup>(5)</sup>. Le problème ? Les prothèses auditives et les cotons-tiges ont tendance à empêcher cet écoulement<sup>(6)</sup>. Et c'est ainsi que peuvent naître les bouchons de cérumen. L'autre souci ? Pour résoudre le problème, de trop nombreuses personnes se tournent vers ce qui est souvent sa cause : les fameux cotons-tiges. En tentant de retirer un bouchon avec, vous risquez de le tasser un peu plus encore et d'aggraver la situation<sup>(7)</sup>. Heureusement, il existe d'autres solutions, comme les produits Audispray.

## AUDISPRAY ADULT : UNE SOLUTION NATURELLE

Composé d'eau de mer purifiée 100% naturelle, Audispray Adult, avec son embout ultra-doux breveté, permet de nettoyer les oreilles et prévenir la formation de bouchons de cérumen. Une à deux brumisations par oreilles deux fois par semaine suffisent ainsi à remplacer - naturellement - l'utilisation de cotons-tiges. Si les bouchons sont déjà formés, tournez-vous alors vers Audispray Ultra, un spray qui permet de les désintégrer. Comment ? En effectuant deux pulvérisations deux fois par jour pendant 5 jours maximum. Tout simplement. Enfin, si vous voulez également prendre soin de vos appareils, n'hésitez pas à vous appuyer sur Audispray Dry, un soin asséchant spécialement conçu pour lutter contre l'humidité et donc l'oxydation de vos aides auditives... mais aussi contre les otites du baigneur ! Parce qu'il va de soi que tout le monde peut utiliser les produits Audispray pour prendre soin de ses oreilles. Après tout, que nous portions des prothèses auditives ou non, nous avons tous un point commun : mieux nos oreilles sont entretenues, mieux nous vivons !

<sup>(1)</sup> 2.4.5. Dispositif 100 % Santé en optique, audiologie et dentaire (securite-sociale.fr) Source : SNIIRAM-DCIR, consulté le 3 février 2023

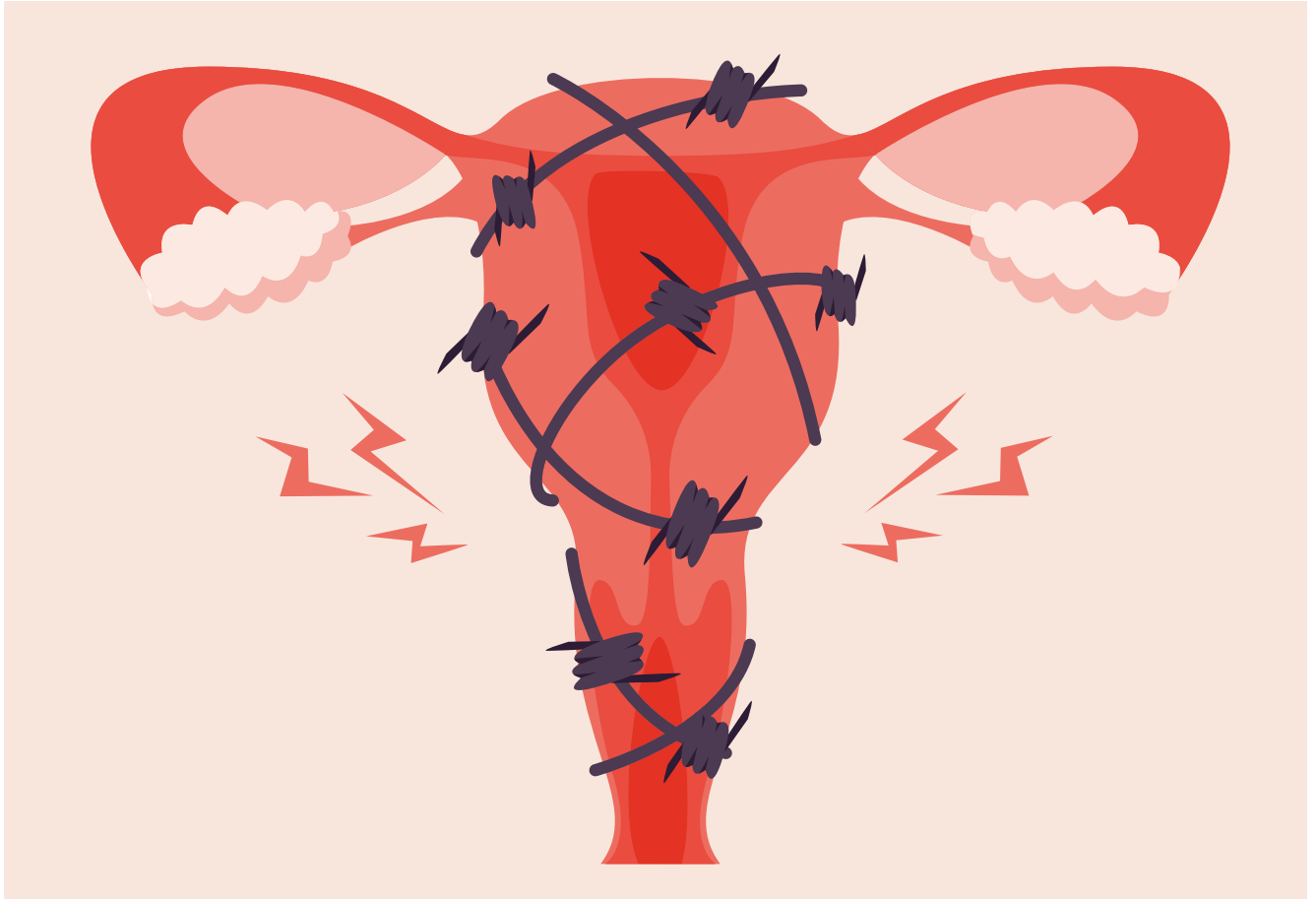
<sup>(2)</sup> <sup>(3)</sup> <sup>(4)</sup> Fin des cotons tiges ? Mise au point de la SFORL - ORL France - orlfrance.org, consulté le 3 février 2023

<sup>(4)</sup> <sup>(5)</sup> <sup>(6)</sup> <sup>(7)</sup> Qu'est-ce qu'un bouchon de cérumen dans l'oreille ? | ameli.fr | Assuré, consulté le 3 février

Audispray Adult, Audispray Junior, Audibaby sont destinés au soin des oreilles. Audispray Ultra est destiné au traitement des bouchons de cérumen. Fabriqués par Coopération Pharmaceutique Française. Audispray Dolo est destiné au soin des oreilles. Fabriqué par EmergoPharm. Audispray Dry est destiné au soin des oreilles. Fabriqué par Mitelos Bioscience. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement la notice de chacun des produits - Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien. Coopération Pharmaceutique Française. R.C.S. Melun 399 227 636 - Février 2023

## SACHEZ-LE :

Qu'il s'agisse d'Audispray Junior pour nettoyer les oreilles des enfants en les respectant, d'Audispray Baby pour prendre soin de celles des tout-petits ou d'Audispray Dolo pour soulager les douleurs auriculaires, il existe un produit Audispray pour chaque âge et chaque paire d'oreilles !



## « J'ai pris le pouvoir sur mon endométriose »

COMME SALOMÉ, 34 ANS, 10 % DES FEMMES SONT TOUCHÉES PAR L'ENDOMÉTRIOSE. DE L'ERRANCE CLINIQUE SUBIE AU MÉPRIS MÉDICAL DE SA DOULEUR, ELLE CONFIE L'ÉPREUVE ENDURÉE POUR FAIRE TAIRE LA SOUFFRANCE ET DEVENIR MÈRE.

PROPOS RECUEILLIS PAR VÉRONIQUE HOUGUET

« **L'**enfer a commencé au moment où je m'attendais à connaître le plus grand bonheur de ma vie : être enceinte de mon premier enfant, à 29 ans. Jusque-là, je prenais une pilule œstroprogestative en continu. J'enchaînais les plaquettes, afin de supprimer les règles et les douleurs qui allaient avec, car depuis leur survenue à l'âge de 12 ans et demi, j'ai toujours eu mal au ventre. Ado, cela me privait de ma passion, la danse classique, et je manquais les cours. Ainsi, bien avant d'avoir besoin d'une contraception, mon cycle a été régulé par la pilule et cela me soulageait. Mais, quelques

années plus tard, le début de ma vie sexuelle a été très douloureux. Et ça n'a fait qu'empirer. Dans certaines positions, j'avais la sensation que des aiguilles me transperçaient et me déchiraient du fond du vagin jusqu'au rectum. Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) sont devenus ma béquille. Jamais ma gynécologue ne m'a parlé d'endométriose, à savoir de fragments de l'endomètre, la muqueuse qui tapisse l'intérieur de l'utérus, qui migrent ailleurs dans le corps (ovaires, vessie...) tout en continuant à fonctionner comme dans l'utérus, c'est-à-dire à s'épaissir durant le cycle puis à se détacher en saignant lors des règles (voir 3 questions à).



## L'ombre de moi-même

À partir de l'arrêt de la pilule, j'ai vécu en sursis jusqu'au diagnostic, trois ans plus tard. Dès mon quatrième cycle naturel, des douleurs insoutenables m'ont labouré les entrailles en profondeur. Des douleurs « stridentes », comme une lame de couteau qui charcute la chair, doublées de crampes d'une violence à pleurer. Des douleurs exacerbées pendant les règles, mais qui ne disparaissaient jamais vraiment, elles diminuaient seulement. Après sept mois sans pilule, j'appréhendais d'aller à la selle, tant cela me causait des décharges électriques intenses dans le rectum, à hurler. Au bout d'un an, je n'étais plus que l'ombre de moi-même. J'ai consulté évidemment. Ma gynécologue m'a dit que mon corps n'avait plus l'habitude de fonctionner par lui-même et que mes hormones se remettaient en route. Bref, c'était supposé être transitoire. La deuxième spécialiste a méprisé mes douleurs : « Si vous vous mettez dans tous vos états pour vos règles, ça promet, j'espère que la périodurale marchera quand vous accoucherez. » Le troisième m'a infantilisé : « Interrogez votre désir de maternité, est-ce vraiment ce que vous voulez ? Le corps en dit parfois plus que la tête. » Chaque fois, je suis repartie avec une ordonnance d'AINS ou d'antalgiques, sans aucune prescription d'IRM. À ne pas être entendue, je me sentais de plus en plus vulnérable, enfermée dans mon calvaire. Comble de l'ironie, mon errance diagnostique a pris fin alors que j'allais voir ma meilleure amie, qui venait d'accoucher. Je souffrais

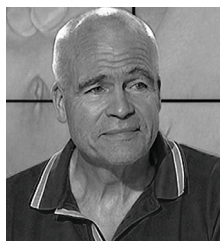
« Dans certaines positions, j'avais la sensation que des aiguilles me transperçaient et me déchiraient du fond du vagin jusqu'au rectum. »

tellement malgré l'AINS absorbé que mon amie a sollicité l'interne de la maternité. Ce jeune médecin m'a sauvée, en m'orientant vers le centre d'endométriose du CHU et, quelques semaines plus tard, l'IRM a mis au jour des kystes d'endométriose sur mes ovaires, ainsi que des nodules endométriosiques sur les ligaments qui maintiennent l'utérus en place et d'autres entre le vagin et le rectum, à l'origine des douleurs lors des rapports et en allant à la selle, car, dans les deux cas, cela comprime les nodules. J'ai été opérée par cœliochirurgie. Cette technique, qui permet d'observer l'intérieur du ventre grâce à une caméra, a permis d'enlever ou de détruire in situ la plupart des fragments. Le chirurgien a aussi vu que mes trompes étaient bouchées, l'endométriose m'a donc rendue infertile. Six mois après l'intervention, j'ai entamé un protocole de FIV. C'est à ce moment-là que mon employeur, qui me reprochait mes absences « de confort » depuis trois ans, m'a licenciée sous un prétexte fallacieux. J'ai saisi les prud'hommes. La bonne nouvelle ? Après deux échecs de FIV, mon fils est né il y a huit mois. Je prends à nouveau la pilule en continu, mais un embryon congelé nous attend et j'aimerais mettre en route notre second bébé en fin d'année. ■

## À lire



« L'Endométriose », du Pr Peter von Theobald, éd. Eyrolles, 12 €.



## 3 QUESTIONS À...

**Pr Peter von Theobald**, gynécologue, spécialiste de l'endométriose.

### Qu'est-ce que l'endométriose ?

Pour une raison encore mal connue, des cellules

de l'endomètre vont se greffer, hors de l'utérus, possiblement sur les ovaires, le péritoine, le rectum, le vagin, la vessie, les uretères, sur une cicatrice de césarienne ou d'épisiotomie. Plus rarement, sur le diaphragme et les poumons et, exceptionnellement, dans le cerveau et dans les sinus. Ces fragments de muqueuse, exposés aux mêmes hormones (œstrogènes et progestérone) que dans l'utérus, saignent dans le ventre pendant les règles ou autour de cette période, d'où les douleurs

souvent importantes. Sachant qu'une seule petite lésion d'endométriose sur le péritoine peut provoquer des douleurs insupportables nécessitant de recourir à de puissants antalgiques.

### Pourquoi 5 à 7 ans d'errance diagnostique en moyenne ?

Cela s'améliore grâce à l'IRM et à la cœlioscopie à visée diagnostique, si besoin. On observe aussi de plus en plus de diagnostics d'endométriose posés à tort, en cas d'adénomyose notamment, une maladie cousine, mais différente. Elle atteint la paroi de l'utérus, dans laquelle se creusent des trous entre les fibres musculaires

lisses, ce qui entraîne des hématomes persistants. On ignore encore pourquoi. Les symptômes sont proches : règles et rapports douloureux, mais, en plus, les règles sont hémorragiques et responsables d'anémies sévères.

### Peut-on échapper à l'infertilité ?

L'endométriose est la 2<sup>e</sup> cause d'infertilité après les infections sexuellement transmissibles. Un tiers des femmes souffrant d'endométriose a des difficultés à concevoir un enfant. Mais il n'y a pas de fatalité, d'autant que la FIV montre d'excellents résultats dans les cas d'endométriose, avec environ 50 % de grossesses obtenues.

NOS EXPERTS



**AURÉLIEN BRESSON**  
orthophoniste à Benfeld (Bas-Rhin), vice-président chargé de la prévention et de la promotion de la santé à la Fédération nationale des orthophonistes (FNO).



**Pré PEGGY GATIGNOL**  
orthophoniste à l'hôpital Pitié-Salpêtrière (AP-HP), à Paris.



# Les adultes aussi peuvent consulter UN ORTHOPHONISTE

IL EXISTE MILLE ET UNE BONNES RAISONS DE CONSULTER UN ORTHOPHONISTE, MÊME (TRÈS) LONGTEMPS APRÈS AVOIR QUITTÉ LES BANCS DE L'ÉCOLE. EN VOICI 9.

PAR STÉPHANIE PAICHELER

**Q**ui dit orthophoniste imagine souvent un thérapeute en train d'aider des bouts de chou à faire disparaître leur cheveu sur la langue ou à surmonter des difficultés de lecture. Mais ce professionnel du langage a bien d'autres cordes à son arc. Et dans son cabinet, il accueille des patients sans limite d'âge. À l'image de ces malades d'Alzheimer souhaitant préserver le plus longtemps possible une communication avec leurs proches.

Pour tous, tout le temps, l'orthophoniste n'a qu'une obsession : soulager, voire, quand c'est possible, effacer les troubles du langage, de la voix et de la déglutition (les difficultés à avaler).

### Bilan orthophonique, mode d'emploi

La première consultation, ou bilan orthophonique, vise à dresser un état des lieux. « *Notre travail repose avant tout sur les besoins du patient*, rappelle Aurélien Bresson, orthophoniste. *La rééducation*

*sera donc coconstruite. Notre objectif est de rendre le patient pleinement acteur de sa prise en charge.* » Après cette évaluation, chaque consultation de suivi, visant à appliquer un projet thérapeutique, durera en moyenne 30 à 45 minutes. Ces séances sont sur mesure, avec des exercices de rééducation et de précieux conseils délivrés en fonction du patient, de son histoire médicale, et de ses attentes. Voici 9 raisons pouvant justifier de pousser la porte du cabinet d'un orthophoniste. ■

# 1 POUR COMPENSER **UNE DYSLEXIE**

Les lettres dansent devant leurs yeux, ils déchiffrent péniblement, multiplient les fautes d'orthographe... Le quotidien des dyslexiques n'est pas un long fleuve tranquille. « *Ce trouble ne se guérit pas* », rappelle la Pre Peggy Gagnol, orthophoniste. On naît dyslexique et on le reste toute sa vie. L'impact

du trouble peut être limité, mais « *un adulte peut conserver des difficultés* », nécessitant de (re)consulter un orthophoniste. « *Nous commençons par évaluer le patient au cours d'un bilan assez exhaustif, pour comprendre ce qui le gêne précisément dans son quotidien. Cette étape est essentielle pour nous permettre de l'aider*

à compenser au mieux ses difficultés », ajoute Aurélien Bresson, orthophoniste. Des stratégies seront ensuite mises en place pour déjouer ce trouble. Comme entraîner le patient pour qu'il parvienne à lire plus rapidement, utiliser une police de caractères permettant de faciliter la lecture ou un logiciel transformant la parole en texte.

## POUR « RÉPARER » **SA VOIX**

Il est des métiers où avoir une voix nette et claire est indispensable. C'est le cas pour un chanteur, bien évidemment. Mais un professeur des écoles, un conférencier ou un avocat ne peuvent pas non plus se permettre d'avoir la voix qui déraile. Quand son outil de travail connaît des pannes (forçage vocal ou nodules, par exemple), des séances chez un orthophoniste peuvent être très utiles. « *On leur réapprend alors à bien utiliser leur voix, à mieux respirer. C'est un entraînement assez technique* », révèle Aurélien Bresson. « *Nous pouvons par exemple leur faire travailler le souffle à l'aide d'une paille* », explique la Pre Gagnol. Le thérapeute va aussi conseiller des stratégies pour mieux utiliser ses cordes vocales au quotidien, et éviter leur surmenage

(bien s'hydrater, esquiver au maximum les irritants, éviter de crier ou de chuchoter, bien gérer sa respiration en parlant, ou apprendre à se ménager des pauses, etc.).



Pour retrouver toute sa voix, les séances consistent à apprendre une bonne coordination entre le souffle, la vibration et l'intensité.



## POUR DOMPTER **LE BÉGAIEMENT**

Des syllabes ou des mots répétés, des consonnes qui se prolongent, des blocages... Le bégaiement apparaît le plus souvent dans la petite enfance, mais peut se renforcer à certains moments de la vie. Il n'est alors jamais trop tard pour améliorer les choses,

aidé par un orthophoniste. Après une évaluation, pour comprendre l'impact du bégaiement au quotidien, « *nous proposerons des exercices pour améliorer la fluidité de la parole* », explique Aurélien Bresson. Un conseil : pour atteindre ses objectifs, la régularité dans la

pratique des exercices est essentielle. Un travail sur les pensées et émotions engendrant le bégaiement pourra être entrepris en parallèle. Pour que s'exprimer ne soit plus vu comme un défi, et que les situations « à risque » ne soient plus évitées.



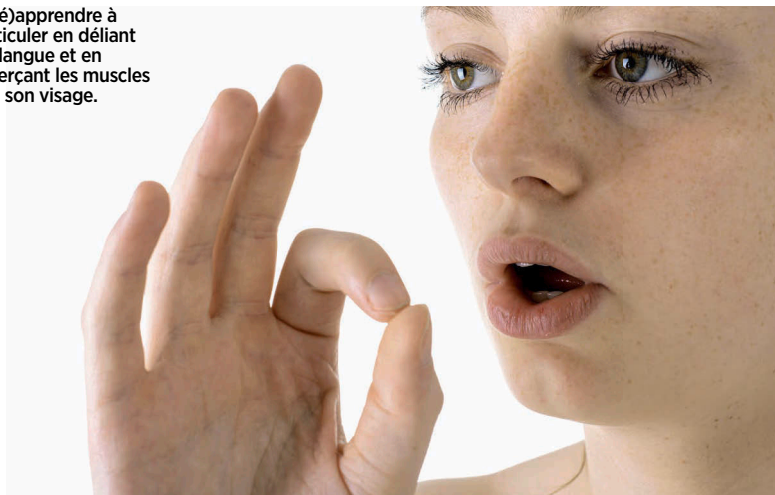
## 4 POUR ACCOMPAGNER LA PERTE AUDITIVE

Le vieillissement de l'ouïe porte un nom : la presbycusie. « Quand l'ORL pose un diagnostic de perte auditive, et prescrit éventuellement un appareil auditif, nous pouvons ensuite prendre le relais. Par exemple en enseignant la lecture labiale aux patients,

pour leur permettre de mieux comprendre leurs interlocuteurs », indique la Pre Gatignol. « Nous travaillons la finesse de perception de la parole, pour optimiser la compréhension, en présence d'un bruit de fond. Nous accompagnons aussi celles et ceux qui sont

porteurs depuis peu d'un implant cochléaire, pour leur apprendre à réentendre autrement », ajoute Aurélien Bresson. Ce type d'appareil nécessite en effet un temps d'habitation, que des séances avec un orthophoniste permettront d'accélérer.

(Ré)apprendre à articuler en déliant la langue et en exerçant les muscles de son visage.



## 5 POUR RETROUVER LA PAROLE PERDUE

« La parole est d'argent et le silence est d'or. » Sans doute l'auteur de ce proverbe ne pensait-il pas aux aphasiques. Car cette affection neurologique prive ses victimes – partiellement ou totalement – du langage parlé et écrit. En cause, une lésion au cerveau. L'aphasie est notamment une des principales séquelles de l'AVC (cf. témoignage ci-dessous). Elle peut aussi être la conséquence d'un traumatisme crânien ou d'une tumeur cérébrale. Dans tous les cas, elle peut sérieusement isoler celles et ceux qui en souffrent. C'est là que l'orthophoniste entre en scène, pour donner de nombreux exercices permettant, avec beaucoup d'assiduité – dans la phase aiguë après un AVC, le patient devra faire au moins une séance par jour –, de retrouver l'usage de la parole. Deviner des mots à partir d'indices, lire des phrases en remplaçant les voyelles par la lettre A, jouer avec des mots qui se ressemblent... En parallèle, le thérapeute pourra aussi conseiller des stratégies permettant de contourner les difficultés de communication. Par exemple, l'utilisation de smartphones ou tablettes pour communiquer. Et dès que possible, les proches seront impliqués et formés, car ils jouent un rôle essentiel pour que le patient retrouve ses facultés de communication.

## POUR FAIRE FACE AUX DIFFICULTÉS À S'ALIMENTER

La dysphagie, trouble de la déglutition, se caractérise par une difficulté à avaler des aliments ou des boissons. Quand cette difficulté est persistante, l'aide d'un orthophoniste peut alors permettre de trouver des solutions. « Nous allons par exemple adapter la texture des aliments (mixés, hachés...), en fonction de la plainte du patient », illustre la Pre Gatignol. Certains aliments à risque

comme les fruits secs pourront être supprimés. « Nous pouvons renforcer les muscles de la langue, avec différents exercices, comme des claquements de langue. Nous allons aussi conseiller au patient d'adapter sa posture lors des repas. Par exemple, il pourra baisser le menton vers la poitrine au moment d'avaler pour éviter les fausses routes. »



## TÉMOIGNAGE

« Il y a environ 300 000 personnes aphasiques en France »

Marie-José Cosmo, 65 ans, est l'une d'elles. Sa vie bascule un jour de 2016. Victime d'un AVC, elle devient « mutique pendant plus d'un mois. » Complètement paralysée du côté droit, cette droitnière apprend en urgence à utiliser sa main gauche pour communiquer avec ses proches et ses médecins. Débute alors

un très long parcours pour retrouver la parole, son après son, mot après mot. « Au centre de rééducation, l'orthophoniste a commencé par les voyelles, puis les consonnes, avant de me faire dire des mots entiers. » Les séances d'orthophonie s'enchaînent, intenses et toujours épuisantes. L'AVC de Marie-José a abimé dans

son cerveau l'aire de Broca, l'une des zones contrôlant le langage. « Je sais parfaitement ce que je veux dire, mais la parole ne suit pas toujours. » Sept ans plus tard, tous ses efforts ont permis la création de nouvelles connexions dans le cerveau, permettant à Marie-José de reparler, de mieux en mieux. Elle s'exprime lentement

et bute sur les mots, mais parvient pleinement à se faire comprendre. Et si le nombre de séances de rééducation se limite aujourd'hui à une par semaine, pas question d'arrêter pour Marie-José, qui se dit « plus motivée que jamais. » À communiquer, et garder le lien avec les autres.



# Chondrostéo<sup>®</sup>

## ARTICULATIONS

### LA MARQUE N°1<sup>(1)</sup>

# DU CONFORT ARTICULAIRE EN PHARMACIE !



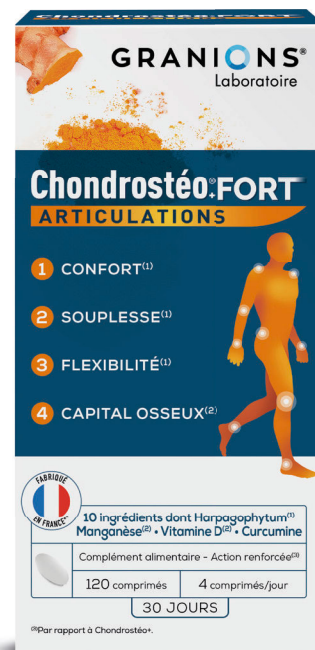
Complément alimentaire



Gel de massage



Roll-on de massage - Dispositif médical<sup>(2)</sup>



Complément alimentaire

# -30%

de réduction sur [www.granions.fr](http://www.granions.fr)  
+ frais de port offerts avec le code :

**TSC030**



Disponible en pharmacie,  
parapharmacie

GRANIONS<sup>®</sup>  
Laboratoire

FABRIQUÉ EN FRANCE

<sup>(1)</sup> Source : IQVIA, données sell-out - Marché des Compléments Alimentaires - Classe OTC3 0262 - Décembre 2022 - Chiffres d'affaires - Pharmacies + Parapharmacies - Gamme Chondrostéo.  
<sup>(2)</sup> Laboratoire Polidis 8, rue des Goncourt 75011 PARIS - France. Fabricant : Laboratoire POLIDIS.  
Lire attentivement les instructions avant utilisation. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE.

# 7

## POUR RÉCUPÉRER L'ODORAT ET LE GOÛT

L'anosmie et l'agueusie font partie des symptômes les plus fréquents du Covid-19. Quand cela s'éternise, un passage chez l'orthophoniste peut alors être nécessaire pour retrouver ses sensations. « *Nous entraînon* *s les patients à sentir, reconnaître et*

*différencier de nombreuses odeurs* », décrit Aurélien Bresson. Cette stimulation sensorielle est le pilier de cette rééducation. « *Nous travaillons aussi sur la mémoire et l'aspect émotionnel.* » L'idée étant de sentir les odeurs qui rappellent des souvenirs, telles des madeleines de Proust. Des

images – un champ de lavande, une forêt... – peuvent être montrées au patient, pour qu'il dise ce qu'elles évoquent pour lui. Une rééducation – à poursuivre à la maison, avec des exercices quotidiens – qui permet de recréer des connexions dans les zones du cerveau concernées.

# 8

## POUR FREINER L'AVANCÉE DES MALADIES NEURODÉGÉNÉRATIVES

Au début, ils cherchent leurs mots. Puis, petit à petit, sournoisement, la maladie progresse. Et dans les cas les plus sévères, les personnes atteintes d'Alzheimer peuvent devenir incapables de parler, même si une autre forme de communication peut être maintenue jusqu'au bout. Dans cette optique, la consultation d'un orthophoniste est hautement recommandée. « *L'idée avec ces patients n'est pas de récupérer ce qui a été perdu, mais de ralentir le plus possible l'évolution de la maladie* », explique Aurélien Bresson. Le thérapeute enseignera des exercices à son patient, notamment pour améliorer sa faculté à retrouver ses mots. Il lui conseillera également de nombreux outils : agenda, repères visuels, adaptation du domicile... « *Nous sommes aussi beaucoup en lien avec les aidants, pour que le patient puisse exprimer ses besoins, et garder plaisir à communiquer, le plus longtemps possible.* »



L'orthophoniste accompagne son patient dans les exercices de travail sur la parole ou les expressions faciales.



## INFOS PRATIQUES

- **Le prix.** La quasi-totalité des orthophonistes sont conventionnés par l'Assurance maladie. Pour les patients, cela signifie que les séances sont remboursées à 60 % par l'Assurance maladie, les 40 % restants étant pris en charge par les mutuelles. À de rares exceptions près, il n'y a pas de dépassement d'honoraires.

- **La prescription d'un médecin**

est aujourd'hui nécessaire pour pouvoir consulter un orthophoniste.

- **Un site.** « *J'ai 34 ans et j'ai toujours été nul en maths* », « *J'ai perdu ma voix subitement* »... Face à des cas concrets, ce site apporte de nombreux conseils pratiques. [Allo-ortho.com](http://Allo-ortho.com)

## APPRIVOISER UNE PARALYSIE FACIALE

On parle de paralysie quand le visage se fige, parce que certains muscles ont cessé de fonctionner. Le plus souvent, cela concerne une seule moitié du visage. « *Zona, herpès, maladie de Lyme...* Les causes sont multiples, et cela peut nous arriver à tous, car les paralysies faciales périphériques sont d'origine

*virale dans 80 % des cas* », insiste la Pre Gatignol. Après avoir été vu par un ORL ou un neurologue, et éventuellement un ophtalmologue, des séances chez un orthophoniste pourront s'avérer très pertinentes. Les interventions seront différentes selon la sévérité de la paralysie et les symptômes. La rééducation consistera

à améliorer la communication du patient, en travaillant la parole ou les expressions faciales. Elle pourra aussi l'aider à corriger la mastication et la déglutition. Selon le degré de paralysie, il faudra plusieurs semaines à plusieurs mois pour retrouver son visage « d'avant », et le sourire.

# 9

**TERRAVITA**  
Naturellement efficace



Apporte **vitalité & bien-être**



Améliore la **résistance au stress**



Renforce **l'immunité**



# BOOSTEZ VOTRE VITALITÉ !

Chaque sachet Daily Forme est un concentré de magnésium hautement assimilable, de vitamine C, de toutes les vitamines du groupe B et d'un actif breveté Oxynea® fournissant les bienfaits en antioxydants de 3 portions de fruits et légumes frais.

DISPONIBLE SUR [TERRAVITA.FR](https://www.terravita.fr)

Les compléments alimentaires doivent être consommés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne doit pas substituer à un régime alimentaire varié et équilibré. Tenir hors de la portée des enfants. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Daily Forme est déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes, aux enfants et aux adolescents. Il est déconseillé en dehors des repas. À conserver à l'abri de la lumière dans un endroit frais et sec.



FLASHEZ-MOI

Distribué par Laboratoire Terravita - mars 2023



# Plasma riche en plaquettes : nouvelle mode ou réel traitement ?

CETTE TECHNIQUE, ENCORE PEU UTILISÉE, S'APPUIE SUR LES PROPRES CAPACITÉS DE L'ORGANISME À SE SOIGNER, SANS INTERVENTION CHIMIQUE EXTÉRIEURE. DÉPLOYÉE PEU À PEU DANS DIFFÉRENTS DOMAINES, ELLE COMMENCE À FAIRE PARLER D'ELLE. ZOOM SUR LE PRP.

PAR ISABELLE BLIN

L'utilisation du sang comme thérapeutique ne date pas d'hier, pour preuve les célèbres saignées déjà préconisées par Hippocrate et Galien au XII<sup>e</sup> siècle, et plus récemment bien sûr les transfusions sanguines. Moins connue, « *l'injection de PRP, acronyme de plasma riche en plaquettes (ou concentrés de plaquettes autologues), s'inscrit dans le même registre, celui de la médecine régénérative* », note le Dr Nicolas Barizien, médecin du sport. Depuis environ 25 ans, on sait en effet que les plaquettes sanguines sont constituées de granules qui renferment des facteurs de cicatrisation et de réparation tissulaire, ainsi que d'autres molécules qui possèdent des propriétés anti-inflammatoires et antalgiques. « *Ce sont ces facteurs de cicatrisation qui expliquent que la plaie s'arrête*

*de saigner quand on se coupe et qui vont favoriser la cicatrisation de la coupure* », détaille le spécialiste. Le sang total ne contient que 4 % de plaquettes (contre 93 % de globules rouges), qu'il faut extraire pour bénéficier de leurs vertus. À son cabinet, le médecin prélève 8 à 15 ml de sang (l'équivalent de trois tubes de prise de sang) à l'aide d'un kit à usage unique et stérile. Le sang recueilli dans un flacon spécial est alors placé dans une centrifugeuse. Cinq minutes plus tard, les différents éléments du sang sont séparés. On obtient ainsi le plasma, un liquide jaunâtre qui surnage et qui contient des plaquettes. C'est ce plasma qui sera ensuite injecté avec une seringue, directement à l'endroit où il doit agir (articulation, muqueuse...).



## Deux domaines de prédilection

Interdite en France dans les actes à visée esthétique, cette technique est aujourd'hui essentiellement utilisée en implantologie dentaire et en rhumatologie. Dans le premier cas, elle facilite la mise en place d'un pivot ou d'une prothèse sur un os abîmé et accélère la fabrication de tissu à la racine de la dent. Le plasma enrichi en plaquettes fait également partie des traitements proposés en cas d'arthrose (genou, hanche, pouce). Le PRP ne permet ni de régénérer ni de reconstruire du cartilage, mais il permet de juguler les douleurs et donc de bouger plus facilement, d'autant plus qu'il contribuerait aussi à augmenter la production naturelle d'acide hyaluronique à l'intérieur de l'articulation arthrosique. « *Les dernières publications montrent que dans l'arthrose, le PRP est tout autant efficace que l'acide hyaluronique et l'association des deux offre de meilleurs résultats* », souligne le médecin. En rhumatologie, l'injection de PRP, avec une seringue sous contrôle échographique, favorise également la cicatrisation et la guérison des fissures en cas de tendinite chronique (épaule, tendon d'Achille) ou encore de bursite (inflammation chronique de la bourse de la hanche, de l'épaule...). « *Une fois injectées dans l'enveloppe articulaire, dans les fissures intratendineuses, ces plaquettes vont dégranuler, c'est-à-dire libérer les facteurs de cicatrisation et de réparation tissulaire pour agir comme une colle biologique* », détaille le Dr Nicolas Barizien. Plus étonnant et encore confidentiel, bien que prometteur, ce traitement peut aussi être utilisé avec succès dans le traitement d'une anosmie (perte d'odorat) ou parosmie (distorsion des odeurs et du goût) consécutive au Covid par exemple. « *Avec une seule injection, j'ai 81 % d'amélioration 3 mois après* », assure le Pr Jérôme Lechien, ORL à l'hôpital

### NOTRE EXPERT



**Dr NICOLAS BARIZIEN**  
chef de service de médecine physique et rééducation fonctionnelle à l'hôpital Foch (Suresnes, 92).

EpiCURA (Mons) et à l'hôpital Foch (Suresnes). « *Deux cents personnes ont déjà bénéficié de ces injections sous la muqueuse olfactive, qui est ainsi réparée.* » En revanche, cette technique ne peut être généralisée à toutes les formes d'anosmie. Lorsqu'elle est par exemple due à la présence de polype (polypose), l'injection de PRP risquerait au contraire de favoriser la croissance des polypes et donc d'aggraver les troubles de l'odorat.

## Sans effets secondaires

Le nombre d'injections varie en fonction de la pathologie et des pratiques. La Société française de traumatologie du sport devrait d'ailleurs publier des recommandations de bonne pratique dans le courant de l'année 2023. De son côté, le Dr Barizien administre une première injection, puis fait le point trois mois plus tard. Contrairement à certains médicaments, cette technique ne comporte aucun effet indésirable. Tout au plus est-elle déconseillée chez les femmes enceintes et chez les personnes traitées avec des antiagrégants plaquettaires (anticoagulants cardiaques), car leurs plaquettes sont de mauvaise qualité, le traitement ne serait donc pas efficace. L'autre limite de cette technique est liée à la seringue plutôt qu'au PRP : « *Il est difficile de faire cette injection près de la colonne vertébrale en cas d'arthrose, car le geste est compliqué et donc risqué* », prévient notre expert.

## Quels résultats ?

On peut quitter le cabinet du médecin une demi-heure plus tard et reprendre ses activités habituelles, à l'exception du sport. « *Il faudra attendre environ 2 semaines pour laisser le temps aux tissus de cicatriser, puis prévoir 8 à 10 séances (2 par semaine) de rééducation pour orienter la cicatrisation tissulaire*, précise le médecin. *Parfois, la personne porte aussi une attelle pendant 1 à 2 semaines, afin de soulager son articulation traitée.* » L'amélioration n'est pas immédiate (il faut compter quelques semaines) et elle dure en général six à douze mois, ensuite il faudra renouveler l'injection. En fonction du volume injecté et de la localisation, chaque injection coûte entre 200 et 400 euros, non pris en charge par l'Assurance maladie. « *Ce traitement ne sera sans doute jamais remboursé, mais on peut espérer la baisse du prix des consommables (seringue, flacon) qui serait répercutée sur les patients.* » Des progrès technologiques dans la centrifugation pourraient aussi permettre d'extraire une plus grande quantité de plaquettes et des plaquettes de meilleure qualité, afin qu'elles libèrent davantage de facteurs de croissance. On pourrait alors réduire la fréquence des injections. ■

## EN ATTENDANT MIEUX...

Depuis plusieurs années, Anne, 60 ans, souffre d'arthrose du genou, avec de soudaines et douloureuses poussées inflammatoires. Les chirurgiens estiment qu'elle est trop jeune pour lui poser une prothèse de genou. En attendant, le médecin du sport lui a proposé d'abord des infiltrations de corticoïdes pour calmer l'inflammation, puis de la viscosupplémentation

(injection d'acide hyaluronique) et des injections de PRP. « *Administrés indépendamment les uns des autres, ces traitements ont donné peu de résultats* », déplore-t-elle. En revanche, sa dernière injection de PRP associée à de l'acide hyaluronique lui a offert « *un répit de plusieurs mois sans douleur handicapante* », mais la prochaine aura-t-elle autant d'efficacité ?

NOS EXPERTS



**BRUNO BASSET**  
président de la Fédération nationale des ambulanciers privés (FNAP).



**Dre AGNÈS RICARD-HIBON**  
médecin urgentiste, cheffe de service du Samu-Smur-SAU 95, Val-d'Oise, porte-parole de la Société française de médecine d'urgence et membre de Samu-Urgences de France.



**THIERRY SCHIFANO**  
président de la Fédération nationale de la mobilité sanitaire.

# AMBULANCES

## Ce qui va changer pour les transports d'urgence

ELLE EST PASSÉE PRESQUE INAPERÇUE POUR LES PATIENTS, ET POURTANT, ELLE ÉTAIT TRÈS ATTENDUE PAR LES SOIGNANTS. LA RÉFORME DES TRANSPORTS SANITAIRES URGENTS, VISANT À ORGANISER UNE NOUVELLE GARDE AMBULANCIÈRE, EST ENTRÉE EN VIGUEUR AU PRINTEMPS 2022. MAIS CONCRÈTEMENT, QUE SERA LA PRISE EN CHARGE POUR LES PATIENTS NÉCESSITANT UN TRANSFERT D'URGENCE À L'HÔPITAL ? DÉCRYPTAGE.

PAR VÉRONIQUE DEILLER



**S**amu, pompiers, ambulances : pour le commun des patients, il est parfois difficile de cerner qui est amené à intervenir en cas d'urgence. En réalité, jusqu'au printemps dernier, deux règles plutôt simples coexistaient. La première, très claire, est toujours d'actualité : « *En cas d'urgence vitale avérée, le Smur et les pompiers sont déployés de manière concourante* », explique la Dre Agnès Ricard-Hibon, médecin urgentiste.

### Un nouveau système de garde ambulancière

La seconde, à savoir la prise en charge des urgences vitales potentielles ou ressenties, était, par contre, plus problématique. Dans ces cas, les pompiers étaient souvent amenés à intervenir, du fait de leur forte présence sur le terrain, mais aussi car le schéma d'organisation des ambulances privées ne le permettait pas toujours, d'autant plus qu'elles n'étaient alors de garde que de nuit et durant les

## Forté Pharma ÉNERGIE BOOSTÉE

Vous ressentez une fatigue passagère, un manque de tonus, du surmenage ? Découvrez le pouvoir dynamisant\* de Vitalité 4G Gummies, au bon goût orange. Sa formule combine Guarana, Ginseng, Gingembre et Gelée royale, 4 actifs 100% d'origine naturelle, pour un coup de fouet immédiat !

► **Forté Pharma, Vitalité 4G Gummies, 60 gommes, en pharmacie, parapharmacie et sur [fortepharma.com](http://fortepharma.com)**

\*Le guarana aide à réduire la fatigue mentale et contribue à la vigilance.



## Beautysané PAUSE DÉTOX

Pour accompagner le changement de saison, Energy Détox est une préparation pour boisson à base de 7 plantes et de vitamines B3, B6, B1, C qui contribuent à favoriser un métabolisme énergétique normal. Elle est votre meilleur allié pour tonifier votre silhouette et pour éliminer, grâce à la présence de thé vert (qui favorise l'élimination rénale de l'eau).

► **Beautysané, Energy Détox, renseignements sur [www.beautysane.com](http://www.beautysane.com)**



## Mavala HYDRATATION ALPINE



Pendant que vous dormez, le Masque de Nuit Aqua Plus infuse son cocktail d'actifs multi-hydratants (trois acides hyaluroniques d'origine naturelle), régénérants (Coenzyme Q10 + Vitamines A, E, F) et apaisants (fleur de mauve suisse) dans toutes les couches de l'épiderme. La peau retrouve souplesse, confort et rebond dès le premier réveil.

► **Mavala, Aqua Plus Masque de Nuit, 75ml, 42,90€, en pharmacie, parapharmacie, au Mavala store Paris 9<sup>e</sup> et sur [eshop.nocibe.fr](http://eshop.nocibe.fr)**



## Vita Citral SOIN INTENSIF

Pour les peaux très sèches, ce lait corps intensif contient 99% d'ingrédients d'origine naturelle et s'appuie sur de nombreux ingrédients reconnus pour leur capacité à hydrater intensément et à réduire les sensations d'inconfort. Parmi eux, le beurre de Karité à l'excellent pouvoir nourrissant et protecteur et l'eau florale d'Hamamélis bio apaisante.

► **Vita citral, Lait Corps Hydratant 24h, Tube 200ml, 12,20€, en pharmacie**

## Atol LECTURE FACILITÉE

Développée par une start-up française, Abeye, incubée par Atol, la paire de lunettes Lexilens® est équipée de verres électroniques qui permettent de filtrer l'image miroir qui perturbe la lecture. Cette solution aide les personnes dyslexiques à comprendre plus vite, avec une meilleure fluidité et une moins grande fatigabilité par exemple.

► **Atol, Lexilens, Test gratuit et sans engagement, renseignements sur [www.opticiens-atol.com/lexilens](http://www.opticiens-atol.com/lexilens) et rendez-vous sur [www.opticiens-atol.com/opticiens](http://www.opticiens-atol.com/opticiens)**



## Guinot SOIN ANTI-ÂGE

Le nouveau protocole de soin cabine Age Summum vient travailler toutes les zones sur lesquelles les signes de l'âge sont visible : visage, cou, décolleté et mains. Il offre une action instantanée sur le comblement des rides et la fermeté de la peau et un résultat visible dans le temps sur l'éclat du teint et l'atténuation des taches brunes.

► **Guinot, Protocole de Soins cabine Anti-Âge Longévité, 50 min, 110 à 140€, dans les instituts Guinot, renseignements sur [www.guinot.com](http://www.guinot.com)**



week-ends. Or, en 2021, la loi Matras sur la sécurité civile est venue recentrer l'activité des pompiers sur leurs missions principales (incendie, secours en cas d'accident, etc.). « *Il fallait donc déplacer le curseur vers les ambulanciers privés, qui, malheureusement, n'avaient ni les ressources humaines ni les disponibilités pour intervenir en l'état* », rappelle la Dre Ricard-Hibon. D'où un impératif : réformer le transport d'urgence sanitaire. C'est chose faite depuis le printemps 2022 et la parution de plusieurs textes réglementaires sur la réforme des transports sanitaires urgents, notamment. Mesure-phare de cette réforme : instaurer le passage d'un système de garde de nuit et samedi/dimanche à un fonctionnement en continu 24 h/24, assuré à l'échelle du département. En d'autres termes, les ambulances privées d'astreinte peuvent désormais être déployées à n'importe quel moment sur prescription du médecin régulateur du 15.

### Une expertise accrue des ambulanciers

Autre grande nouveauté liée à la réforme : les ambulanciers sont aujourd'hui autorisés à pratiquer, dans le cadre de l'aide médicale d'urgence, des actes de soins supplémentaires. Ainsi, au-delà de gestes comme la prise de température ou le monitoring de l'oxygène qui étaient déjà dans leurs attributions, les ambulanciers sont compétents pour donner certains médicaments (antalgiques, médicaments par stylo injecteur ou par voie nasale), mettre en place une téléexpertise, « resucrer » un patient diabétique en cas d'hypoglycémie... L'objectif : prendre en charge les patients et les transporter vers les structures de soins, si nécessaire évidemment. « *Avec cette réforme, on optimise vraiment l'urgence. Ces interventions permettent souvent de lever le doute auprès du patient et ainsi de le laisser, si son cas le permet, à domicile ou de l'orienter, sur instruction du 15, vers le plateau technique le plus adapté, plutôt que de l'admettre aux urgences systématiquement* », souligne Thierry Schifano, président de la Fédération nationale de la mobilité sanitaire. À terme, la réforme devrait même permettre l'orientation des patients vers un cabinet médical de ville pour les actes qui relèverait des soins programmés [les soins non urgents, NDLR]. En d'autres mots : la réforme de la garde ambulancière participe, en partie, au désengorgement des urgences.

### Désengorger les urgences... ou presque !

En partie seulement car, certes, « *la réforme a favorisé la prise en charge préhospitalière des patients, et c'est une très bonne chose. Mais elle a eu un effet collatéral inattendu, on a désormais des difficultés à trouver des ambulances privées pour le retour à domicile* », souligne la Dre Ricard-Hibon. Comment expliquer ce phénomène ? D'abord, par l'évolution nécessaire de la tarification du transport sanitaire. « *Avant la réforme,*

*il existait un forfait pour la garde ambulancière et une rémunération à l'acte si l'équipe intervenait. Résultat : si le personnel n'était pas mobilisé, l'entreprise perdait de l'argent* », indique Bruno Basset, président de la Fédération nationale des ambulanciers privés. Aujourd'hui, avec une rémunération minimale garantie et des tarifs à l'acte qui ont doublé, la prise en charge préhospitalière est devenue, pour les entreprises ambulancières, financièrement plus intéressante que le transport de sortie des urgences.

### 15 000 ambulanciers à recruter

Mais ce n'est finalement là qu'une partie du problème. En réalité, si les ambulances privées peinent à assurer les admissions et les sorties, c'est qu'il y a une pénurie inquiétante de personnel. Ainsi, il faudrait 15 000 ambulanciers supplémentaires pour répondre aux besoins de transport de patients. Le hic : la profession manque d'attractivité et de soutien de la part des pouvoirs publics. « *Les ambulanciers sont la cheville ouvrière des urgences, et pourtant, pendant des années, leur rémunération n'a pas été revalorisée. Aujourd'hui encore, comment voulez-vous que le métier soit attractif quand les personnels n'ont aucune visibilité sur leur planning, sont confrontés à une réelle pénibilité et gagnent 0,07 euro de l'heure de plus qu'un préparateur de commandes chez Amazon ?* » s'insurge-t-il.

### Peut mieux faire !

Malgré ces difficultés, tous s'accordent aujourd'hui sur un constat : la réforme du transport sanitaire d'urgence est un premier pas très positif dans la prise en charge des patients, même si elle doit encore évoluer. Il faudra encore creuser des pistes pour valoriser le métier d'ambulancier et repenser la sortie de l'hôpital (en privilégiant par exemple les véhicules sanitaires légers ou les taxis conventionnés), mais aussi « *trouver des solutions aux problèmes de délai dans la prise en charge hospitalière pour être plus qualitatif. Aujourd'hui, à cause de la crise sanitaire qui affecte toutes les structures d'urgence, les ambulances "stagnent" trop longtemps dans le sas des urgences, ce qui entame la disponibilité des ambulanciers* », rappelle la Dre Ricard-Hibon. Affaire à suivre donc. ■

« **En réalité, si les ambulances privées peinent à assurer les admissions et les sorties, c'est qu'il y a une pénurie inquiétante de personnel. Ainsi, il faudrait 15 000 ambulanciers supplémentaires pour répondre aux besoins de transport de patients.** »

## Dermeal CUIR CHEVELU SOULAGÉ

Pellicules, squames, démangeaisons, cuir chevelu sensible et sec : Liperol rétablit le pH, réduit la prolifération fongique, restaure la barrière cutanée, respecte le microbiote, apaise et hydrate. Haute tolérance, sa mousse légère et son nettoyage micellaire permettent une utilisation adaptée à tous les besoins et pour toute la famille.

► **Laboratoire Dermeal, Liperol, Flacon 200ml, 14,50€, en pharmacie et sur [liperol.fr](http://liperol.fr)**



## Laboratoire des Granions MEILLEURE QUALITÉ DE VIE

En cas de stress ou fatigue, le Magnésium 360 mg permet de se sentir en forme toute la journée et de bien dormir. Il combine plusieurs atouts : une haute assimilation grâce à l'ajout de vitamine B6, une tolérance optimale (pas d'effet laxatif) grâce à la forme bisglycinate et une libération prolongée sur 24h ! Convient aux femmes enceintes ou allaitantes.



► **Laboratoire des Granions, Magnésium 360mg, flacon de 60 comprimés (code : 3760155212471), en pharmacie, parapharmacie et sur [www.granions.fr](http://www.granions.fr)**

## Bernard Cassière PEAU APAISÉE

Pour soulager les sensations d'échauffement tout au long de la journée des peaux délicates, ce puissant sérum s'appuie sur le Complexe Nutritif Muesli [extrait d'Avoine biologique + Probiotiques]. Sa formule associe extrait de graine de Marronnier, huile d'Amande douce, beurre de Karité bio et équitable ainsi que de nombreux actifs végétaux.

► **Bernard Cassière, Sérum SOS Rougeur, Flacon 30ml, 41,90€, renseignements sur [www.bcparis.com](http://www.bcparis.com)**



## Lavera TEINT ÉCLATANT



Très efficace, ce sérum semble littéralement illuminer la peau grâce à sa formule associant la Coenzyme Q10 100% naturelle à la Vitamine C. Tout ce dont on a besoin pour apporter au visage à la fois une protection cellulaire efficace contre les signes de vieillissement précoce de la peau et un teint frais et tonique.

► **Lavera, Sérum Glow by Nature, Flacon 30ml, 19,50€, en magasins bio, renseignements sur [www.lavera.fr](http://www.lavera.fr)**



## Ciel d'Azur Labs SYNERGIE PARFAITE

Issue de 25 ans d'expertise en Cosmétique Bio Française, la gamme Premium est conçue pour traiter les premiers signes de l'âge, les rougeurs, le teint terne ou les cheveux secs et abîmés. Élaborée à partir d'Aloès Natifs, riche en minéraux, polysaccharides, oligo-éléments et vitamines, elle hydrate les peaux matures ou à tendance sèche.

► **Ciel d'Azur Labs, Pur'Aloé Premium, renseignements sur [www.cieldazur.com](http://www.cieldazur.com)**

## Karéléa Bio RÉDUIT EN SUCRES

Moins sucré, moins gourmand ? Karéléa Bio nous prouve le contraire avec ce Granola au Chocolat réduit en sucres dont on se délecte sans culpabilité au petit-déjeuner. La marque rochelaise, dédiée au contrôle des sucres par l'alimentation, nous surprend avec cette recette bio, riche en fibres, contenant 55% de sucres en moins et fabriquée en France !

► **Karéléa Bio, Granola Chocolat, 300g, 4,10€, en GMS, renseignements sur [www.karelea.fr](http://www.karelea.fr)**



## Caudalie ANTI-ÂGE ABSOLU

La Crème Riche Premier Cru associe une technologie co-brevetée avec Harvard à des céramides biotech pour corriger les 8 signes de l'âge et



réparer la barrière de la peau, fragilisée par l'âge. Résultat : 90% des femmes ont vu leurs rides réduites et leur peau repulpée\*.

► **Caudalie, Crème Riche Premier Cru, 84,90€, en pharmacie, Boutiques SPA Caudalie et sur [caudalie.com](http://caudalie.com)**

\*Détails sur [caudalie.com](http://caudalie.com)

# SOMMES-NOUS TOUS NEUROATYPIQUES ?

VOTRE VOISINE CLAME QUE SON REJETON EST « HAUT POTENTIEL », VOTRE COUSINE EST DÉPASSÉE PAR SON FILS « HYPERACTIF », L'INSTITUTRICE DE VOTRE PETITE DERNIÈRE A IDENTIFIÉ UN TROUBLE « DYS » CHEZ VOTRE FILLE, ET SUGGÈRE QU'ELLE POURRAIT ÉGALEMENT ÊTRE UNE ASPIE GIRL... VOUS ÊTES PERDU DANS CE MONDE DE LA « NEURODIVERSITÉ ? ON DÉCRYPTE POUR VOUS.

PAR CENDRINE BARRUYER

**F**in d'un colloque sur l'autisme. Un père prend la parole pour exprimer son incompréhension. Incompréhension face au nombre de personnes qui « revendiquent » être autistes, qui affirment que l'autisme est une chance. Pour ce papa, l'autisme de son enfant est une plaie vive, un chemin de croix quotidien... Incompréhension, car on ne parle pas de la même chose. D'un côté, des enfants parfois sans communication verbale, qui ne pourront jamais vivre de manière autonome. De l'autre, des personnes d'intelligence normale ou supérieure (autistes Asperger). Ces autistes légers sont un peu « différents » d'un citoyen lambda par leurs passions, leurs réactions, leurs émotions, ils ont un mode de communication avec autrui parfois décalé, mais pour autant ne sont pas coupés du monde. C'est sur le terrain de l'autisme que le concept de neuroatypicité s'est construit et que le discours sur la « neurodiversité » s'est développé. L'idée : considérer que le fonctionnement du cerveau des autistes leur permet de voir le monde autrement et qu'il s'agit donc d'une richesse à exploiter. C'est ainsi que l'armée israélienne recourt aux compétences des autistes dans le secteur du renseignement. De même des personnalités comme Temple Grandin qui, grâce à sa perception différente du monde, a révolutionné l'élevage et le traitement du bétail, ou encore le philosophe polyglotte Josef Schovanec ont grandement contribué à divulguer une autre image de l'autisme.

## Vous avez dit neuro-atypique ?

À partir de l'autisme, ce concept de neurodiversité a diffusé plus largement. Et c'est là que le bât blesse. Car à trop vouloir intégrer de profils dans la « neurodiversité », on finit par diluer le concept. « Cette terminologie fait partie des termes qui ont émergé d'une nébuleuse sans fond. On y met un spectre immense qui va du haut potentiel – donc quelqu'un qui n'est pas pathologique – jusqu'aux autismes sévères... », s'étonne Jeanne Siaud-Facchin, psychologue clinicienne et créatrice du terme « zèbre » pour décrire ceux que l'on

nommait autrefois les surdoués<sup>(1)</sup>. Au final, si l'on en croit les sites consacrés au sujet, la neurodiversité toucherait une personne sur cinq, voire beaucoup plus si on y inclut les hauts potentiels (surdoués), les hypersensibles, les anorexiques, les bipolaires, les schizophrènes... « D'une certaine manière, on est tous neuroatypiques, car nous avons tous nos schémas de pensée qui sont différents », note Séverine Leduc, psychologue clinicienne, coauteure d'un ouvrage passionnant sur les « intelligences atypiques »<sup>(2)</sup>. Elle propose que l'on réserve ce terme aux troubles du neurodéveloppement, c'est-à-dire les TSA (autismes), le TDAH (déficit attentionnel avec ou sans hyperactivité) et la grande famille des dys (dyslexie, dyspraxie, dyscalculie...). Les progrès de l'imagerie fonctionnelle ont d'ailleurs permis de montrer que les cerveaux des personnes diagnostiquées autistes, TDAH ou dys, avaient des particularités anatomiques et de fonctionnement. Ainsi, le cerveau des autistes se révèle « hyperconnecté ».

### NOS EXPERTES



**JEANNE SIAUD-FACCHIN**  
psychologue clinicienne, ancienne attachée des hôpitaux de Paris et de Marseille, fondatrice de Cogito/Z.



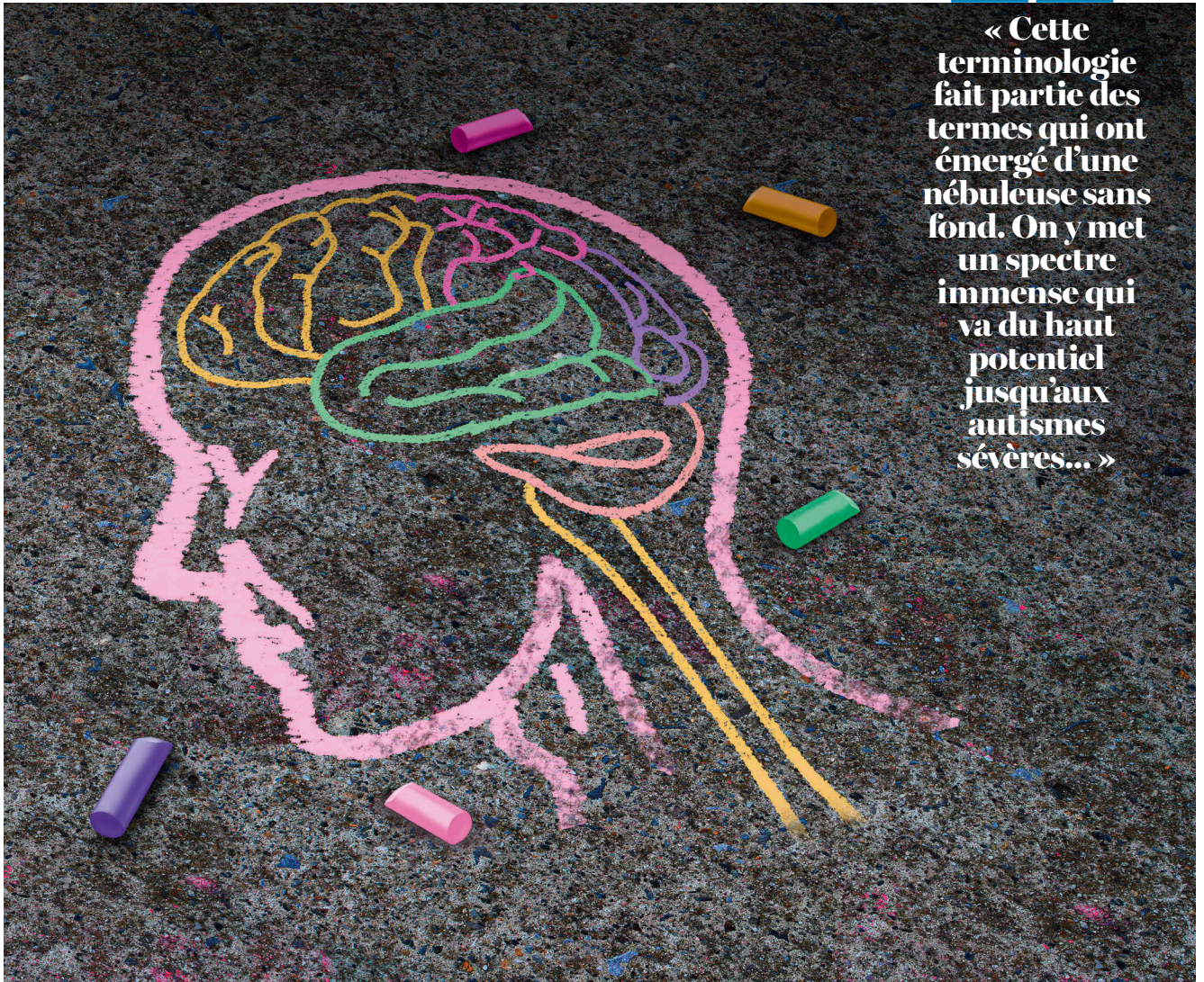
**SÉVERINE LEDUC**  
psychologue clinicienne, spécialisée dans la prise en charge des troubles du spectre autistique (TSA) et du trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH).

## Se faire diagnostiquer, pourquoi donc ?

Interrogé sur sa possible neuroatypicité, le mathématicien Cédric Villani botte en touche : « Je n'ai jamais éprouvé le besoin de me faire diagnostiquer. Et qu'est-ce que ça changerait ? » Si pour Villani cela ne change pas grand-chose, pour d'autres, le diagnostic ouvre de nouveaux horizons. « Cela modifie le regard que l'on porte sur la personne. Notamment pour l'autisme ou le TDAH, quand les particularités sont bruyantes et entravent la vie quotidienne », précise Séverine Leduc. Le simple fait de mettre un nom sur ces comportements est déjà d'un grand secours. « Entre le jour où j'ai assisté à une conférence sur le TDAH et celui où mon fils a reçu son diagnostic, il s'est écoulé un an, se souvient Lucie, mère de famille nombreuse. Mais dès le moment où je suis sortie de la conférence, les choses ont été différentes. Je ne l'accusais plus de me provoquer, de tout faire pour me faire sortir de mes gonds. Ces 4 lettres "TDAH" m'ont redonné beaucoup de patience vis-à-vis de mon fils. » Et surtout, le diagnostic est un préalable au traitement qu'il soit psychothérapeutique, rééducatif ou médicamenteux.



« Cette terminologie fait partie des termes qui ont émergé d'une nébuleuse sans fond. On y met un spectre immense qui va du haut potentiel jusqu'aux autismes sévères... »



Selon l'ONG Dyslexia and Literacy International, le phénomène concernerait près de 20 % de la population mondiale.

### Gare aux diagnostics sauvages

Vous voulez savoir si vous êtes neuroatypique ? De très nombreux sites présentent des tests en ligne. Même les tests les plus complets ne donnent qu'une indication. Et surtout, gare aux arnaqueurs en ligne qui proposent des tests payants. De même aucune cooptation par une communauté neuro-atypique qui vous dit « tu es des nôtres » n'est valide. Le diagnostic se fait dans le cadre d'un bilan complet réalisé par un psychologue ou un neuro-psy dûment formé à ces entretiens « *Un bilan, c'est une carte du territoire intérieur, qui aide à se découvrir. Mais de même que le plan de Marseille ne sert pas à grand-chose à Paris, un autodiagnostic ne va pas mener bien loin* », résume Jeanne Siaud-Facchin.

### Se reconnaître du même monde

Forums, blogs, de nombreux lieux d'échanges se sont créés pour se retrouver « entre soi », entre neuroatypiques. Si cela peut aider à libérer la parole,

attention à ne pas s'enfermer dans une image, dans un profil. Ayant découvert récemment son autisme dans le cadre d'un suivi pour un stress post-traumatique, Julie confie sa perplexité : « *Le diagnostic a littéralement été plébiscité par mes enfants, qui comprenaient enfin les rugosités du caractère de leur mère et d'anciennes blessures que je leur avais infligées. Et, pour moi, c'est une grille de lecture très riche qui me permet désormais d'éviter certains écueils. Mais la majorité des livres et témoignages que j'ai lus depuis me laissent sur ma faim. On trouve tout et son contraire. J'ai l'impression qu'un véritable marché de la neurodiversité s'est développé qui permet de vendre n'importe quoi et d'écrire n'importe quoi.* » ■

(1) « *Trop intelligent pour être heureux* », de Jeanne Siaud-Facchin, éd. Odile Jacob, 23,90 €.

(2) « *Éloge des intelligences atypiques* », du Dr David Gourion et de Séverine Leduc, éd. Odile Jacob, 21,90 €.

NOS  
EXPERTS

**Dr FABRICE BING**  
neuroradiologue  
interventionnel,  
responsable  
du service  
d'imagerie  
diagnostique  
et interventionnelle  
du centre hospitalier  
Annecy Genevois.



**DENIS VIVIEN**  
professeur et  
praticien hospitalier  
de biologie  
cellulaire, unité  
1237 Inserm/  
université Caen  
Normandie, Institut  
Blood and Brain  
@Caen-Normandie.



CŒUR, CERVEAU, REINS...

# Thromboses, une prise en charge vitale

IL SUFFIT QU'UN CAILLOT SE FORME DANS UNE ARTÈRE OU UNE VEINE POUR QUE NOTRE ORGANISME SOIT AUSSITÔT EN DANGER. PLUS LA PRISE EN CHARGE EST RAPIDE, MEILLEURS SERONT LES RÉSULTATS.

PAR ISABELLE BLIN

**C**œur, cerveau, reins, poumons, foie, membres inférieurs... Tous les organes peuvent être victimes d'une thrombose, qu'elle survienne dans une artère en les privant de l'apport sanguin (ischémie) ou dans une veine, en perturbant le retour du sang vers le cœur (congestion). Lorsque des plaquettes sanguines s'accumulent sur la paroi d'un vaisseau sanguin, elles libèrent des messagers qui vont activer plusieurs facteurs de coagulation. Ces protéines favorisent l'accumulation locale de fibrine qui va y emprisonner des globules rouges et consolider le thrombus (caillot). Dès lors, « *le sang ne parvient plus aux tissus situés en amont du thrombus, ils ne sont plus irrigués et se nécrosent*

*(meurent)* », explique Denis Vivien, professeur et praticien hospitalier de biologie cellulaire. Dans tous les cas, c'est une urgence et il faut une prise en charge rapide afin que l'artère obstruée soit débouchée.

## De nombreux facteurs favorisants

Un thrombus se forme à la faveur d'une altération de la paroi interne des vaisseaux et/ou d'un ralentissement de la circulation sanguine. L'hypertension artérielle, par exemple, entraîne une rigidification des grosses artères et un épaississement des plus petites qui perdent de leur capacité à se dilater pour s'adapter aux besoins. À la clé, un rétrécissement définitif des artères qui favorise la formation de thrombus. Chez



les personnes avec un taux élevé de cholestérol (hypercholestérolémie), l'athérosclérose – qui se définit par le dépôt de lipides sur la paroi des artères (plaques d'athérome) – favorise également la formation de thrombus. Ces plaques peuvent obstruer complètement les artères de petit calibre, comme les artères du cœur (coronaires), provoquant alors un infarctus du myocarde. Elles peuvent aussi se fragmenter ou se détacher et migrer dans une artère du cou pour terminer leur course dans une artère cérébrale : c'est l'accident vasculaire cérébral (AVC) ischémique. Quant à l'hypercoagulabilité du sang, elle est parfois due à une prédisposition génétique, une grossesse, une inflammation liée à une maladie chronique ou une infection (Covid-19). L'obésité, le tabagisme, une consommation excessive d'alcool et la sédentarité sont des facteurs de risques supplémentaires. La pollution, notamment les particules fines (industrie, circulation automobile...) qui pénètrent dans la circulation sanguine, pourrait aussi favoriser la survenue de thromboses.

### Peu de signes annonciateurs

Lorsque la circulation dans le système veineux profond est altérée, on peut ressentir des douleurs dans une jambe, parfois associées à une hypersensibilité, une rougeur et/ou un gonflement annonciateurs d'un risque de phlébite. Si un caillot formé dans une veine d'une jambe migre (emporté par le flux sanguin) jusqu'aux poumons, c'est l'embolie pulmonaire qui peut entraîner essoufflement, respiration rapide et douleurs thoraciques typiques. Au moindre doute, chaque minute compte et il faut appeler le 15 ou le 112. « Pour les autres localisations en revanche, les signes annonciateurs sont rares, observe Denis Vivien. La présence d'anomalies de la circulation ou d'un caillot n'est découverte que lorsqu'il a déjà provoqué des symptômes importants (infarctus, insuffisance rénale aiguë, hémiplegie, AVC...) qui ont conduit la personne aux urgences. »

### Rétablir la circulation du sang

S'il suspecte une thrombose veineuse profonde ou une embolie pulmonaire, le médecin prescrira un dosage sanguin des D-dimères, produits de la dégradation de la fibrine des caillots. Il peut ensuite demander « une échographie Doppler pour visualiser le thrombus dans une veine ou un scanner thoracique pour rechercher l'embolie pulmonaire. Une fois le diagnostic confirmé, des anticoagulants seront prescrits », précise le Dr Fabrice Bing, neuroradiologue interventionnel. « Pour le cerveau, il est nécessaire de réaliser un examen d'imagerie, soit un scanner, soit une IRM dans un service

hospitalier spécialisé, pour visualiser la partie du cerveau en souffrance et l'artère obstruée, avant toute intervention thérapeutique », indique Denis Vivien.

« Lorsque l'on suspecte un infarctus du myocarde, c'est la coronarographie qui confirme l'obstruction d'une artère coronaire par un caillot, explique le Dr Bing. Le cardiologue interventionnel opère dans la très grande majorité des cas, en déployant un ou plusieurs stents, de minuscules tubes qui maintiendront l'artère ouverte. » Parfois, il effectuera un pontage : l'implantation d'une veine ou d'une artère (prélevée sur le malade) entre l'aorte et une artère coronaire pour rétablir le flux sanguin en « contournant » le rétrécissement. En cas d'AVC ischémique, « s'il reste du tissu cérébral à sauver dans la zone de l'artère obstruée et si la prise en charge se fait dans les 4 heures 30, voire 6 heures dans certains cas, le malade pourra bénéficier d'une thrombectomie mécanique, réalisée le plus souvent après l'injection d'un médicament thrombolytique dans une veine (thrombolyse intraveineuse), indique le Dr Bing. Sous contrôle radiologique, assisté par un manipulateur en électroradiologie, le neuroradiologue interventionnel introduit par l'artère fémorale plusieurs cathéters imbriqués les uns dans les autres et les fait progresser jusqu'à l'artère cérébrale obstruée. » Il peut ensuite soit aspirer le caillot, soit déployer un stent (sorte d'hameçon) qui va accrocher le thrombus et permettre de l'extirper puis de le sortir avec le stent.

### Des recherches prometteuses

Malgré de réels progrès dans la prise en charge de ces malades, nombreux sont ceux qui gardent des séquelles sévères ou vont décéder à la suite d'une thrombose. Les chercheurs tentent donc de développer de nouvelles molécules pour prévenir les diverses complications. « Nous avons observé que la N-acétylcystéine, la molécule du Mucomyst® (fluidifiant des sécrétions bronchiques, bien connu de tous les parents), semble un très bon outil pour aller détruire des caillots sanguins intracérébraux résistants aux traitements médicamenteux actuels », raconte Denis Vivien. Un essai clinique a déjà commencé pour tester cette molécule à l'hôpital. D'autres chercheurs travaillent sur un médicament qui permettrait de protéger le cerveau, une fois que le vaisseau a été désobstrué, d'autres encore sur une molécule pour prévenir les complications de l'AVC. « Des stratégies qui visent l'inflammation semblent par exemple prometteuses pour empêcher les cellules inflammatoires circulantes de passer dans le cerveau. Nous travaillons également pour mettre au point une sorte de pansement intracrânien, afin de stopper les saignements d'hémorragie intracérébrale, une autre forme d'AVC ou de complications des thromboses cérébrales. » ■



## EN CHIFFRES

# 12 500

CAS DE PHLÉBITES PAR AN EN FRANCE, 40 000 EMBOLIES PULMONAIRES, 80 000 INFARCTUS ET 150 000 AVC. L'AVC EST LA PREMIÈRE CAUSE DE MORTALITÉ CHEZ LA FEMME, LA TROISIÈME CHEZ L'HOMME. L'AVC EST LA PREMIÈRE CAUSE DE HANDICAP ACQUIS CHEZ L'ADULTE.

Source : Société française de neuroradiologie (SFNR).

NOTRE  
EXPERTE

**Dre ODILE BAGOT**  
gynécologue  
obstétricienne,  
auteure de « Mon  
guide de survie  
gynéco »,  
éd. Marabout.

# Vêtements trop serrés : pourquoi il faut les éviter

JEAN SLIM, SKINNY OU TAILLE HAUTE, STRING OU CULOTTE GAINANTE, STILETTOS VERTIGINEUX, LA MODE EST AUX VÊTEMENTS ÉTROITS. PROBLÈME : NOTRE CORPS N'APPRÉCIE GUÈRE D'ÊTRE AINSI CORSETÉ ! INVENTAIRE DE CES NUISANCES TROP SOUVENT MINIMISÉES.

PAR ARIANE LANGLOIS

## 1 Des conséquences sur le transit et les abdominaux

Pantalons trop haut, collants ou ceinture trop serrée occasionnent tout d'abord des problèmes digestifs. Douleurs abdominales, ballonnements, constipation sont souvent la conséquence directe de la compression des intestins, qui ne peuvent plus travailler normalement. « *Le port d'une gaine, par ailleurs, donne l'illusion d'un ventre plat, mais empêche les abdominaux de se muscler. Sur la durée, c'est contre-productif !* », explique la Dre Odile Bagot, gynécologue.

## 2 Une source d'irritation pour la peau

Un soutien-gorge trop serré peut empêcher de placer tout le sein à l'intérieur du bonnet, ce qui se traduit par des rougeurs et brûlures. Même sanction pour les pantalons en cuir ou jeans étroits dont les coutures altèrent la barrière protectrice de l'épiderme, allant jusqu'à générer des plaies, notamment au niveau de l'entrejambe ou de la vulve. « *Ce frottement incessant du tissu contre la peau peut aussi à aboutir à une folliculite, une infection des poils qui crée des rougeurs douloureuses ou des démangeaisons.* »

## 3 Des effets délétères sur la circulation sanguine

Un jean très serré au niveau des cuisses, des creux de l'aîne ou l'arrière des genoux a tendance à bloquer le retour veineux. « *Les zones concernées ne sont pas correctement oxygénées, le sang stagne dans les jambes et génère une insuffisance veineuse.* » Celle-ci se traduit alors par une sensation d'engourdissement, un phénomène de jambes lourdes, la formation de peau d'orange ou de varices. À éviter donc en cas de problèmes circulatoires préexistants ou d'antécédents familiaux.



## 4 Un risque de vulvovaginite à répétition

String, tanga, sous-vêtements ou pantalons trop ajustés, empêchent également la peau et les muqueuses de respirer. « *La transpiration et la macération au niveau de la vulve favorisent la prolifération des bactéries et des germes*, poursuit la gynécologue. *Cela peut donner lieu à des vulvovaginites à répétition, sous forme de mycose ou de vaginose.* » La mycose peut aussi atteindre le pli interfessier et remonter jusqu'en bas de la colonne vertébrale, en particulier chez les personnes en surpoids.

### 5 RÈGLES À RETENIR

- **Privilégiez le confort :** vêtements ni trop ajustés, ni trop lâches, rien ne doit frotter ou gratter ! Optez pour des soutiens-gorges sans armature si vous le pouvez.
- **Écartez les tissus synthétiques** et préférez les fibres textiles naturelles : coton, lin, chanvre, soie, laine...
- **Prenez des chaussures à la bonne pointure** pour éviter les déformations du pied.
- **Choisissez des bonnets en laine à grosse maille**, respirants pour le cuir chevelu.
- **Faites-vous plaisir** en portant des vêtements plus serrés, mais pas tous les jours !



AP TOP SANTÉ - Janvier 2023 - 0123-06

# CRAMPES ?

# GÊNES MUSCULAIRES ?



Crampes, raideurs et gênes musculaires sont des contractions musculaires involontaires, signes d'un déséquilibre en oligoéléments, vitamines et minéraux dans l'organisme.

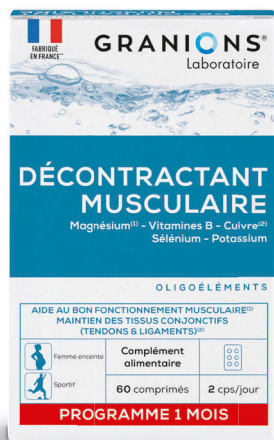
**AMANDINE HENRY** Footballeuse internationale française - 7 ligues des champions - 12 titres de championne de France

## Amandine Henry utilise Granions® Décontractant Musculaire, une gamme complète pour aider au bon fonctionnement musculaire<sup>(1)</sup>.

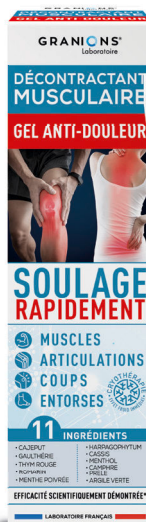
**N°1 en Pharmacie\***



Complément alimentaire avec édulcorant



Complément alimentaire



Gel anti-douleur - Dispositif médical<sup>(2)</sup>



Complément alimentaire avec édulcorant



Laboratoire des Granions® expert en santé naturelle depuis 1948 et présent dans plus de 15 000 pharmacies

**-30%** de réduction sur [www.granions.fr](http://www.granions.fr) avec le code\*\* : **TS30**

Disponible en pharmacie, parapharmacie

**GRANIONS**  
Laboratoire  
SANTÉ NATURELLE DEPUIS 1948

(1) Le magnésium contribue à une fonction musculaire normale.  
(2) Gel anti-douleur : Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE.  
Lire attentivement les instructions sur l'étui avant utilisation. Demandez conseil à votre pharmacien. Laboratoire Polidès 8, rue des Goncourt 75011 PARIS - France.  
\*NOVA - Données Sell-Out - Marché Compléments Alimentaires - Antalgie musculaire - Novembre 2022 - Chiffres d'affaires - Pharmacies + Parapharmacies  
\*\*Code valable jusqu'au 31/08/2023 uniquement sur granions.fr dans la limite des stocks disponibles. Frais de port offerts.

# 6 collyres CONTRE L'ŒIL SEC

ROUGEUR, SENSATION DE SABLE, LOURDEUR DES PAUPIÈRES, SENSIBILITÉ À LA LUMIÈRE, IMPRESSION DE MOINS BIEN VOIR... PLUTÔT QUE DE FROTTER SES YEUX, MIEUX VAUT SE FROTTER À L'EFFICACITÉ D'UN COLLYRE HYDRATANT ET LUBRIFIANT. NOTRE CHOIX DES LARMES.

PAR PIERRE CHERVY, PHARMACIEN

## Pourquoi nos yeux manquent-ils de larmes ?

L'une des principales causes est la pollution. Elle n'est pas la seule. Les atmosphères climatisées, les courants d'air, les allergènes, l'exposition aux UV, le port de lentilles, le travail sur écran sont des pourvoyeurs de sécheresse oculaire. Tout comme conduire ou lire pendant des heures. Gare aussi aux conservateurs de certains maquillages ! Et puis il y a l'âge contre lequel on ne peut rien, les modifications hormonales (grossesse, ménopause) ou certains médicaments parmi lesquels des diurétiques, bêtabloquants, antiacnéiques, antidépresseurs...

## Est-ce grave de souffrir de sécheresse oculaire ?

Le plus souvent non, à condition de ne pas « fermer les yeux » sur le problème. Car une kératite ou des conjonctivites pourraient alors en résulter. Il existe toutefois une affection inflammatoire grave, le syndrome de Gougerot-Sjögren, qui produit un assèchement sévère de l'appareil lacrymal (constitué d'eau, de sodium, de mucus et de lipides) ainsi, d'ailleurs, que d'autres sécrétions qu'elles soient salivaires ou vaginales. Dans ce cas, il est important de consulter.

## Comment améliorer l'efficacité des collyres ?

En fuyant les lieux climatisés, enfumés ou venteux (ou alors avec des lunettes), en humidifiant les pièces de vie grâce à des coupelles d'eau sur les radiateurs et en buvant 1,5 l d'eau par jour. Une dernière astuce : éviter de diriger son sèche-cheveux sur le haut du visage. ■

## MA VIE À L'ÉCRAN

Pour prévenir la fatigue oculaire devant un écran (la fréquence des clignements des yeux passe de 18 à 3 par minute), cligner est l'attitude à adopter, mais respecter la règle du 20-20-20\* ne sera pas vain : 20 secondes de pause toutes les 20 minutes en regardant à 20 pieds (6 mètres).

\*Association canadienne des optométristes.



Optone Hydra nuit



Fitostill Plus

## DURANT LE SOMMEIL

► Ce gel très concentré en hyaluronate de sodium (0,35 %) et en glycérine est conçu pour rétablir l'hydratation et réparer le film protecteur durant la nuit, en instillant une à deux gouttes dans chaque œil juste avant de dormir. Non sans oublier de cligner plusieurs fois des yeux pour que le gel se répartisse.

**On aime :** l'utilisation possible pendant 3 mois après ouverture, malgré l'absence de conservateur, grâce à une valve antiretour sur le flacon.

**On aime moins :** si la forte viscosité est l'atout d'efficacité, elle trouble la vue. Le prix pique.

► **Combien ça coûte ?** 13,90 € (10 ml). Lab. Reckitt Benckiser, en pharmacie et parapharmacie.

## L'avis du pharmacien

À réserver aux sécheresses oculaires assez importantes. Et les yeux seront effectivement apaisés au réveil.

## EN UNIDOSES

► Protéger, lubrifier et apaiser, c'est possible grâce à ce collyre à base de hyaluronate de sodium et glycérine végétale, à raison de 2 à 3 gouttes dans chaque œil.

**On aime :** l'emploi possible si l'on porte des lentilles de contact et le flacon unidosé qui se rebouche pour le réutiliser dans les 12 heures.

**On aime moins :** son prix.

► **Combien ça coûte ?** 11,80 € (10 unidoses). Lab. Aboca, en pharmacie et parapharmacie.

Ces dosettes sont hygiéniques et pratiques en déplacement. Avec une petite action rafraîchissante grâce à l'eau distillée de fleurs de camomille qu'elles contiennent.



LARMECRAN

## TRAVAIL PROLONGÉ SUR ÉCRAN

► Cette association de hyaluronate de sodium et d'actinoquinol hydrate et lubrifie, tout en protégeant des UV. Appliquer sans hésiter une goutte par œil aussi souvent que nécessaire.

**On aime :** dans le flacon, le filtre Abak extrêmement fin empêche les contaminations bactériennes. Du coup, pas de conservateur et la possibilité de l'utiliser jusqu'à 3 mois après ouverture. Le soulagement est quasi immédiat...

**On aime moins :** ... mais la goutte est un peu longue à sortir du flacon et la vision légèrement floue pendant quelques instants.

► **Combien ça coûte ?**  
10,80 € (10 ml). Lab. Théa, en pharmacie.

*Parfait sur les lentilles de contact pour les lubrifier en vue de faciliter leur (dé)pose, il lutte aussi et surtout contre l'inconfort oculaire inhérent au temps (exagéré) passé le nez sur les écrans.*



Neurodrop

## EN CAS DE GLAUCOME

► Si l'acide hyaluronique hydrate, c'est à la citicoline sodique que l'on doit l'action réparatrice sur les membranes des cellules ganglionnaires rétiniennes. Impliquées dans la vision, elles sont endommagées lors de la neuropathie optique dégénérative qu'est le glaucome. On peut instiller une goutte 3 fois par jour si besoin.

**On aime :** son positionnement singulier et sa simplicité d'utilisation.

**On aime moins :** son prix, la conservation moyenne (1 mois après ouverture) et il faut souvent le commander.

► **Combien ça coûte ?**  
10,95 à 14,31 € (10 ml). Lab. Densmore, en pharmacie et parapharmacie.

*Ce n'est pas un collyre hydratant de plus : celles et ceux atteints de glaucome peuvent carrément en faire un soin complémentaire au traitement de leur hypertension oculaire.*



Innox

## REDONNE DE L'ÉCLAT

► Les eaux florales (mélilot, camomille, bleuet, euphrase) adoucissantes et défatigantes et le tréhalose (hydratant dérivé du sucre) calment les irritations en versant au coin de chaque œil 1 à 2 gouttes jusqu'à 4 fois par jour.

**On aime :** la formule sans conservateur ajouté et l'action « blanchissante » quand les yeux sont rouges.

**On aime moins :** le risque de tacher les vêtements si le collyre coule et la conservation « courte » (28 jours après ouverture).

► **Combien ça coûte ?**  
9,80 € (10 ml). Lab. Innox, en pharmacie et parapharmacie.

*C'est au bleu de méthylène, colorant de la formule, que l'on doit l'action qui illumine le regard. Quand on porte des lentilles, il existe une formule incolore... l'éclat en moins.*



Désodrop

## EN CAS D'INFECTION

► L'ozone antiseptique incorporé dans de l'huile de tournesol, les phospholipides de soja et l'hypermellose stabilisent la couche lipidique du film lacrymal et évitent l'évaporation de l'eau en instillant 1 ou 2 gouttes plusieurs fois par jour.

**On aime :** l'œil enflammé est vite apaisé par ce collyre compatible avec les lentilles.

**On aime moins :** il faut agiter le flacon (qui ne se conserve pas plus d'un mois) avant toute utilisation. Picotements fugaces et vue brouillée possibles. L'opalescence de la solution peut varier, mais c'est sans gravité.

► **Combien ça coûte ?**  
7,50 à 8 € (8 ml). Lab. Bausch + Lomb/ Chauvin, en pharmacie et parapharmacie.

*Ce choix soulagera les symptômes liés à l'inflammation en cas d'infection. À avoir à portée de main quand on est sujet à des états infectieux récurrents comme les conjonctivites.*

## DITES-MOI, DOCTEURE

NOTRE EXPERTE RÉPOND AUX QUESTIONS QUE VOUS VOUS POSEZ SUR VOTRE SANTÉ, LES MAUX DU QUOTIDIEN...

**Manger des kiwis, est-ce vraiment un atout contre la constipation ?**

Nous savons déjà que le kiwi est un fruit très riche en vitamine C. Mais selon une nouvelle étude menée en Nouvelle-Zélande et publiée récemment dans « The American Journal of Gastroenterology », le kiwi aurait aussi des vertus salvatrices pour les personnes souffrant de constipation. Pour le démontrer, les chercheurs ont recruté en Nouvelle-Zélande, en Italie et au Japon, des adultes sujets à la constipation. Les participants qui ont consommé tous les jours deux kiwis ont décrit une plus grande fréquence et une consistance plus molle de leurs selles, une réduction des douleurs et une amélioration globale de leur qualité de vie. L'effet des kiwis contre la constipation pourrait s'expliquer par le fait qu'une fois dans l'organisme, les fibres des parois des cellules de kiwi se gonflent d'eau, ce qui ramollit les selles et augmente leur volume et leur fréquence. « *Les résultats des différents essais nous permettent de recommander la consommation de deux kiwis par jour comme traitement contre la constipation* », concluent les chercheurs.



**NOTRE EXPERTE**  
Dre MARTINE PEREZ  
médecin-conseil  
de Top Santé.



## Les probiotiques sont-ils utiles contre la mauvaise haleine ?

La mauvaise haleine est un problème fréquent, avec un retentissement important sur la vie sociale et professionnelle. Cette mauvaise haleine est la conséquence de composés sulfurés volatils produits par des bactéries de la bouche, liés à une mauvaise hygiène buccale, à une parodontite (infection des gencives) ou à une autre pathologie. Certains aliments, viande, charcuterie, fromage, alcool favorisent

cette mauvaise haleine. La première étape dans la prise en charge, c'est d'abord d'avoir conscience de sa mauvaise haleine. Il est ensuite recommandé de boire de l'eau à intervalles réguliers, de se brosser les dents après chaque repas, de se brosser aussi la langue. En outre, on peut proposer des détartrages réguliers, des bains de bouche. Et l'on peut également se soigner avec des probiotiques. Des chercheurs chinois

ont récemment publié les résultats d'une analyse de 7 essais cliniques, dans le « British Medical Journal », évaluant l'intérêt de probiotiques contre la mauvaise haleine. Résultats : certains probiotiques (Lactobacillus salivarius, Lactobacillus reuteri, Streptococcus salivarius et Weissella cibaria) peuvent être efficaces contre la mauvaise haleine, en réduisant le taux de composés sulfurés volatils.

## L'isolement social augmente-t-il vraiment le risque de démence chez les personnes âgées ?

En vieillissant, il est essentiel de maintenir une vie sociale. Une nouvelle recherche menée aux États-Unis et publiée dans le « Journal of the American Geriatrics Society » atteste clairement que l'isolement social, fréquent chez les personnes âgées, en France et ailleurs, augmente le risque d'avoir une maladie de type Alzheimer. Parmi les 5 022 participants de plus de 65 ans intégrés dans une étude sur le vieillissement aux États-Unis, près d'un quart étaient socialement isolés. Ces 5 022 personnes ont été suivies pendant 9 ans. Les résultats soulignent

que celles qui étaient isolées avaient un risque accru de 28 % de souffrir d'une démence, par rapport à celles vivant en couple, en famille, ou avec des relations sociales fortes. « *Les liens sociaux sont un facteur important pour la santé au cours du vieillissement* », a déclaré Thomas Cudjoe, de la Johns Hopkins University, coauteur de ce travail. « *J'espère que cette étude lancera un signal d'alarme pour que nous soyons plus attentifs au rôle des liens sociaux sur notre santé cognitive.* »



# Abonnez-vous vite...

Rendez-vous sur [www.kiosquemag.com](http://www.kiosquemag.com)

## ... et recevez le sac et la bouteille isothermes !

Grâce à ses 35 cm de hauteur et à son intérieur mousse et aluminium, ce sac isotherme saura protéger de la chaleur vos aliments, vos boissons, vos crèmes et produits ! En plus, vous recevez cette bouteille design avec paroi intérieure en acier inoxydable 100% hermétique avec tasse intégrée.

### Caractéristiques de la bouteille :

Contenance = 500 ml

Dimensions : 68 x 245 mm



1 n°/mois + 6 hors-séries dans l'année



25% de réduction

**4€<sub>50</sub>**  
par mois  
au lieu de ~~6,01€\*~~

Flashez-moi pour voir l'offre !



**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

# M013 # D1518125

### 1 Je choisis mon offre d'abonnement :

1 n° par mois + 1 HS tous les 2 mois pour **4,50€ par mois** seulement au lieu de ~~6,01€\*~~ soit **25% de réduction** + en cadeau le sac et la bouteille isothermes. (1)

1 n° par mois pour **2,50€ par mois** seulement au lieu de ~~3,42€\*~~ soit **27% de réduction** + en cadeau le sac et la bouteille isothermes. (2)

Je remplis le mandat à l'aide de mon RIB pour compléter l'IBAN et je n'oublie pas de **joindre mon RIB.**

IBAN : \_\_\_\_\_

Tarif garanti 1 an, après il sera de 2,90 € pour l'offre sans HS et tarif garanti pendant 6 mois, après il sera de 4,90€ pour l'offre avec HS. 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 Cedex 09 France - Identifiant du créancier : FR 05 777 489479. Vous pouvez cesser vos prélèvements à tout moment.

Dater et signer obligatoirement :

À : ..... Date : \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_

1 an - 12 n° + 6 HS Top Santé pour **54,90€ au lieu de 72,06€\*** soit **24% de réduction.** (3)

1 an - 12 n° seuls pour **32,90€ au lieu de 41,04€\*** soit **20% de réduction.** (4)

Je choisis de régler par chèque bancaire à l'ordre de Top Santé

### 2 Mes coordonnées :

Nom\*\* : \_\_\_\_\_

Prénom\*\* : \_\_\_\_\_

Adresse postale\*\* : \_\_\_\_\_

CP\*\* : \_\_\_\_\_ Ville\*\* : \_\_\_\_\_

Tél. (de préférence portable) : \_\_\_\_\_ (Pour vous envoyer un SMS en cas de problème de livraison)

Adresse e-mail : \_\_\_\_\_ (Pour gérer votre abonnement, accéder à vos services numériques et recevoir nos offres promotionnelles. Votre adresse e-mail ne sera pas communiquée à des partenaires extérieurs)

Date de naissance : \_\_\_\_\_ (Pour fêter votre anniversaire)

Vous souhaitez régler par carte bancaire ?  
Rendez-vous sur [www.kiosquemag.com](http://www.kiosquemag.com)  
c'est rapide, simple et 100% sécurisé !



\* Le prix de référence à l'année se compose du prix kiosque (34,80€ sans HS, 64,20€ avec HS) et des frais de port (6,24€ sans HS, 7,86€ avec HS) \*\* à remplir obligatoirement. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France Métropolitaine valable jusqu'au 31/05/2023. DOM TOM et autres pays nous consulter. Le(s) produit(s) 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 : ReworldMedia Magazines 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 ReworldMedia Magazines DPD, c/o service juridique, 40, avenue Aristide Briand 92220 Bagneux Cedex 09 France, ou par mail à [dpd@reworldmedia.com](mailto:dpd@reworldmedia.com). Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL [www.cnil.fr](http://www.cnil.fr) Pour toute autre information, vous pouvez consulter nos CGV sur [kiosquemag.com](http://kiosquemag.com)

**+ Simple et + rapide, choisissez le paiement en ligne !**

1 Rendez-vous directement sur le site [www.kiosquemag.com](http://www.kiosquemag.com)



2 Choisissez votre offre

3 Vous n'avez plus qu'à payer !

**NOS  
EXPERTES**



**STÉPHANIE  
MEZERAI**  
praticienne  
et formatrice  
en naturopathie,  
Endo'Expert,  
auteure.



**ANNE-CHARLOTTE  
GARET**  
diététicienne-  
nutritionniste  
spécialisée dans  
la prise en charge  
de l'endométriose,  
membre du réseau  
Resendo, auteure.



**CATHERINE RYBUS**  
ostéopathe spécialisée  
en gynécologie  
et pédiatrie au centre  
YGY for You  
(Suresnes), qui  
propose régulièrement  
des consultations  
gratuites pour les  
femmes et bébés dans  
le cadre de  
l'association d'YGY,  
créatrice de l'annuaire  
d'YGY, ostéopathes  
formés à la pratique  
gynécologique,  
auteure.



**CHARLOTTE  
FORTUIT**  
coache de vie,  
sophrologue  
et hypnothérapeute  
spécialisée en santé  
de la femme  
et périnatalité.



# Endométriose

## Une approche naturelle et holistique

DOULEURS CHRONIQUES, TROUBLES DIGESTIFS, STRESS, FATIGUE, INFERTILITÉ... LES SYMPTÔMES DE L'ENDOMÉTRIOSE SONT LOIN DE SE LIMITER À DES RÈGLES TRÈS DOULOUREUSES. PARALLÈLEMENT AU TRAITEMENT CLASSIQUE, DES TECHNIQUES NATURELLES PEUVENT AIDER À SOULAGER CES DOULEURS AUSSI BIEN PHYSIQUES ET MENTALES QU'ÉMOTIONNELLES.

PAR JULIE MARTORY



**L'**endométrirose se caractérise par la présence de tissu semblable à celui de l'endomètre en dehors de l'utérus : les ovaires, les trompes mais également, chez certaines patientes, les intestins, la vessie, les reins, le rectum, les ligaments utéro-sacrés, les nerfs sciatiques, etc. Sous l'effet des hormones, ce tissu s'épaissit. En l'absence de fécondation, il est évacué : ce sont les règles. Mais en dehors de l'utérus, ce sang ne peut être éliminé, le corps réagit donc face à ce tissu intrus par un processus inflammatoire. Des microhémorragies internes se créent, les tissus sains sont endommagés, des adhérences entre les organes se forment, etc. À la clé, une kyrielle de symptômes variant selon les femmes : douleurs intenses et saignements très abondants pendant les règles, fatigue chronique, troubles digestifs et urinaires, douleurs

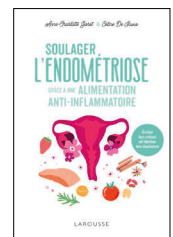
pelviennes chroniques, douleurs à la miction ou lors des rapports sexuels, migraines, infertilité (chez 40 % des patientes). En complément du traitement classique, des approches naturelles peuvent aider à améliorer la qualité de vie. Les patientes ne s'y trompent pas : selon l'analyse préliminaire de l'étude ComPaRe, initiée par l'Inserm, 80 % des femmes atteintes d'endométrirose ont eu recours au moins une fois à une pratique alternative comme l'ostéopathie, le yoga, la méditation ou la sophrologie. Certains hôpitaux commencent aussi à intégrer ces médecines douces dans le projet thérapeutique de leurs patientes. Mais tout comme la maladie est complexe, polymorphe et propre à chaque femme, cette prise en charge holistique doit l'être également. « *En fonction de l'âge, des symptômes, des projets de vie, il est important de définir*

*ses attentes : être moins fatiguée, diminuer les douleurs, avoir un enfant, améliorer sa vie intime, etc. C'est aussi une manière de rendre la femme actrice de son traitement* », insiste Stéphanie Mezerai, naturopathe spécialisée dans l'endométrirose. « *Ce travail main dans la main entre différents professionnels de santé peut vraiment améliorer la qualité de vie des patientes* », assure Catherine Rybus, ostéopathe spécialisée en gynécologie. « *Cette prise en charge complémentaire permet également de ramener de l'humain. Après parfois des années d'errance médicale et de souffrance niée, c'est très important* », ajoute de son côté Charlotte Fortuit, sophrologue et hypnothérapeute, souffrant elle-même de la maladie. Stress, inflammation, douleur, sécrétions hormonales... C'est sur plusieurs fronts qu'il faut agir pour soulager – et non soigner, ce qui est à ce jour impossible – l'endométrirose. ■



Entre autres médecines naturelles, la phytothérapie peut être une aide précieuse pour les femmes souffrant d'endométrirose.

## À lire



« **Soulager l'endométrirose grâce à une alimentation anti-inflammatoire** », d'Anne-Charlotte Gare et Céline De Sousa, éd. Larousse, 15,95 €.



« **Ma bible de l'endométrirose au naturel** », de Stéphanie Mezerai et Sophie Pensa, éd. Leduc, 25 €.



« **Si j'avais su ! L'ostéopathie au service des femmes** », de Catherine Rybus, éd. Leduc, 17 €.

## LIMITER LE STRESS

« **L**e stress et l'endométriose, c'est un véritable cercle vicieux, résume Charlotte Fortuit. Il y a le stress de la maladie, de la douleur, mais aussi l'anticipation anxieuse de la douleur. Or le stress décuple la douleur, car tout le corps est tendu. » Et plus profondément, ce stress entretient le terrain inflammatoire et déséquilibre le microbiote. « En excès, le cortisol, l'hormone du stress, prend la place de la progestérone au niveau des récepteurs cellulaires, et peut accentuer le déséquilibre progestérone/oestrogènes. Or l'endométriose est une maladie liée à une hyper-oestrogénie », ajoute Stéphanie Mezerai. Limiter ce stress doit donc être la première étape de toute prise en charge naturelle.

### Avec des pratiques psychocorporelles

La sophrologie, la méditation en pleine conscience et le programme MBSR (Mindfulness based stress reduction), la cohérence cardiaque, le yoga : toutes ces techniques aident à limiter le stress et vont en outre soulager la douleur. « La méditation en pleine conscience va analyser la douleur comme une production du cerveau, une pensée ou une émotion parmi d'autres. En l'acceptant comme telle, on peut s'en détacher et ainsi atténuer son potentiel de nuisance », explique la naturopathe. À chaque patiente de trouver sa pratique. « Avec la sophrologie, on va être davantage dans le corps, avec des exercices de respiration couplés à des mouvements. Ces exercices

de relaxation dynamique, que la patiente peut ensuite reproduire seule, vont contribuer à limiter le stress, l'aider à traverser les spasmes de douleur, mais aussi mieux accueillir les émotions que génère la maladie, comme la colère ou l'injustice. De plus, le mouvement est bon pour l'endométriose, même si la douleur a tendance à figer le corps », indique Charlotte Fortuit.

### Avec des plantes adaptogènes

Apaiser le stress et/ou redonner de l'énergie : c'est le point fort de ces plantes capables de rééquilibrer l'organisme selon ses besoins. « Il est en effet important de retrouver de la vitalité, car l'endométriose fatigue beaucoup », insiste Stéphanie Mezerai. Pour choisir parmi les plantes adaptogènes, il est important de s'observer afin de définir les troubles associés à cette fatigue et ce stress. « L'éleuthérocoque est l'adaptogène passe-partout. La rhodiola est intéressante en cas de sommeil non réparateur, le basilic tulsi en présence de troubles de l'humeur, d'un fond dépressif. Le shatavari ou la maca en cas de baisse de libido », développe la naturopathe.

### Mais aussi...

L'EFT (Emotional freedom technique), un sommeil de qualité, la pratique d'une activité physique, les bourgeons de cassis pour lutter contre la fatigue, l'inhalation sèche d'huile essentielle de camomille romaine, les promenades dans la nature, la luminothérapie en hiver, peuvent aider à réduire le stress.



Connue pour ses vertus tonifiantes, la rhodiola aide l'organisme à s'adapter au stress émotionnel et à améliorer l'humeur.

## Rééquilibrer le microbiote intestinal

Plus il livre ses secrets, plus on découvre que le microbiote est impliqué dans de nombreuses pathologies. L'endométriose ne fait pas exception. En cas de dysbiose (déséquilibre du microbiote), la barrière intestinale laisse passer des molécules agressives qui, une fois dans la circulation sanguine, vont activer le processus inflammatoire. « Il existe par ailleurs au sein du microbiote l'estrobolome, un microcosme de bactéries

qui participent à l'élimination des oestrogènes. Une dysbiose peut donc avoir un impact sur la balance progestérone/oestrogène », ajoute Stéphane Mezerai. Restaurer et optimiser le microbiote – par une alimentation adaptée, des micronutriments, des probiotiques – est donc une étape incontournable, l'idéal étant de se faire accompagner par un professionnel, car il n'existe pas de solution unique.

## CALMER LA DOULEUR

**L**a douleur est le maître symptôme de l'endométriose. Plurielle dans ses localisations, elle l'est aussi dans ses causes. « *La douleur peut être d'origine inflammatoire, mécanique et aggravée notamment lors de pression neuropathique, c'est-à-dire due à une atteinte des nerfs sous l'effet de l'inflammation, ou encore d'origine corticale. Une mémoire de la douleur se développe au niveau du cerveau, qui va augmenter l'information douloureuse* », explique Stéphanie Mezerai. Différentes approches ciblées peuvent aider à soulager ces douleurs.

### Avec le CBD

Certaines substances permettent d'optimiser le système endocannabinoïde afin de rendre le corps moins sensible à la douleur. Le CBD présent dans le chanvre a ainsi des propriétés antalgiques, tout en étant anti-inflammatoire et sédatif, sans les effets psychotropes du THC. Il peut s'utiliser en massage sur les zones douloureuses, ou par voie orale. L'étude clinique CannEndo, initiée par l'hôpital Nord-Marseille, vise à évaluer les effets du CBD dans la prise en charge des manifestations douloureuses de l'endométriose.

### Avec l'hypnose et l'autohypnose

L'hypnose peut offrir un havre de paix lors des crises. « *On va utiliser la visualisation afin de détourner l'attention de la douleur. Par exemple, on va suggérer à la patiente de se réfugier dans un paysage plaisant, ou de scanner son corps à la recherche des zones agréables. On ne se focalisant plus sur la douleur, on diminue sa perception*, explique Charlotte Fortuit. *Dans cet état à mi-chemin entre veille et sommeil, la patiente va aussi trouver des ressources, de la force qui vont l'aider à mieux gérer la douleur au quotidien et vivre la maladie.* »

### Avec l'ostéopathie

« *Telle la mousse qui envahit les sous-bois, les plaques d'endométriose peuvent se nicher un peu partout dans le bas-ventre. Le sang non évacué coagule et finit par former une sorte de colle qui va créer des adhérences entre les organes. Cela génère une immobilité qui altère le bon fonctionnement des organes et peut nuire à la fertilité. Au moment des règles, les contractions de l'utérus tirent sur ces adhérences et occasionnent des douleurs extrêmement intenses* »,



explique Catherine Rybus. L'ostéopathie va dénouer les tensions articulaires, musculaires et viscérales pour redonner de la mobilité aux tissus et rétablir une bonne vascularisation des organes. « *On utilise des manipulations douces par voie externe, mais aussi par voie interne pour atteindre la zone rétro-utérine, très innervée. Bien sûr, on ne peut pas décoller les grosses adhérences, mais l'ostéopathie aide réellement à libérer toute cette sphère du bas-ventre, et ainsi atténuer les douleurs. Nous favorisons par cette libération des tensions une fertilité défailante. L'endométriose est souvent le premier motif de consultation en ostéopathie gynécologique de l'infertilité et de l'accompagnement à la PMA* », poursuit l'experte, qui conseille de consulter un ostéopathe spécialisé en urogynécologie.

### Mais aussi...

Le palmitoylethanolamide (PEA) au mode d'action semblable au CBD, la neurostimulation électrique transcutanée (TENS), l'acupuncture, les plantes antalgiques, les huiles essentielles en massage du ventre, la kinésithérapie.



L'application d'une bouillotte peut soulager les douleurs, la chaleur diffusée ayant des vertus apaisantes et même antispasmodiques.

## Une initiative unique

Mettre en place une prise en charge holistique de l'endométriose avec la patiente au centre du processus : c'est l'objectif d'Endomaîtrise, initié par la Clinique du Val d'Ouest, à Lyon. Ce programme de prise en charge multimodale de l'endométriose vise à mieux gérer les douleurs et à améliorer la qualité de vie des patientes avec un éventail de soins de support : ostéopathie, sophrologie, naturopathie, sexologie, art-thérapie, chiropraxie, fasciathérapie, hypnoalgésie, nutrition, etc. Après un entretien individuel, un parcours personnalisé et coordonné est défini pour chaque patiente, pour une durée de 6 mois. Parallèlement, des ateliers collectifs jalonnent le programme pour rompre la solitude des patientes. Informations sur Endomaîtrise.fr

## CONTRÔLER L'INFLAMMATION



Cap sur les aliments bruts, notamment les fruits et les légumes qui, grâce à leurs vertus antioxydantes, contribuent à limiter l'inflammation et à réduire les troubles digestifs.

Le terrain inflammatoire prédomine dans la maladie, et entraîne des réactions en domino. Les traitements classiques, comme les anti-inflammatoires, sont peu efficaces contre cette inflammation chronique et présentent de nombreux effets secondaires. D'où l'intérêt de se tourner vers des approches naturelles pour limiter cette inflammation.

### Avec une alimentation anti-inflammatoire

« Bien sûr, l'alimentation seule ne suffit pas, mais elle contribue à limiter, voire à réduire significativement l'inflammation et les différents symptômes qui en découlent », assure Anne-Charlotte Garet, diététicienne-nutritionniste.

« Elle permet également d'améliorer le confort digestif et de diminuer la fatigue. » Ces changements alimentaires s'opèrent sur plusieurs plans. Le premier : le choix des graisses. « On va s'attacher à limiter les graisses saturées, présentes dans les viandes grasses, les produits laitiers, certaines huiles (huile

de coco, huile de palme), car elles sont pro-inflammatoires, notamment parce qu'elles titillent les œstrogènes, dont une partie est sécrétée par le tissu graisseux. » À écarter également : les acides gras trans (« huile hydrogénée » sur l'étiquette).

« L'alimentation anti-inflammatoire consiste à éviter les produits industriels et transformés, poursuit la diététicienne-nutritionniste. On limite ainsi les additifs qui déséquilibrent le microbiote et favorisent les troubles digestifs. » Une alimentation faisant la part belle aux produits bruts permet aussi d'éviter les sucres ajoutés et aliments à index glycémique élevé, qui activent doublement le processus inflammatoire. « En excès, le sucre est transformé en triglycérides stockés dans le tissu adipeux, ce qui favorise la sécrétion d'œstrogènes. Par ailleurs, lorsque l'on consomme du sucre, le pancréas sécrète de l'insuline pour réguler la glycémie. Or une forte sécrétion d'insuline est pro-inflammatoire », détaille la spécialiste. A contrario, on mise sur les aliments protecteurs grâce à leur action anti-inflammatoire

et/ou antioxydante : les aliments riches en vitamine C (agrumes, fruits rouges...), les légumes colorés, les crucifères, les aliments bien dotés en vitamine E (huile de colza, noix, amande...), les épices, les oméga 3 (petits poissons gras, huile de colza, lin ou noix). Voilà pour les grandes lignes, ensuite c'est au cas par cas pour déceler d'éventuelles sensibilités ou intolérances (caséine, gluten, histamine...) pouvant occasionner des troubles digestifs, voire déclencher des crises d'endométriose. « Pour cela, il peut être très utile de tenir un journal alimentaire », recommande la diététicienne.

### Avec des compléments alimentaires

Différentes substances ont fait preuve de leur action anti-inflammatoire, à commencer par le curcuma, qui présente par ailleurs l'avantage de protéger le foie. « L'EGCG [épigallocatechine gallate, ndlr] du thé vert est aussi très intéressante : elle calme l'inflammation, est antioxydante, réduit le stress et agit sur les récepteurs aux œstrogènes pour moduler leur action », ajoute Stéphanie Mezerai.

### Mais aussi...

Une bonne hydratation, l'activité physique afin de fabriquer des médiateurs anti-inflammatoires, l'acupuncture, le pycnogénol (un extrait breveté d'écorce de pin maritime), la mauve pour soulager l'inflammation digestive.



Pas toujours aisé de mettre du curcuma à tous les menus... Une cure en gélules est souvent plus simple, à raison de 150 à 300 mg d'extrait par jour pendant 1 mois durant un repas.

## Vitamine D, oméga 3, magnésium : le trio incontournable

Ces trois nutriments clés interagissent sur l'ensemble des mécanismes de la maladie : processus inflammatoire, équilibre

du microbiote, immunité, détoxification du foie, sécrétions hormonales, stress, etc. Leur statut est donc à vérifier en priorité.

LE JEU TOP SANTÉ

# JOUEZ et tentez de GAGNER

du 01 mars au 04 avril 2023



# 10

SETS FRESH & SAVE

Valeur unitaire : 99€<sup>kt</sup>

**FRESH & SAVE** révolutionne la façon dont vous allez organiser la conservation de vos aliments et vos déjeuners en dehors de la maison. Une simple pression sur un bouton - et en quelques secondes, **la pompe sous-vide** - pratique et sans fil - extrait silencieusement l'air du bol, préservant ainsi les saveurs et les vitamines de votre préparation : les aliments restent frais **jusqu'à cinq fois plus longtemps.**

[www.zwilling.com](http://www.zwilling.com)

Pour jouer, c'est facile !  
Envoyez **TOP** par SMS au 74 400  
Vous saurez instantanément si vous avez gagné!

par sms (SMS+)

**74 400** \*  
(0,80 € par SMS  
+ prix d'un SMS x 4)

**08 92 68 08 58** Service 0,80 € / min  
+ prix appel



## RÉÉQUILIBRER LA SPHÈRE HORMONALE



**R**ééquilibrer la balance progestérone/œstrogènes est l'un des axes de la prise en charge de l'endométriose. La stratégie est multiple : s'attaquer aux facteurs favorisant cet excès d'œstrogènes, aider leur évacuation par le foie, booster la sécrétion de progestérone.

#### Avec des plantes

Certaines plantes dites progestérone-like peuvent contribuer à augmenter la sécrétion de cette hormone. « *L'alchémille est la plante de première intention. Elle soulage les règles douloureuses et abondantes ainsi que les ménorragies. On l'utilise à partir du milieu du cycle jusqu'à l'apparition des règles* », indique Stéphanie Mezerai. Les plantes s'avèrent aussi un bon outil pour aider à la détoxification hépatique des œstrogènes.

*« Elles sont à utiliser au printemps de préférence, précise la naturopathe. Le chardon-Marie est une référence. Il favorise le drainage du foie, et de récents travaux suggèrent que sa silymarine, l'un de ses composés actifs, aiderait à éliminer l'excès d'œstrogènes. »*

#### Avec la gemmothérapie

Le bourgeon de pommier est progestérone-like et soutient le foie, tandis que celui de framboisier harmonise la balance œstrogènes/progestérone. Les deux peuvent être pris en alternance.

#### Mais aussi...

La chasse aux perturbateurs endocriniens (additifs alimentaires, PCB, dioxines, métaux lourds, pesticides, phtalates, parabènes...), la NAC (N-acétylcystéine) pour soutenir le foie ; l'homéopathie, l'acupuncture.

**Le bourgeon de framboisier permet de réguler les activités œstrogéniques et de la progestérone. Il est donc tout indiqué contre les troubles hormonaux féminins.**

### Sectes, danger !

En novembre dernier, la Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires (Miviludes) alertait sur le fait que les femmes atteintes d'endométriose étaient « *doublément ciblées par les groupes sectaires (...)*. Médicalement, d'abord, par des charlatans qui exploitent leur détresse avec des remèdes "miraculeux", et surtout très onéreux. Spirituellement, ensuite,

*par le "féminin sacré" et son dévoiement du féminisme à des fins mercantiles.* » Bien sûr, des abus et dérives existent, mais cela ne doit pas faire oublier l'apport des médecines douces face à une maladie dont la souffrance a longtemps été niée. Comme l'a rappelé la Haute Autorité de santé (HAS), ces thérapies ne doivent pas se substituer aux traitements médicaux et les patientes doivent en informer leur médecin.



# Protection fiable.\* Discrétion incroyable.

#VivezSansCompromis



\*Basé sur nos 5 zones de protection: protection fiable contre les fuites, absorption immédiate, technologie exclusive de neutralisation des odeurs, coupe discrète, douceur et respect de la peau. Always Discreet pour fuites urinaires, ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés portant au titre de cette réglementation le marquage CE. Lire les instructions d'usage sur l'emballage. Fabriqués par Procter & Gamble Technical Centre Ltd, UK. Date de création: Décembre 2022.

## 3,0€ DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

980-08



à l'achat de deux paquets de serviettes Always Discreet pour urinaires au choix

Valable jusqu'au 30/06/2023

La remise de ce bon vous donne droit à une réduction immédiate de 3€ en caisse à l'achat de deux paquets de serviettes Always Discreet pour fuites urinaires au choix. Valable en France (France métropolitaine et DROM inclus) jusqu'au 30/06/2023. Les copies ne seront pas acceptées. Il ne peut être utilisé qu'une seule fois et la valeur ne peut être doublée. Un seul coupon par achat. Ne peut être utilisé aux caisses selfscan. Ce bon ne peut être revendu. Aucun rendu monétaire ne sera effectué sur ce bon.

Procter & Gamble France SAS - 391 543 576 RCS Nanterre - Capital social de 152 400 € - 163/165 quai Aulagnier 92600 Asnières-sur-Seine

● Traitement ScanCoupon



## 7,5€ DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

980-09



à l'achat de deux paquets de culottes Always Discreet pour urinaires au choix

Valable jusqu'au 30/06/2023

La remise de ce bon vous donne droit à une réduction immédiate de 7,5€ en caisse à l'achat de deux paquets de culottes Always Discreet pour fuites urinaires au choix. Valable en France (France métropolitaine et DROM inclus) jusqu'au 30/06/2023. Les copies ne seront pas acceptées. Il ne peut être utilisé qu'une seule fois et la valeur ne peut être doublée. Un seul coupon par achat. Ne peut être utilisé aux caisses selfscan. Ce bon ne peut être revendu. Aucun rendu monétaire ne sera effectué sur ce bon.

Procter & Gamble France SAS - 391 543 576 RCS Nanterre - Capital social de 152 400 € - 163/165 quai Aulagnier 92600 Asnières-sur-Seine

● Traitement ScanCoupon



NOTRE  
EXPERT**CHRISTIAN  
COURRAUD**

kinésithérapeute,  
formateur en  
fasciathérapie,  
docteur en  
sciences sociales  
et directeur  
du Centre  
de recherche  
et d'étude  
appliquée en  
psychopédagogie  
perceptive  
(Cerap.org).  
Auteur de  
« Fascias, le  
nouvel organe-clé  
de votre santé »,  
éd. Leduc.  
Formateur à TMG  
Concept.



# FASCIATHÉRAPIE

## Mieux dans son corps, mieux dans sa tête

MIGRAINES, LOMBALGIES CHRONIQUES, FATIGUE INEXPLIQUÉE... ET SI C'ÉTAIT VOS FASCIAS ? AUJOURD'HUI, LA FASCIATHÉRAPIE PEUT SOULAGER BIEN DES MAUX. DÉCOUVERTE DE CETTE THÉRAPIE MANUELLE QUI MOBILISE LES CAPACITÉS D'AUTOGUÉRISON DU CORPS.

PAR ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE

**C**rée il y a une quarantaine d'années par Danis Bois, kinésithérapeute et ostéopathe français, la fasciathérapie est une thérapie manuelle douce et non médicamenteuse qui agit sur les fascias. Son objectif ? *« Rétablir leur élasticité et leur équilibre pour leur redonner leur mobilité et permettre à la personne de se sentir mieux tant sur les plans physique que psychologique »*, explique Christian Courraud, kinésithérapeute et formateur

en fasciathérapie, précisant que cette approche ne remplace en aucun cas un traitement médical. Si, dans les années 1980, les fascias sont encore ignorés de la médecine (on ne sait pas trop à quoi ça sert, si ce n'est à créer du lien entre toutes les parties du corps), il faudra attendre les années 2000 pour que la science s'intéresse à ce tissu conjonctif de soutien et reconnaisse qu'il joue un rôle dans la transmission d'informations pour le praticien.



Le fasciathérapeute travaille les yeux fermés pendant toute la séance, ce qui lui permet d'être à l'écoute du corps de son patient. Il lui propose de faire de même afin de ressentir les bienfaits des manœuvres.

### Les fascias : un réseau d'informations

Ces membranes très fines, ressemblant à de la crépine de paupiette, forment un tissu conjonctif qui enveloppe et relie nos muscles, nos organes, nos os, nos artères... Un réseau complexe qui relie le sommet du crâne aux orteils. « À la manière d'une toile d'araignée, cette membrane unit toutes les parties du corps humain pour en assurer le fonctionnement coordonné. Et comme ces tissus sont interconnectés, on comprend que si l'un des éléments de cette toile est perturbé, cela aura des incidences sur d'autres parties de notre organisme situées à distance, créant ainsi des troubles de certaines de nos fonctions (digestives, musculaires, etc.). Par exemple, une crispation des fascias de l'abdomen peut avoir une répercussion sur le mouvement des lombaires », détaille notre expert. La plupart du temps, nous ne ressentons pas les fascias, car tout va bien. Ils assurent en silence le bon fonctionnement de notre organisme et nous font nous sentir bien dans nos mouvements et notre corps. Mais, sous l'effet du stress, d'une simple mauvaise position, d'un traumatisme physique, psychique ou émotionnel, ils se contractent, se crispent, provoquant des douleurs : maux de tête, musculaires et articulaires, troubles digestifs, fatigue inexplicée, ou bien une sensation diffuse de mal-être. « Les fascias sont tellement enchevêtrés dans toutes les parties de notre corps qu'il est difficile, parfois, de savoir d'où vient la plainte. C'est donc notre travail, à nous fasciathérapeutes, de décoder et dénouer les grippages de cette membrane par un toucher spécifique afin de permettre au corps de mobiliser ses ressources et ses capacités pour faire face à la pathologie et repartir sur le chemin de la santé », indique le praticien.

### Les bienfaits de la fasciathérapie

On s'adresse au fasciathérapeute pour une douleur ou une gêne fonctionnelle que souvent la médecine ne parvient ni à expliquer ni à traiter. La situation la plus représentative de cette problématique est la douleur chronique comme la fibromyalgie ou l'endométriose. D'autres études sur le site du Cerap (Centre de recherche et d'étude appliquée en psychopédagogie perceptive) montrent son action sur le stress vasculaire ou sur l'anxiété. Un essai clinique visant à évaluer l'efficacité de la fasciathérapie sur la prise en charge de la lombalgie commune est également en cours. « Mais on vient nous voir aussi pour soulager un torticolis, des problèmes digestifs, parfois des migraines ou des problèmes circulatoires. En tant que thérapie de bien-être, elle fait beaucoup de bien aux personnes stressées, car en relâchant les fascias, on détend simultanément le corps et l'esprit. Enfin, la fasciathérapie peut aussi et tout simplement être un moyen de prendre soin de soi et de sa santé. C'est d'ailleurs une méthode intéressante dans l'accompagnement de la grossesse et les soins aux nouveau-nés. Mais elle n'a pas vocation à guérir l'arthrose, la sclérose en plaques ou encore le cancer, même si elle peut atténuer les effets secondaires de certains traitements », explique Christian Courraud.

### Dans l'intimité d'une séance

« Notre travail consiste à rendre mobile ce qui est immobile, c'est-à-dire à dénouer les fascias pour les assouplir, soulager les tensions et apaiser les zones douloureuses. Nous nous entretenons dans un premier temps avec le patient pour comprendre ce qui l'amène, connaître son parcours médical et les différents examens médicaux réalisés. Nous lui expliquons notre manière de travailler et lui précisons que nous fermons les yeux pendant la séance, pour être plus à l'écoute de ce qui se passe dans son corps », développe l'expert. Le patient reste habillé et s'allonge sur une table de massage. Il peut aussi, à la demande du praticien, être assis, si ce dernier travaille sur la colonne vertébrale, par exemple. Chacune des séances commence par un bilan tissulaire réalisé avec les mains pour évaluer la vitalité du patient, les zones de tension et de crispation et les changements tissulaires. Des manœuvres lentes et très douces sont ensuite effectuées afin d'étirer les fascias sur les zones douloureuses et tendues et libérer des tensions profondes. « Nous enchaînons avec des points d'appui pour mobiliser les forces vitales de l'organisme et déclencher une réaction tonique et un réajustement global de l'élasticité des fascias. Mais nous ne nous focalisons pas seulement sur ces endroits crispés, car une douleur locale peut

## LA SÉANCE EN PRATIQUE

**Durée :** de 30 minutes à 1 heure, selon le type de traitement réalisé et la réponse du corps.

**Fréquence :** pour une douleur ou un problème aigu tel qu'une entorse, un lumbago, 1 à 3 séances. Pour la fatigue, 2 à 3 séances. Dans le cadre d'une maladie chronique, envisagez une séance tous les 15 jours ou tous les mois, selon les besoins et éventuels traitements médicaux.

**Tarifs et remboursements :** de 50 € à 80 € la séance.

La fasciathérapie en tant que pratique non conventionnelle n'est pas reconnue par le ministère de la Santé, les séances ne peuvent donc pas bénéficier d'une prise en charge, mais certaines mutuelles en proposent une.

**Où trouver un thérapeute :** la majorité des praticiens exerçant la fasciathérapie en France sont des professionnels de santé (kinésithérapeutes, médecins ou ostéopathes). Annuaire sur [Fasciafrance.fr](http://Fasciafrance.fr)



Cette technique est basée sur un toucher doux qui suit le mouvement lent des fascias

*entraîner des répercussions à distance. Prenons, par exemple, un patient qui a subi un choc au cou. Nous allons travailler les fascias du cou, mais si, au cours du traitement de la région cervicale, nous sentons apparaître des tensions en direction du bassin ou de l'abdomen, nous allons traiter également ces zones », poursuit le kinésithérapeute. L'idée est en effet de reconnecter entre eux les fascias pour qu'ils retrouvent mobilité, souplesse et tonicité. À la fin de la séance, le patient doit se sentir globalement apaisé. « Si une personne arrive très fatiguée ou stressée, nous réalisons un traitement général sur tout le corps pour réguler les tensions fasciales et relancer la vitalité. Ce qui est intéressant, c'est d'observer*

*sa détente tant sur le plan physique que psychique. Il arrive au patient de nous dire qu'il a l'impression que son thorax a pris du volume ou qu'il se sent plus léger, libéré d'un poids... Je pense qu'il a moins mal, pas simplement parce que son corps est détendu physiquement, mais parce qu'émotionnellement, il est aussi mieux. On sait d'ailleurs combien la douleur dépend de notre état mental ! »*

### Les fascias, ça s'entretient !

En fin de séance, le praticien vous proposera quelques exercices de gymnastique sensorielle, à reproduire chez vous afin de faire perdurer les bienfaits du soin et compléter la fasciathérapie. Le but de cette

## Exercice pour assouplir et étirer les fascias de la colonne vertébrale

Cet exercice simple, répété 3 fois de façon lente, vous permettra de redonner souplesse, mobilité et tonicité à vos fascias du dos.

- **Assis**, de préférence sur un tabouret, commencez à bouger lentement et de façon la plus relâchée possible votre colonne vertébrale vers le haut et l'avant, afin de vous retrouver dans une position d'extension.

- **Maintenez cette posture**, le temps de sentir vos fascias se détendre, se relâcher et se retonifier.

- **Puis faites le mouvement inverse** : bougez lentement votre colonne vertébrale vers le bas et vers l'arrière, pour obtenir un enroulement de votre dos. Maintenez également cette posture pour obtenir un effet similaire, et répétez ces deux mouvements 3 fois en allant

un peu plus loin à chaque mouvement. Vous pouvez associer la respiration à la fin de chaque mouvement pour augmenter l'effet relaxant et d'étirement. Vous constaterez progressivement une amélioration de l'amplitude de vos mouvements, une détente de votre dos et de votre état psychique et une meilleure conscience de votre colonne vertébrale.

## Fasciathérapie et endométriose

Une enquête réalisée auprès de praticiens en fasciathérapie prenant en charge des patientes souffrant d'endométriose a révélé qu'en 8 à 9 séances, l'efficacité de la fasciathérapie était satisfaisante pour

73 % des thérapeutes, notamment pour son efficacité sur la douleur (42 % d'entre eux).  
Source : « Endométriose, douleur et fasciathérapie : enquête auprès de 127 praticiens », Fascia France, avril 2020.

gymnastique est de ressentir pleinement son corps et le mouvement en train de se dérouler. Ici, on ne cherche en rien la performance musculaire, on reste connecté à ses sensations pour prendre conscience de son geste et travailler la qualité du mouvement. C'est pourquoi ces exercices sont réalisés très lentement et sans tension, car la lenteur donne le temps de ressentir chaque détail du mouvement. « Plus on bouge lentement, plus le mouvement utilise les fascias, plus l'effort est mieux réparti dans tout le corps et plus le mouvement devient naturel, explique le thérapeute. Par exemple, si vous avez mal au dos, on va vous apprendre à bouger chaque partie de votre colonne vertébrale. On va vous montrer comment l'enrouler avec un minimum d'effort musculaire, tout en reculant le bassin. La lenteur vous protège aussi, car si vous avez mal pendant l'effort, vous pourrez vous arrêter instantanément pour réajuster l'action. » D'autres pratiques comme le Pilates ou le yoga, les massages, la respiration abdominale ou la méditation en pleine conscience peuvent être aussi bénéfiques pour les fascias. Ces exercices simples et doux peuvent être pratiqués par tous plusieurs fois par jour, en fonction des besoins ou, tout simplement, pour le plaisir de bouger. ■



Le thérapeute peut s'immobiliser un moment sur un point d'appui pour allonger le fascia, avant de se déplacer vers une autre zone.

Pour éviter les gênes du quotidien...  
l'idéal c'est...



# ARTROBIOL® PLUS



## CONFORT ARTICULAIRE SOUPLESSE & MOBILITÉ

Formule concentrée - Actions renforcées

- ▶ Glucosamine + Chondroïtine + Minéraux
- ▶ Complexe de Plantes (Harpagophytum, Boswellia, Curcuma)

En pharmacie, parapharmacie  
et sur [www.ineldeasantnaturelle.com](http://www.ineldeasantnaturelle.com)

**INELDEA**  
Santé Naturelle

NOS EXPERTES



**NATHALIE NGUYEN**  
formatrice et praticienne de médecine traditionnelle chinoise à La Maison du tui na (lamaisondutuina.com).



**CAMILLE PEREIRA**  
pharmacienne et aromathérapeute, cofondatrice de la marque d'aromathérapie Medene (Medene.fr).

# 4 solutions express contre LES MAUX DE TÊTE

FATIGUE, STRESS, RHUME, FÊTE TROP ARROSÉE... : LES MAUX DE TÊTE ONT DE MULTIPLES CAUSES. MÊME MINEURS, ILS PEUVENT NOUS EMPOISONNER LA VIE. POUR S'EN DÉBARRASSER RAPIDEMENT ET SANS MÉDICAMENT, ON OPTÉ POUR DES MOYENS NATURELS SANS RISQUE POUR LA SANTÉ.

PAR ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE



1

## L'HUILE ESSENTIELLE DE MENTHE POIVRÉE

### POURQUOI ÇA MARCHE ?

L'HE de menthe poivrée est principalement constituée de menthol, un actif aux propriétés antalgiques qui agit comme le paracétamol. Outre ses vertus antidouleur, la menthe poivrée, par un effet froid, a aussi une action anesthésiante agissant contre les céphalées notamment.

### MODE D'EMPLOI

**En massage :** dans le creux de la main, mélangez 2 gouttes d'HE de menthe poivrée dans une dizaine de gouttes d'huile végétale (argan, olive, amande...). Puis massez doucement en mouvements circulaires les tempes et le front jusqu'à pénétration du produit en évitant le contour des yeux.

À renouveler plusieurs fois par jour.

### En inhalation sèche :

sur un mouchoir, versez 1 à 2 gouttes d'HE de menthe poivrée, puis effectuez 5 à 6 respirations lentes et profondes.

À répéter autant de fois que nécessaire.

### CONTRE-INDICATIONS

À éviter chez les femmes enceintes ou allaitantes, chez les enfants de moins de 6 ans et chez les sujets épileptiques.

### NOTRE PRODUIT CHOUCHOU

**Un concentré d'HE de menthe poivrée et de lavande officinale avec une agréable sensation de froid à l'application. Roll'on Maux de tête aux HE bio, 8,20 € le stick (5 ml), Fleurance Nature.**

2

## BOIRE UN VERRE D'EAU

### POURQUOI ÇA MARCHE ?

La déshydratation est l'une des causes les plus fréquentes de céphalées. Les maux de tête sont alors un peu comme un signal d'alarme : votre cerveau vous avertit que votre corps manque d'eau.

### MODE D'EMPLOI

Lorsque le mal de tête apparaît, buvez 1 à 2 verres d'eau au calme et continuez à bien vous hydrater tout au long de la journée. Il est conseillé de boire 8 à 10 verres d'eau par jour, environ 1 à 1,5 litre d'eau. L'eau aromatisée, une eau froide dans laquelle on ajoute un mélange de plantes aromatiques (menthe, mélisse, feuille de citronnelle, cassis), permet aux petits buveurs de s'hydrater plus facilement. Pensez aussi à consommer des légumes riches en eau comme le concombre, le radis, la laitue.

### BON À SAVOIR

**La tisane, le thé, le café ou l'infusion ne sont pas des boissons hydratantes, mais diurétiques, elles favorisent donc la déshydratation.**





## 3

### UN POINT D'ACUPUNCTURE

#### POURQUOI ÇA MARCHE ?

En cas de maux de tête, le point « yin tang » est très efficace. Son nom signifie « palais de l'empreinte (mentale) » et fait référence à son importance et son action sédative. En médecine traditionnelle chinoise, on considère que les douleurs sont dues à des blocages de l'énergie vitale, le qi. Or, il y a plus de 3 000 ans, les puissants effets de ce point ont été découverts de manière empirique, comme permettant de faire circuler le sang et le qi quand on le stimule avec une aiguille ou en massage.

#### MODE D'EMPLOI

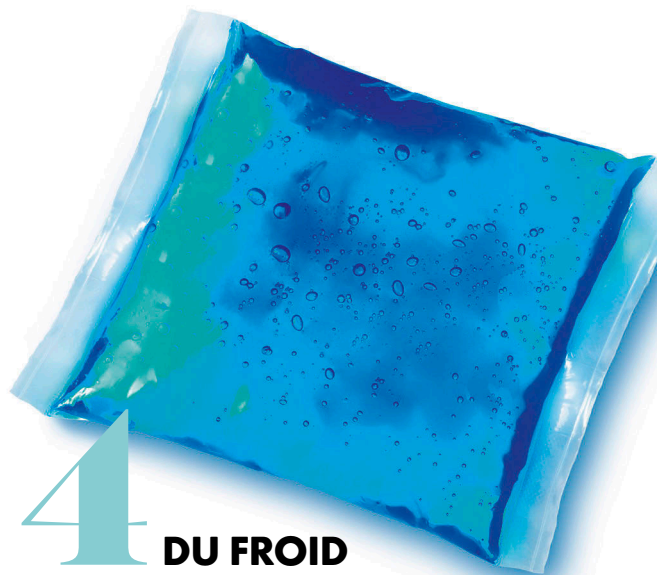
Ce point est situé au milieu de l'espace séparant les deux sourcils. Tout d'abord, pressez-le avec le pouce, en effectuant des rotations dans

le sens des aiguilles d'une montre pendant 1 minute. Puis pincez la peau verticalement entre les deux sourcils, soulevez délicatement et relâchez progressivement.

#### BON À SAVOIR

**Ce point est déconseillé en cas d'hypotension. On se tournera alors vers un point du méridien gouverneur, le « bai hui » ou « 100 réunions », point de rencontre des méridiens yang qui favorise une circulation harmonieuse dans tout le corps et la montée de l'énergie yang jusqu'à la tête. Ce point est situé dans le creux au sommet du crâne, sur la ligne médiane. Il peut être massé avec l'index ou avec 4 doigts d'une main. Effectuez des rotations dans le sens horaire pendant 2 à 3 minutes.**

Selon une étude publiée par le « Journal of Headache and Pain », plus de la moitié de l'humanité aurait mal à la tête au moins une fois dans l'année.



## 4 DU FROID

#### POURQUOI ÇA MARCHE ?

Le froid provoque un effet vasoconstricteur obligeant les vaisseaux sanguins dilatés à se resserrer. Ce processus réduit le flux sanguin et inhibe la sensation de douleur. Par ailleurs, grâce à son action antalgique, le froid réduit la conduction des nerfs, faisant diminuer les signaux nerveux de la douleur.

#### MODE D'EMPLOI

Fermez les yeux et appliquez 10 à 15 minutes, sur le front ou sur les tempes, une compresse d'eau froide ou des glaçons enveloppés dans une serviette. La poche de gel froid, conservée au congélateur, est aussi très efficace. On peut également aller tout simplement prendre un bol d'air frais ou sortir marcher une quinzaine de minutes pour profiter du froid hivernal. Non seulement vous retrouverez un bon flux sanguin cérébral, mais vous libérerez en plus des endorphines, des antidouleurs naturels.

#### BON À SAVOIR

Si votre mal de tête est très diffus, placez au niveau de la nuque une source de chaleur comme une bouillotte ou un coussin rempli de graines de lin ou de noyaux d'abricot à réchauffer au micro-ondes.

#### NOTRE PRODUIT CHOUCHOU

**Utilisable à froid en cas d'œdème palpébral (yeux gonflés), mal de tête, migraine ophtalmique, ce masque spécialement étudié pour s'adapter à la zone oculaire et temporaire soulage la douleur. Coussin thermique, microbilles yeux et tempes, 10 €, Actipoche, en pharmacie.**

Mon bon plan pour le printemps !



# Ma box beauté "PRIMAVERA"

Votre box complète  
**13 produits** pour

**29€<sup>90</sup>**  
seulement

au lieu de ~~335€49~~

**91%**  
de remise

Vous ne rêvez pas, ces produits ne sont pas des échantillons mais des produits taille réelle ! Les stocks en revanche sont limités, ne tardez pas !

Photos non contractuelles



## ROSECLEAN LOTION HYDRATANTE & NETTOYANTE

Incontournable pour les mains ! Grâce à son action 3-en-1 le gel ROSECLEAN permet d'avoir les mains nettoyées, hydratées et parfumées à la rose en toutes circonstances. Ce gel présente un taux de naturalité de 97%. Végan & fabriqué en France. Disponible sur l'In-shop, en pharmacies, parapharmacies et en Instituts de beauté.

**Flacon 50 ml - PV 9€90**  
[www.rosegoldparis.com](http://www.rosegoldparis.com)  
@rosegold.paris



## MATIS PARIS LOTION DEFROISSANTE

Dès le réveil, elle permet d'initier le rituel de soin en défroissant les traits et lissant les rides. Lotion enrichie en acide hyaluronique, molécule star de la médecine esthétique. Elle contient également un puissant actif décontractant cutané qui s'inspire de la toxine botulique, relaxe les traits et limite les rides de tension. Un actif tenseur complète ce soin pour une action immédiate. Les traits sont lissés et repulpés.

**Flacon 200 ml - PV 35€50** - [www.matis-paris.com](http://www.matis-paris.com) @matis\_paris



## SANAKA BIO ROLL-ON CONTOUR DES YEUX AU CBD

Le Roll-on contour des yeux SANAKA à base de CBD, d'Acide Hyaluronique et Huile de Chanvre BIO est sans parfum, certifié BIO COSMOS et à 99% d'ingrédients d'origine naturelle. Il contient un complexe spécialement conçu pour le contour des yeux à base de Probiotiques, extrait de Thé vert, Grenade et Caféine. Pour une peau relaxée et apaisée.

**Tube 15 ml - PV 11€49** - [www.lespetitsplaisirs.fr](http://www.lespetitsplaisirs.fr) - @sanaka\_bio

## TERRE DE COULEUR SÈVE COIFFANTE PROTECTRICE

Idéale pour le coiffage des cheveux secs, cette brume répare, protège et apporte de la brillance sans les alourdir. Les actifs clés sont le silicium de bambou pour fortifier le fibre capillaire et l'extrait de zopate mamey pour nourrir et protéger la kératine. Utilisation quotidienne sur cheveux humides ou secs à chaque brossage.

**Brume 75 ml - PV 6€** - [www.terredecouleur.com](http://www.terredecouleur.com)  
@terredecouleuroff



## RESPECTUEUSE Mon shampoing solide Extra-Doux

Un shampoing solide bon pour nos cheveux et notre planète ? OUI, c'est possible ! Il mousse (vraiment) beaucoup, sent (très) bon et rend les cheveux tout doux ! Sa formule bio 100% naturelle convient même aux cuirs chevelus sensibles et aux bébés dès 1 an. Fabriqué en France. Zéro-déchet plastique. Engagé pour les océans aux côtés de l'ONG Expédition 7° Continent. - PV 9€95 -

[www.respectueuse.fr](http://www.respectueuse.fr) @respectueuse.bio



## LABORATOIRES NUTREOV Slim Success® POWER

Slim Success® Power Perte de Poids est une solution experte nouvelle génération pour faciliter l'amincissement, grâce à une formule innovante triple action : la perte de poids (par le guarana), l'amincissement (par la noix de kola) et la réduction de l'appétit grâce au wakamé sont facilités !

**Boîte de 60 gélules - PV 37€90**  
[www.nutreov.com](http://www.nutreov.com) - @nutreov\_laboratoires



**EAU THERMALE  
JONZAC  
GOMMAGE  
RESSOURÇANT CORPS**

Enrichi en eau thermale de Jonzac, glycérine hydratante et micro-billes de perlite, ce gommage ressourçant adoucit et exfolie en douceur tous les types de peau, même sensibles. Délicatement parfumée, sa texture gélifiée optimise l'exfoliation tout en permettant un rinçage facile et rapide. La peau est lisse, confortable. Testé sous contrôle dermatologique. Vegan.

Tube de 200 ml - PV 16€40  
www.leanatureboutique.com  
@eauthermalejonzac.fr



**WELEDA  
Huile raffermissante  
Visage à la Grenade**

Ce complexe nourrissant est concentré en 8 huiles végétales bio précieuses telles que les huiles de grenade, d'avocat et d'argan, sélectionnées pour leurs propriétés anti-oxydantes. Ce soin à la texture légère rend la peau douce et éclatante.

Flacon 30 ml - PV 31€20 - www.weleda.fr - @weledafr



**MATIS PARIS  
CREME VISAGE HYALURONIC-PERF**

Alternative cosmétique à la médecine esthétique, ce gel-crème est idéal pour les peaux sujettes aux rides de déshydratation. HYALURONIC-PERF mime l'action des injections d'acide hyaluronique grâce à des sphères de comblement pour traiter les rides de déshydratation. Véritable bombe d'hydratation, ce soin redonne à la peau sa fraîcheur, son aspect lisse, rebondi et repulpé, les premiers signes de l'âge sont éclipés.

Pot de 50 ml - PV 74€20 www.matis-paris.com - @matis\_paris



**FLEURANCE NATURE  
GEL BUSTE RAFFERMISSANT**

Effet tenseur et galbant permettant de lutter contre le relâchement cutané au niveau du buste. Ce gel certifié bio associe le trio d'actifs jeunesse spécifique à la gamme Elixir royal : la gelée royale, très concentrée, pour son action nourrissante et régénérante, l'acide hyaluronique d'origine naturelle qui agit sur l'hydratation et atténue les rides et ridules et l'extrait objectif d'algue brune *Alaria esculenta* pour améliorer l'élasticité et la fermeté de la peau. Contient aussi un extrait objectif de kigélia, à l'effet tenseur immédiat, qui permet de tonifier, raffermer et redresser la poitrine.

Tube de 75 ml - PV 21€30 - www.fleurancenature.fr - @fleurancenature



**REBORN  
GUMMIES  
PERFECTEUR  
DE PEAU**

La peau parfaite n'est plus un mythe mais bien une réalité avec les gummies 100% vegan Gold & Glow. Dégustez ce cocktail d'antioxydants uniques aux arômes naturels orange/abricot et protégez votre peau contre les agressions qui l'abîment. Adieu imperfections, peau grasse, tâches et rides, place à une peau sublimée et à un teint glowy.

Boîte de 60 Gummies - PV 30€ - www.reborn.paris - @myreborn\_paris



**CLIPPER  
THE VERT À  
LA MENTHE BIO**

Inspiré de la recette du Maroc et des saveurs du souk, ce thé vert à la menthe est délicat et rafraîchissant. Comme tous les thés verts Clipper, il est bio, 100% naturel & équitable.

Boîte de 20 sachets - PV 2€70 - www.clipper-teas.fr - @clipper-teasfr

**BBRYANCE  
KIT DE BLANCHIMENT DENTAIRE  
20 minutes seulement pour un sourire blanc !**

Le kit de blanchiment dentaire 7 jours apporte un vrai coup d'éclat à vos dents. Élimine progressivement les taches liées au tabac, café, thé. Le kit contient : une goulotte en silicone sans BPA, une lampe Led - Technologie LedLight avancée, un guide de teinte, un manuel d'utilisation et le plus important : l'unique gel fabriqué en France. Sans danger pour l'émail. Parfum menthe-pomme.

PV 49€ - www.bbryance.fr - @bbryance



La cerise sur le gâteau pour vous gâter encore plus !

Pour **5€ de plus,**  
**UN BON spartoo**  
d'une valeur de

**30€**

Un bon de 30€ à dépenser parmi plus de 10 000 grandes marques mode, maison, beauté. Cumulable avec les promotions en cours sur la sélection offres spéciales. Utilisable en une seule fois.  
www.spartoo.com - @spartooogram



**3 FAÇONS DE  
COMMANDER**

- > [www.kiosquemag.com/boutique](http://www.kiosquemag.com/boutique)
- > Par téléphone au 01 46 48 48 03 (prix d'un appel local) du lundi au samedi de 8 h à 20 h
- > Par courrier avec ce bon de commande complété, et votre règlement par chèque

**1 JE REMPLIS LE TABLEAU CI-DESSOUS :**

Je commande le coffret Ma box beauté "Primavera"  
13 produits "format vente" QUANTITÉS LIMITÉES !

DÉSIGNATION	RÉF.	QUANTITÉ	PRIX UNITAIRE	TOTAL
Box beauté Primavera SANS bon Spartoo	427.666		29,90€	
Box beauté Primavera AVEC bon Spartoo	427.674		34,90€	
<b>FRAIS D'ENVOI COLISSIMO</b>				<b>10 €</b>
<b>TOTAL DE MA COMMANDE</b>				<b>€</b>

code commande # M090 # V1523133

Offre valable en France Métropolitaine jusqu'au 30/06/2023. Dans la limite des stocks disponibles. Conformément à l'article L 221-8 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 dpo@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.

**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\* :

(Pour vous envoyer un SMS en cas de problème de livraison)

Téléphone (de préférence portable) :

Adresse e-mail :

Grâce à votre votre email et votre numéro de téléphone nous pourrions vous contacter si besoin pour le suivi de votre commande et recevoir nos offres promotionnelles. Votre adresse email ne sera pas communiquée à des partenaires extérieurs à des fins commerciales.

Date de naissance :  (Pour fêter votre anniversaire)

Je règle la somme de  €  
par chèque bancaire à l'ordre de Top Santé

**ATTENTION : commandes valables uniquement en France métropolitaine.**

Vous souhaitez régler par **carte bancaire** ?  
Rendez-vous sur [www.kiosquemag.com/boutique](http://www.kiosquemag.com/boutique)  
c'est rapide, simple et 100% sécurisé !

**Kiosque Mag** Disponible sur [kiosquemag.com](http://kiosquemag.com)



# LOMBALGIE

## 5 SPORTS POUR PRENDRE SOIN DE SON DOS

1 FRANÇAIS SUR 3 DÉCLARE AVOIR OU AVOIR DÉJÀ EU MAL AU DOS... DANS L'IMMENSE MAJORITÉ DES CAS, LES DOULEURS SONT PROVOQUÉES PAR NOS MODES DE VIE. POUR PRÉSERVER LA SANTÉ DE NOTRE DOS ET ÉLOIGNER LES CRISES, UNE SOLUTION A FAIT SES PREUVES : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE !

PAR ÉLODIE SILLARO

**M**algré l'avancée de la médecine, les maux de dos demeurent un motif de consultation fréquent, avec au deuxième rang la lombalgie aiguë. En cause, nos modes de vie sédentaires qui nous font passer plus de 8 heures en position assise, mais pas seulement. À la sédentarité s'ajoutent les peurs de bouger, de se blesser au moindre effort ou encore d'aggraver la douleur lorsqu'elle s'est installée. Ces appréhensions freinent notre activité physique quotidienne et réduisent considérablement nos mouvements.

### Un corps plus fort que l'on ne pense

« Tout nous dit que notre corps est en sucre, qu'il faut éviter de faire des mouvements brusques, qu'il faut plier les genoux pour se baisser, serrer les abdos pour se protéger... explique Olivia Ferrand, ostéopathe. Nous ne sommes pas aussi fragiles que ce que l'on nous fait croire. » Le corps humain est une incroyable machine qui est capable de se renforcer, en permanence. Lorsqu'aucune douleur ne se fait sentir, aucun sport n'est à proscrire et toutes les disciplines sont bénéfiques. Contrairement à ce que

l'on entend, « la course à pied n'abîme pas les genoux ni le dos. Au contraire, elle renforce les os, tendons et ligaments tandis que la natation est un bon sport, comme un autre », souligne notre experte. Le principal est donc de pratiquer un sport qui nous convient. S'il y a une gêne lors de la pratique, on consulte et on trouve un moyen de poursuivre son activité. Lorsque les maux de dos apparaissent, le premier réflexe est de ne plus bouger. Pourtant, l'immobilisation est l'ennemi du dos ! Bien que la douleur puisse constituer un frein à la pratique sportive, il est possible et même recommandé de maintenir son activité physique dès lors qu'elle est supportable. D'ailleurs, l'Assurance maladie encourage à de nouveaux comportements : en cas de mal de dos, le maintien ou le retour à l'activité, qu'elle soit physique, quotidienne ou professionnelle, est fortement conseillé et ce, dès que possible.

### Retrouver confiance en son corps

« Utile, la douleur est un système d'alarme qui se déclenche pour vous protéger en vous évitant de marcher

sur une fracture par exemple », explique l'ostéopathe avant de préciser qu'elle n'est pas toujours corrélée à une cause mécanique ou un tissu endommagé. « Pratiquer une activité physique ne va donc pas forcément l'aggraver. ». Ce signal d'alarme nous indique plutôt que quelque chose doit être entrepris. Dans l'ouvrage qu'elle a coécrit avec Antoine Couly, kinésithérapeute, Olivia Ferrand conseille, s'il n'y a pas de lésions, d'essayer « d'identifier d'autres facteurs qui pourraient influencer sur vos sensations » : des sources de stress, la qualité de votre sommeil, le moral, les ressources ou mouvements qui vous font du bien. Notre experte préconise donc de poursuivre son sport habituel tant que la douleur est supportable et ne dépasse pas 4/10 lors de l'effort. Et, si cette dernière augmente après la séance, on change d'activité. « Vous êtes l'acteur de votre réhabilitation/réathlétisation, car vous seul connaissez votre vécu et vos ressentis. En collaboration avec le professionnel de santé, vous expérimentez et testez. » Tout est donc une question de dosage, en adaptant son effort à ses sensations. ■





**OLIVIA  
FERRAND**  
ostéopathe DO  
et coauteure  
de « Tiens-toi  
droit ! ? » avec  
Antoine Couly,  
éd. Flammarion.

## LES ACTIVITÉS QUI FONT VRAIMENT DU BIEN AU DOS

### ► La musculation

Si la musculation en effraie encore certains, elle a pourtant tout bon. L'exercice physique avec des poids améliore la qualité des structures osseuses et articulaires comme les vertèbres de la colonne vertébrale. En exerçant une contrainte sur les os, ces derniers se renforcent naturellement. Ainsi, vous repoussez les risques d'arthrose et d'ostéoporose. En prime, les muscles, les cartilages, les tendons et les ligaments sont également raffermis et vous gagnez en force. Autre atout, les exercices sont un moyen de reprendre confiance en soi et en ses capacités : porter un sac de courses, se baisser, s'accroupir, sans avoir peur de se blesser.

#### COMMENT ON S'Y PREND ?

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, on ne renforce pas uniquement le dos. Lorsqu'elle est bien pratiquée, la musculation consiste à réaliser des exercices qui sollicitent l'ensemble du corps. Ils vont contribuer au maintien de la colonne vertébrale, mais aussi à la stabilité du bassin et à la force des jambes. Veillez donc à renforcer le buste, mais également les cuisses, les fessiers, les bras, les abdominaux pour une musculature équilibrée.

#### ON N'OUBLIE PAS

de respecter les principes simples de qualité et de progressivité. Un mouvement réalisé correctement, avec des charges adaptées, est bénéfique.



### ► Le Pilates

Grâce à des exercices doux et précis, la méthode Pilates renforce l'ensemble du corps et notamment le centre, appelé « core » (noyau) ou Powerhouse : muscles profonds des abdominaux, du dos et du bassin. Ces muscles stabilisateurs permettent de conserver le buste dans la position optimale, quand les autres muscles travaillent. Effectués en pleine conscience, les exercices corrigent les mauvaises stratégies de mouvements et les rééduquent de façon à diminuer la douleur et obtenir un mouvement équilibré. Loin de la performance, cette pratique renforce et assouplit le corps. Elle séduit de plus en plus, car elle vise l'harmonie du corps et de l'esprit. Le stress pouvant être en cause lors de maux de dos, le Pilates s'avère une clé efficace pour relâcher les tensions

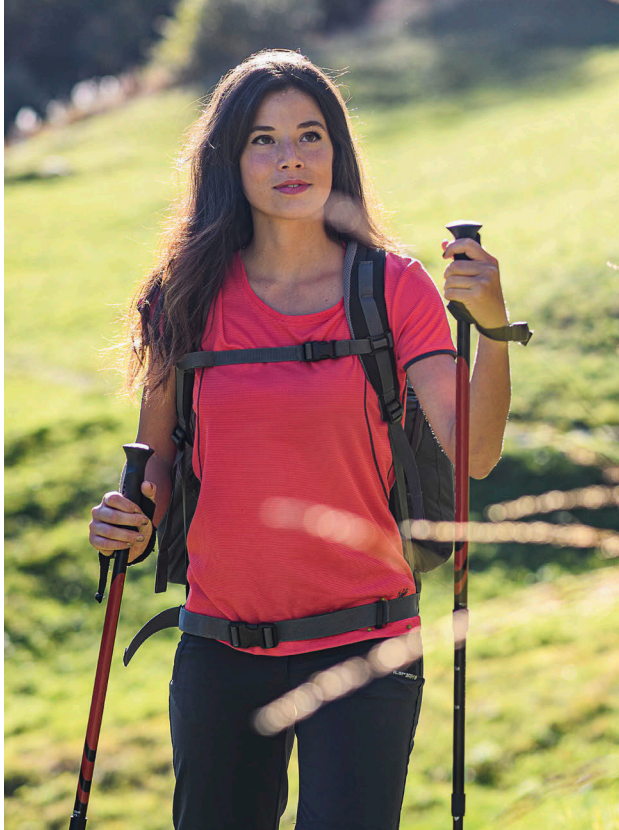
physiques et mentales grâce au travail subtil de respiration et de concentration.

#### COMMENT ON S'Y PREND ?

Le Pilates est parfois réduit à une énième méthode pour avoir le ventre plat. Or, c'est une pratique qui va de l'intérieur vers l'extérieur, à la différence d'autres activités. Pour cela, on utilise un placement et une respiration spécifiques (latérale thoracique) à laquelle il faut se familiariser et qui permet de renforcer la ceinture abdominale en profondeur. N'hésitez donc pas à suivre un cours qui pose les fondations.

#### ON N'OUBLIE PAS

qu'en privilégiant la qualité des mouvements plutôt que leur quantité, on sollicite en priorité l'ajustement de la posture (placement de la tête, de la colonne et du bassin), on renforce les muscles les plus faibles, on étire les plus toniques.



## ► La marche nordique

Quoi de plus naturel que de marcher ? La marche nordique est une pratique sportive en pleine nature dont les bienfaits sont encore trop peu connus. Plus dynamique que la randonnée, elle allie de manière idéale un travail d'endurance accessible à tous, la marche, et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps. Quand les traditionnelles marches sportives sollicitent plutôt les membres inférieurs, la marche nordique mobilise plus de 80 % de notre masse musculaire grâce à l'accentuation du mouvement de balancier des bras, à l'aide de deux bâtons. Elle renforce donc les bras, les épaules, le dos et les abdominaux. Elle améliore la densité osseuse et la qualité des articulations. En prime, de nombreuses études ont mis en avant les effets

bénéfiques de la pratique d'un sport en plein air : diminution du stress, amélioration du sommeil et véritable booster de bonne humeur, des facteurs à ne pas négliger dans les pathologies du dos.

### COMMENT ON S'Y PREND ?

Comptez 4 à 5 séances pour acquérir les bases : une bonne coordination jambes-bras, un appui correct sur les bâtons, une prise de conscience du rôle du pied. Pour trouver un club : [Ffrandonnee.fr/](http://Ffrandonnee.fr/), [Ffepgv.fr](http://Ffepgv.fr/), [Athle.fr/sante/](http://Athle.fr/sante/)

### ON N'OUBLIE PAS

les bâtons qui permettent de propulser le corps vers l'avant afin d'aller plus vite et de marcher plus longtemps. En revanche, on pense à s'équiper léger. Une paire de bâtons, des chaussures de marche nordique adaptées, des vêtements de sport et un petit sac avec une gourde d'eau suffisent.

## ► La danse

Peu accessible aux débutants, risque de tendinites, de blessures au dos, la danse souffre, elle aussi, de nombreuses idées reçues. Pourtant, elle offre de multiples bienfaits. Elle améliore la précision des mouvements et le contrôle moteur, c'est-à-dire la capacité à diriger le corps dans l'exécution d'un mouvement, favorables à la diminution des douleurs de dos. Elle sollicite tous les muscles du corps, développe la souplesse des tissus et la mobilité des articulations. Le tout, quels que soient son niveau et son âge. En plus de préserver notre forme, elle stimule nos capacités mentales grâce à la coordination de mouvements complexes au rythme de la musique.

**COMMENT ON S'Y PREND ?** Il existe une grande variété de danses, de l'illustre danse classique à la très tonique danse africaine, en passant par le flamenco, la danse country, le hip-hop et même la danse de cabaret ! Toutes apportent leurs bénéfices spécifiques sur la musculature et le système cardio-vasculaire.

**ON N'OUBLIE PAS** de rester à l'écoute de son corps, de pratiquer progressivement et repousser ses limites pour répondre aux exigences chorégraphiques.





## ► Le yoga

Si, dans sa forme originelle, le yoga est une discipline ascétique du corps et de l'esprit, il s'est fortement démocratisé en raison de ses multiples bienfaits : renforcement musculaire, assouplissement, amélioration du sommeil, diminution du stress... Sa pratique repose sur un enchaînement de postures dynamiques, de relâchement, de gainage, d'équilibre et de mobilité. Tandis qu'une approche psychologique est recommandée dans le cas de la lombalgie (puisque le stress, l'anxiété ou encore la dépression sont répandus chez les personnes souffrant de maux de dos), le yoga est une approche qui peut être particulièrement intéressante et pertinente pour l'humeur et la gestion de la douleur. En effet, au-delà du travail corporel, sa pratique repose sur la maîtrise de la respiration

et la méditation. Elle nous enseigne ainsi à mieux gérer ses émotions et être à l'écoute de soi.

**COMMENT ON S'Y PREND ?** Avoir le dos souple ne garantit pas l'absence de douleur. Inutile donc de forcer sur les étirements, on évite les pratiques contorsionnistes ou à l'inverse, les pratiques trop passives pour être rééducatives comme le yin yoga. Même si ces dernières peuvent être une porte d'entrée vers la remise en mouvement. Pour débuter, on privilégie un type de yoga où le renforcement et la respiration sont les mots clés, comme le hatha yoga.

**ON N'OUBLIE PAS** que le yoga ne nécessite nullement d'être souple ou capable de se relaxer. C'est sa pratique régulière qui permet d'acquérir plus de souplesse, de gérer sa respiration et d'apprendre à méditer.



**NOUVEAU**

# TIGER BALM® FLUID

**DÉTEND ET APAISE**

Utilisation facile et pratique

Sans contact avec les mains

Délivre la dose adéquate



Cosmétique

**L'AUTHENTIQUE**  
By Cosmédiet  
Distributeur exclusif France

Distributeur exclusif pour la France de l'Authentique BAUME DU TIGRE®, par contrat de concession de licence exclusive, enregistré au registre national des marques sous le N°625901. Dûment habilité à poursuivre en justice les contrefacteurs.

[www.tigerbalm.com/fr](http://www.tigerbalm.com/fr)  
[www.cosmediet.fr](http://www.cosmediet.fr)

NOTRE  
EXPERT



**NICOLAS  
BLONDET**  
spécialiste de la  
ventilation et  
de la qualité de  
l'air intérieur (QAI),  
créateur  
de la chaîne  
« Élément'Air...  
mon cher Nico »  
(à écouter sur  
Radio-immo.fr).



# AMÉLIORER LA QUALITÉ de mon air intérieur

ON NOUS LE DIT ET RÉPÊTE :  
L'AIR DE NOS HABITATIONS  
EST POLLUÉ. ET C'EST  
GÉNÉRALEMENT PARCE QUE  
NOS COMPORTEMENTS  
SONT INADAPTÉS. UN  
SPÉCIALISTE NOUS DONNE  
LES BONS CONSEILS POUR  
UN AIR PLUS PUR ET SAIN.

PAR ISABELLE DELALEU

L'air extérieur, dont la qualité s'est nettement améliorée depuis 30 ans (grâce aux évolutions technologiques et réglementations environnementales) se révèle toujours plus propre que celui de nos domiciles. Car si 86 % de la population est persuadée que l'air de sa maison est de bonne qualité, il est pourtant 8 fois plus pollué qu'en extérieur ! Hormis le radon, gaz radioactif naturel issu de la décomposition des roches granitiques et présent en Bretagne, Franche-Comté, Auvergne et Corse, et qui peut s'accumuler dans les espaces clos, la dégradation de la qualité de l'air intérieur (ou QAI pour les spécialistes) est surtout liée à l'activité humaine : c'est notre façon de vivre qui nous pollue. À nous donc d'agir pour assainir l'air que nous respirons !

## ▶ AÉRER « COMME IL FAUT »

La bonne aération, c'est 2 fois par jour (matin et soir), 10 à 15 minutes, selon l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe). « *En hiver, on aère plus souvent, mais moins longtemps, 5 à 10 minutes chaque fois, pour éviter de refroidir les murs et provoquer de la condensation* », conseille Nicolas Blondet, spécialiste de la QAI. Et on ne le fait pas n'importe quand : pas aux heures de gros trafic si l'on vit en ville près d'axes routiers ou de rues passantes, ou lors des épandages de pesticides si l'on vit à la campagne.

## ▶ CHASSER LES POLLUANTS

Nous faisons entrer dans nos maisons des sources polluantes sans y prêter attention : cigarette (et vapoteuse), mais aussi produits ménagers, éléments



de décoration, peintures (notamment à l'huile ou glycéro), colles, meubles, matériel de bricolage, parfums, moquettes... Bon à savoir, le soleil qui tape au travers des vitres et chauffe la pièce augmente le relargage des polluants intérieurs. « *Fumer à l'intérieur, même fenêtres ouvertes, n'empêche pas les composants de la fumée de s'incruster dans les rideaux, moquettes, tissus d'ameublement et de diffuser longtemps : on retrouve les traces d'une seule cigarette fumée même 3 mois plus tard* », note notre expert. Certains tapis, notamment végétaux, retiennent aussi les acariens et moisissures. Quant aux meubles neufs, ils dégagent du formaldéhyde (un COV, ou composé organique volatil) et nécessitent plusieurs jours d'aération après déballage. On peut faire mieux, en aérant, mais aussi en achetant des meubles

## À lire



« **La Qualité d'air intérieur pour les nuls** », ouvrage collectif dirigé par Nicolas Blondet, éd. First, 11,95 €.

vintage (à rénover de façon écologique), en préférant pour la déco les peintures à l'eau, la chaux, les colles écologiques... À éviter aussi, les encens et bougies parfumées « cache-mauvaises odeurs » fortement générateurs de polluants (benzène, hydrocarbures aromatiques polycycliques), ou de désodorisants qui surchargent encore un peu plus l'air ambiant.

### ► NETTOYER « PROPRE »

« *Beaucoup de produits ménagers émettent des polluants, notamment ceux anticalcaires et antibactériens, les détergents à base de phosphates... et l'eau de Javel quand elle n'est pas assez diluée ou si on la mélange à de l'eau chaude, ce qui produit des vapeurs* », prévient Nicolas Blondet. La parade ? Les produits « de grand-mère » traditionnels comme le vinaigre blanc, le bicarbonate de soude, le savon noir, ou les produits portant l'Écolabel européen et le label NF Environnement, en respectant bons dosages et précautions d'emploi.

### ► ADAPTER SES COMPORTEMENTS

On bricole, on cuisine, on prend un bain, on nettoie ses toilettes ? Pensons à aérer en même temps ! On oublie parfois qu'une hotte mal nettoyée ou inexistante ou une salle de bains sans fenêtre ni ventilation augmentent fortement la pollution. Même chose quand on travaille devant l'ordinateur pendant longtemps, car celui-ci, comme l'imprimante, dégage des composés toxiques (COV, ozone, particules ultrafines, perturbateurs endocriniens) qui peuvent provoquer gênes ou maux de tête.

### ► EN PREMIER, VENTILER !

« *C'est la meilleure mesure anticonfinement*, explique notre expert. *L'air neuf entre dans un logement par les pièces de vie (salon, chambre), se charge de polluants et ressort par les pièces humides (cuisine, salle de bains, toilettes) : il faut impérativement respecter ce flux d'air permanent, qui équivaut à une aération de 15 minutes par heure !* » La ventilation peut être naturelle (grilles, à vérifier et nettoyer régulièrement et ne jamais boucher !), ou mieux, mécanique (VMC) à simple flux par extraction ou par insufflation, ou double flux. L'air doit aussi circuler sous les portes ! Ces installations indispensables doivent être contrôlées et entretenues au moins une fois par an pour rester optimales et peu consommatrices d'énergie. Quand les pièces sont ainsi correctement ventilées, investir dans un purificateur d'air, appareil relativement efficace, mais onéreux, et ne traitant l'air que sur une superficie réduite avec un potentiel d'émission de polluants secondaires toxiques, est superflu. ■

Sources : [Eea.europa.eu/fr/highlights/nette-amelioration-de-la-qualite](http://Eea.europa.eu/fr/highlights/nette-amelioration-de-la-qualite) et [Ecologie.gouv.fr/pollution-lair-origines-situation-et-impacts](http://Ecologie.gouv.fr/pollution-lair-origines-situation-et-impacts)

# RELÂCHER LES TENSIONS AVEC LE YIN YOGA

CETTE PRATIQUE DOUCE PERMET DE RELÂCHER LE CORPS ET D'APAISER LE MENTAL À L'AIDE DE COMBINAISON DE POSTURES IMMOBILES TENUES PLUSIEURS MINUTES. IL S'APPUIE SUR LES PHILOSOPHIES ASIATIQUES (LE TAOÏSME ET LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE). GRÂCE AU TRAVAIL SUR LES FASCIAS ET LES MÉRIDIENS, IL CONTRIBUE AUSSI À RÉÉQUILIBRER NOTRE ÉNERGIE.



## LES CLÉS D'UNE SÉANCE EFFICACE

### 1. Maintenez les postures 3 à 5 minutes.

Le yin fait l'éloge du temps dans chacune des postures.

**2. Restez calme et immobile.** Une fois installé dans la posture, concentrez-vous sur vos sensations, pensées et émotions.

### 3. Respirez lentement et profondément.

La respiration est une alliée précieuse pour tenir les postures longtemps et relâcher les tensions.

**4. Tenez la juste posture.** Le yin nécessite d'expérimenter l'inconfort dans lequel vous pouvez respirer et rester suffisamment de temps pour bénéficier des bienfaits de la posture.

## 1 POUR RELÂCHER LES HANCHES : LE PAPILLON

**LA POSITION DE DÉPART :** assise au sol ou sur une couverture pliée.

**LA POSTURE :** fléchissez les genoux et placez les plantes de pieds l'une contre l'autre. Saisissez vos chevilles et rapprochez les pieds du bassin.

Allongez la colonne vertébrale et laissez les genoux s'ouvrir vers l'extérieur.

**LE CONSEIL DE L'EXPERTE :** pour aller plus loin, inclinez le buste à partir des hanches en gardant la colonne longue. Pressez les coudes sur les genoux pour plus d'étirement.



## 2 POUR OUVRIR LA POITRINE ET LES ÉPAULES : LE CŒUR AIMANT

**LA POSITION DE DÉPART :** à quatre pattes, mains sous les épaules et genoux sous les hanches.

**LA POSTURE :** avancez les mains jusqu'à rapprocher la poitrine du sol, ou la poser sur le tapis. Maintenez les hanches au-dessus

des genoux. Poussez le coccyx vers l'arrière afin d'allonger le bas du dos. Gardez les épaules dans l'alignement des mains.

**LE CONSEIL DE L'EXPERTE :** pour aller plus loin, fléchissez les coudes et joignez les mains au-dessus de la tête.

### NOTRE EXPERTE

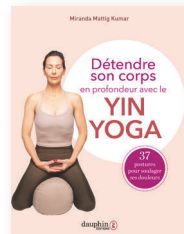


**ÉLODIE SILLARO**

coache sportive et bien-être.

Elodiesillaro.com,

@elodiesillaro.



Exercices issus du livre « **Détendre son corps en profondeur avec le yin yoga** », de Miranda Mattig Kumar, éd. Dauphin, 20 €. © Marc Ninghetto.

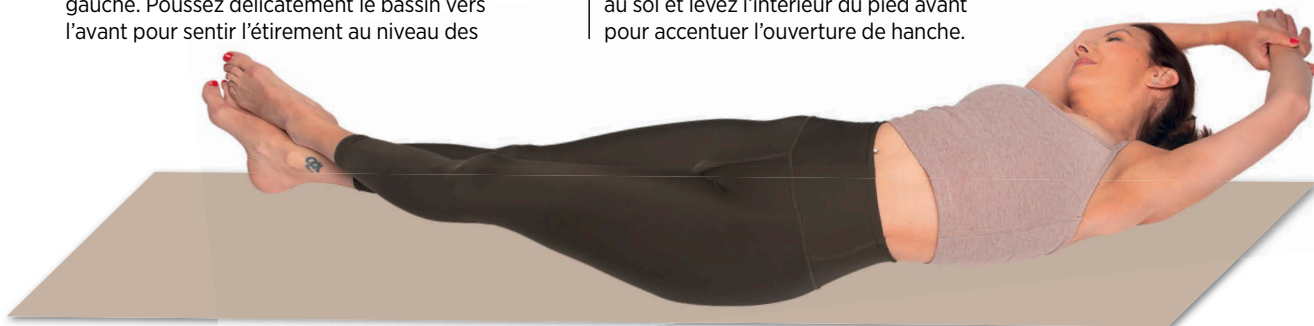
### 3 POUR ASSOULIR LES HANCHES ET LES CUISSES : LE LÉZARD

**LA POSITION DE DÉPART :** à quatre pattes, mains sous les épaules et genoux sous les hanches.

**LA POSTURE :** avancez le pied droit à côté de la main droite. Les mains sont posées à plat à l'intérieur de la jambe droite. Reculez le genou gauche. Poussez délicatement le bassin vers l'avant pour sentir l'étirement au niveau des

muscles de la cuisse gauche. Si besoin, placez une couverture pliée sous le genou. Maintenez la posture avant de changer de côté.

**LE CONSEIL DE L'EXPERTE :** pour aller plus loin, inclinez le buste, posez les avant-bras au sol et levez l'intérieur du pied avant pour accentuer l'ouverture de hanche.



### 4 POUR ÉTIRER LE DOS ET LES ABDOS : LA BANANE

**LA POSITION DE DÉPART :** allongé au sol, jambes tendues et mains jointes au-dessus de la tête.

**LA POSTURE :** saisissez le poignet gauche de la main droite et croisez la jambe gauche par-dessus la jambe droite. Inclinez le buste et les jambes à droite, tout en gardant le bassin au centre. Maintenez la posture avant de changer de côté.

**LE CONSEIL DE L'EXPERTE :** maintenez la position jusqu'à sentir le relâchement des muscles. Puis, pour intensifier l'étirement, décalez les bras et jambes encore un peu plus à droite.



### 5 POUR ASSOULIR LES FESSIERS : LA TORSION COUCHÉE

**LA POSITION DE DÉPART :** allongé au sol, bras et jambes tendus.

**LA POSTURE :** fléchissez le genou droit et ramenez-le vers la gauche. Le bassin bascule tandis que le buste reste en contact avec le sol. Tendez le bras droit au sol et regardez en direction de la main. Maintenez la posture avant de changer de côté.

**LE CONSEIL DE L'EXPERTE :** à l'aide de la main, exercez une légère pression sur le genou droit et tractez légèrement le fessier vers l'avant pour intensifier l'étirement du fessier.

# 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.



MARION, 48 ANS

## À partir de quel âge y a-t-il une baisse de performance sexuelle chez les hommes ?

Jusqu'à quel âge peut-on espérer avoir des relations sexuelles ? Car j'ai peur que ça s'arrête un jour... et pour moi, c'est une composante importante pour l'équilibre de notre couple.

**M**arion, je pense que vous voulez parler d'érection et d'érection suffisante pour avoir une relation sexuelle avec pénétration. Cela me semble important à préciser, car je peux déjà vous dire que la sexualité ne se résume pas à la pénétration. De nombreux couples, parfois plus jeunes que vous, ont des relations sexuelles sans pénétration, et avec désir, caresses et orgasmes partagés. Cela peut se produire pour diverses raisons : problèmes de santé, traitement médical, difficulté de contraception, ou encore préférence sexuelle. Autant dire que la sexualité de couple peut durer toute la vie, même si à un moment donné, épisode passager ou persistant, la pénétration se révèle impossible. Cela me semble un élément important à exprimer, car on entend parfois dire que, chez les personnes âgées, « il reste la tendresse »... Non, chez les personnes âgées, la tendresse reste associée à la sexualité avec désir, excitation et orgasme et c'est compatible avec l'avancée en âge, même à 75 ans et plus. Je connais des couples qui disent : « Nous avons

*plus de 80 ans et n'avons jamais eu une sexualité aussi épanouie. »*

Pour ce qui est de la capacité érectile masculine, un homme à l'âge de ses artères. Autrement dit, s'il a une excellente hygiène de vie, ses érections peuvent durer toute la vie. Si, au contraire, son hygiène de vie détériore ses artères, et notamment ses artères sexuelles, il risque de voir ses érections diminuer, s'amenuiser, puis finir par disparaître.

Comment avoir une bonne hygiène de vie pour une santé sexuelle durable ?

- **Ne jamais fumer ou cesser le plus rapidement possible.** En effet, le tabac abîme et rigidifie les artères génitales qui sont très fines.
- **Faire de l'exercice physique régulier :** les hommes sédentaires ont à peu près deux fois plus souvent de difficultés érectiles que les hommes sportifs.
- **Soigner d'éventuelles apnées du sommeil :** ces arrêts respiratoires la nuit pendant le sommeil sont un facteur de risque connu des troubles de l'érection.
- **Soigner son hypertension artérielle,** son hypercholestérolémie,

son diabète, et cela au mieux, car il s'agit de facteurs connus de troubles de l'érection.

- **Conserver un poids de forme :** les hommes obèses ont deux fois plus souvent des problèmes d'érection que les hommes à poids correct.
  - **Évitez l'excès de pornographie** qui, elle, bien sûr, n'agit pas sur les artères génitales, mais sur le mental et l'imaginaire érotique, et a tendance à entraîner une habitude, donc une baisse d'excitation sexuelle lors des relations de couple.
- En résumé, une bonne hygiène de vie permet de préserver longtemps une bonne santé érectile et je peux vous dire que c'est aussi vrai pour les femmes que pour les hommes. Ainsi, pensez à motiver votre partenaire de cette manière : je constate que de nombreux hommes acceptent d'arrêter de fumer pour conserver leurs érections, alors que le cancer du poumon ne leur fait pas si peur ! ■

### NOTRE EXPERTE

**Dre CATHERINE SOLANO**  
médecin sexologue  
et andrologue à l'hôpital  
Cochin (AP-HP) de Paris,  
cofondatrice de Doctical.





EN VENTE DÈS  
LE 6 AVRIL AVEC

TOP  
Santé

# Votre shorty *effet minceur*

Ce shorty taille haute épouse vos formes  
comme une seconde peau.

**Ultra léger** et confortable, il sait  
se faire discret sous tous les vêtements,  
même les plus près du corps.

La silhouette est parfaitement **galbée**  
pour un **résultat** immédiat et sans effort.

**Élégant et discret**, il s'enfile facilement  
sous vos vêtements emaintiendra  
votre silhouette, pour une taille **affinée**  
**et gainée.**



2 tailles au choix

S/M ou L/XL

\* Le shorty effet minceur à 7,60 € en plus de votre Top Santé (2,90 €) = 10,50 € seulement.

*Édition limitée*

7€  
,60

SEULEMENT\*

en + de Top Santé

Voyages



## Des vacances « Girl Power »

**C**hallenges multisports quotidiens tous niveaux, mais aussi découvertes touristiques, rires et partages dans un cadre paradisiaque : c'est le cocktail sympathique du Grand Défi des copines, nouveau concept de l'agence de voyage Copines, spécialisée dans les séjours 100 % féminins (plus de 50 destinations) pour partir en solo en toute sécurité et faire de belles rencontres amicales. Prochains « Grands Défis » programmés : l'Île Maurice avec des

épreuves en binôme de natation, VTT, paddle et trail, mais aussi du snorkeling, de la rando, du yoga et du catamaran, une destination surprise (bientôt annoncée), puis la Laponie finlandaise début 2024. Ces séjours s'effectuent en nombre limité pour une vraie convivialité, logées en hôtel 4\* pour un confort appréciable après l'effort, et les tarifs sont tout inclus. Tentée par l'aventure et le challenge ? [Copinesdevoyage.com/ventes/le-grand-defi-des-copines](http://Copinesdevoyage.com/ventes/le-grand-defi-des-copines)

## EN FINIR AVEC LE TABOU DE L'ARGENT

Constituer des enveloppes pour ses dépenses et un fond d'urgence, apprendre à épargner ou rembourser ses crédits plus vite : que l'on soit « confortable » ou pas, mieux gérer son budget est devenu une tendance forte et féministe, en favorisant autonomie, sécurité et confiance. Pour nous informer et coacher, les outils se sont multipliés : comptes Instagram (@lapetitedebudgeteuse), blogs (Monbudgetbento.com, Monbudgetzen.com), budget planners, et podcasts (« Rends l'argent », 8 épisodes de Titiou Lecoq sur l'argent des femmes ; « Thune » et ses témoignages instructifs). Mal à l'aise avec le sujet ? Le livre du psychologue Joseph Agostini « Je dépense comme je suis » (éd. Leduc, 17 €) aide à comprendre ses blocages, pour assainir sa relation à l'argent. Un pas vers l'équilibre...

On aime !

## 3 outils pour un bon massage



### BRÛLANT

Le massage aux pierres chaudes est un must de volupté, en facilitant détente profonde du corps et lâcher-prise mental. Pour le découvrir, ce coffret réunit un guide illustré, 8 pierres volcaniques, et 8 encens naturels au thé vert.

**Mon salon de massage aux pierres chaudes, 19,95 €, éd. Hugo New Life. Hugopublishing.fr**



### GLOBAL

Crâne et cuir chevelu, dos pour dénouer les tensions, cuisses pour tonifier de façon dynamique et rouleau pour la voûte plantaire : ce coffret de 4 accessoires ciblés permet de se masser de bas en haut facilement.

**Coffret massage de la tête aux pieds, 29,95 €, chez Nature & découvertes. Natureetdecouvertes.com**



### ÉLECTRO

Courbatures, douleurs et tensions musculaires : ce petit appareil d'électrostimulation les chasse efficacement en proposant 2 électrodes adhésives, 3 modes (massage, musculaire et transcutané), 14 programmes et 60 intensités. Du sur-mesure facile à utiliser. **Trio Care + de Terrailon, 79,99 €. Terrailon.com**



78%

**DES FRANÇAIS SE DISENT CONVAINCUS DE L'INFLUENCE POSITIVE DE L'OcéAN SUR LEUR SANTÉ. QUIÉTUDE, EFFET ANTISTRESS, ON PLONGE !**  
Source : France Thalasso 2022.

PAR ISABELLE DELALEU

# EDITIONS Alpen



C'EST NATUREL, C'EST MA SANTÉ



**MINCEUR  
NUTRITION  
ALIMENTATION  
AU QUOTIDIEN  
SANTÉ AU NATUREL  
DICTIONNAIRES...**

**Retrouvez plus de  
200 TITRES  
pour prendre soin  
de votre santé !**

[www.alpen.mc](http://www.alpen.mc)



30 ans  
d'Expérience  
à vos côtés

**AUDITION  
CONSEIL,  
LE CENTRE  
DE VOTRE  
BIEN-ÊTRE  
AUDITIF**



**AUDITION  
CONSEIL**

**Le Bonheur est dans l'Oreille**

Partout en France, dans nos 345 centres dédiés exclusivement à votre santé, nos audioprothésistes contribuent chaque jour à protéger et améliorer votre vie auditive. Votre sens de l'audition est précieux et intimement lié à votre bonheur et bien-être général. Prenez-en soin et faites un bilan régulièrement.

**Vos Audios à vos côtés !**