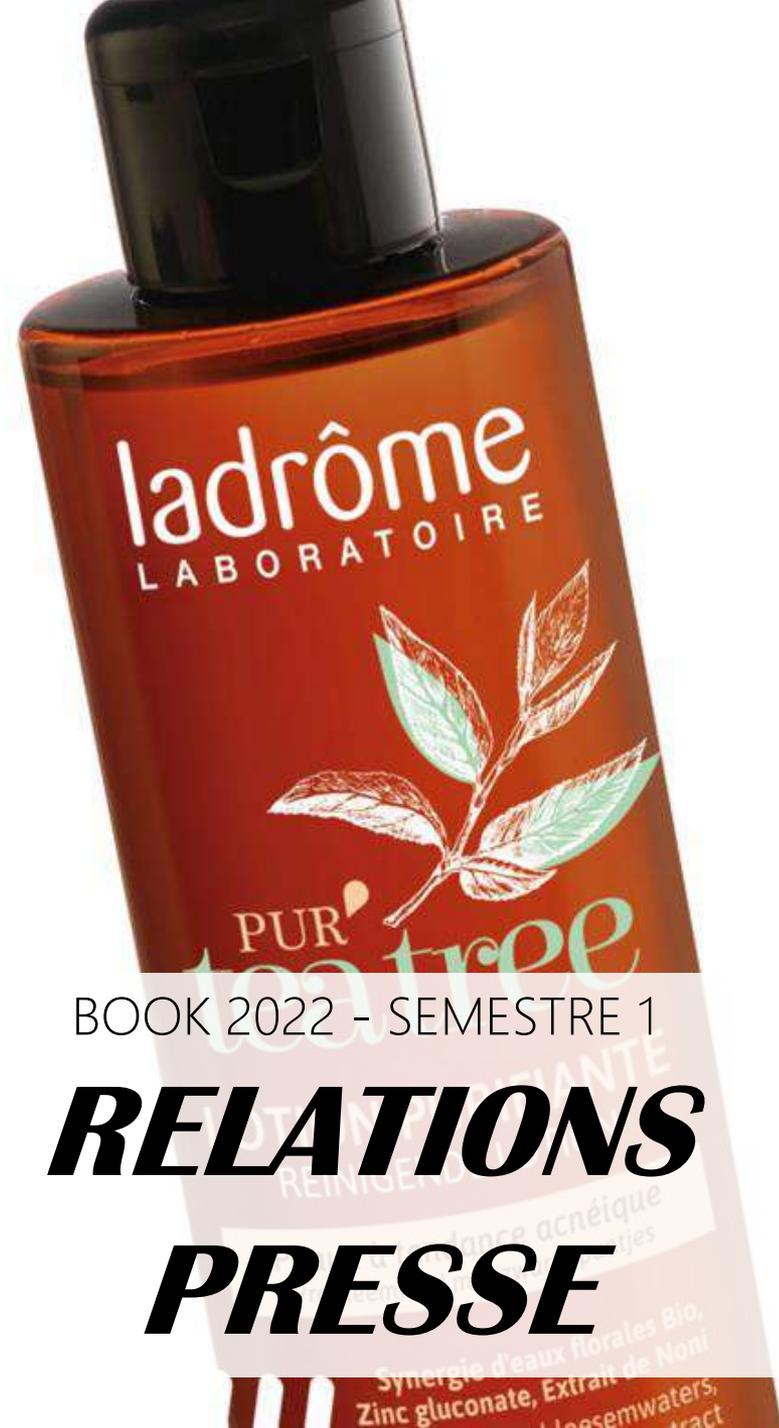


b	u	r	e	a	u	ENFANT BEAUTÉ FORME FOOD	
f	r	a	n	c	k	RELATIONS PRESSE	
d	r	a	p	e	a	u	RELATIONS PUBLIQUES



BOOK 2022 - SEMESTRE 1

RELATIONS

PRESSE

EN 2022, LADRÔME LABORATOIRE EN PRESSE, C'EST

241 RETOMBÉES

(VS 300 sur 2021, soit -20%)

35 203 865 EXEMPLAIRES

(VS 46 196 457 sur 2021, soit -24%)

76% AVEC VISUEL

(VS 80% sur 2021)

88% PRINT **12%** WEB

(VS 81% / 19% sur 2020)

165 276 ex DE DIFFUSION
PRINT MOYENNE

(VS 189 330 sur 2020, soit -13%)

“ Je voudrais booster mes

1 Je questionne

Préciser la demande

« Y a-t-il une raison particulière ? » Par exemple, « Êtes-vous fatigué ou stressé en ce moment ? » et « Suivez-vous un régime alimentaire particulier ? » recherchent un affaiblissement passager et bénin des défenses de l'organisme.

Rechercher certains critères

« Êtes-vous sujet à des infections récurrentes : rhumes, bronchites, sinusites... ? » et « Êtes-vous suivi pour une pathologie particulière ? » et/ou « Prenez-vous un traitement au long cours ? Lequel ? » identifient les situations qui nécessitent un avis médical.

Orienter le choix

« Est-ce pour vous ? Pour un enfant de quel âge ? » guide vers une offre adaptée. Selon le cas, « Êtes-vous enceinte ? » ajuste le choix du produit.

2 J'évalue

Le fonctionnement optimal du système immunitaire passe avant tout par un

mode de vie sain, une alimentation équilibrée, une activité physique régulière et une consommation modérée de substances toxiques. Un coup de pouce peut être utile lors de périodes qui sollicitent davantage l'organisme et augmentent les besoins en micronutriments indispensables au fonctionnement normal du système immunitaire : changement de saison, stress, surmenage...

Un avis médical est nécessaire en cas de fatigue chronique, d'infections à répétition pour lesquelles des examens complémentaires sont requis, d'immunosuppression, de maladies auto-immunes, de fatigue évoluant depuis plusieurs semaines ou d'amaigrissement inexpliqué.

3 Je passe en revue

Vitamines et minéraux

Vitamines A, B6, B12, C, D, zinc, cuivre, fer, acide folique et sélénium contribuent aux défenses de l'organisme. Ils favorisent la production d'anticorps ou de cytokines inflammatoires, ou encore l'activation de cellules du système immunitaire (lymphocytes T, cellules

NK, macrophages...) et disposent d'une allégation dans ce cadre.

Leur carence est rare en France mais un déficit est possible en cas d'alimentation déséquilibrée, de stress ou de fatigue, qui augmentent les besoins de l'organisme en vitamines et minéraux.

■ **Le zinc** diminuerait la durée et les symptômes du rhume s'il est pris dès les premiers signes, et, en préventif, réduirait les symptômes du rhume chez les enfants⁽¹⁾. Une étude rétrospective menée sur 249 patients en Espagne a suggéré qu'un faible taux de zinc plasmatique était associé à des résultats de survie moins favorables chez des patients hospitalisés pour la Covid-19⁽²⁾.

■ **La vitamine D** a un léger effet protecteur vis-à-vis des infections respiratoires aiguës, notamment chez les personnes au déficit avéré⁽³⁾. L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a rappelé la nécessité d'assurer un apport suffisant en vitamine D⁽⁴⁾. En mai 2020, l'Académie de médecine a recommandé une supplémentation en vitamine D de 800 à 1 000 UI par jour chez les moins de 60 ans en cas d'infection Covid-19⁽⁵⁾.

À savoir : une exposition au soleil en fin de matinée ou l'après-midi de 15 à 20 minutes des mains, des avant-bras et du visage assure l'apport journalier en vitamine D nécessaire pour couvrir les besoins d'un adulte en bonne santé, soit 15 µg par jour (600 UI)⁽⁶⁾. Les besoins sont plus élevés chez les personnes âgées, celles à peau mate car la synthèse de vitamine D *via* le soleil est moins efficace, ou les femmes enceintes.

Précautions. Les sels de fer, de zinc de magnésium ou de calcium, parfois présents dans des complexes multivitaminiques, doivent être pris à deux heures de distance de certains médicaments : fluoroquinolones, cyclines, bisphosphonates, lévodopa, lévothyroxine... Les sels de zinc se prennent aussi à distance d'une

PORPHYRE

octobre

13 500 ex

› Le contexte

Le système immunitaire est constitué d'un ensemble de cellules (macrophages, polynucléaires libérant des cytokines, radicaux libres..., lymphocytes B produisant des anticorps, lymphocytes T) qui protègent l'organisme d'agents étrangers, en particulier infectieux.

De nombreux facteurs peuvent le fragiliser et diminuer la réponse immunitaire aux pathogènes :

- › l'âge ou des pathologies chroniques (cancer, VIH, diabète mal équilibré, pathologie pulmonaire...) rendant le système immunitaire moins performant ;
- › un déficit en vitamines et en minéraux ;
- › le manque de sommeil et le stress chronique qui augmentent la vulnérabilité aux infections en dérégulant la réponse immunitaire ;
- › les cytotoxiques et les médicaments immunosuppresseurs, y compris corticothérapie équivalant à 10 mg d'équivalent-prednisone par jour, depuis plus de deux semaines⁽⁷⁾ ;
- › le tabac, qui affecte le système immunitaire à de multiples niveaux.

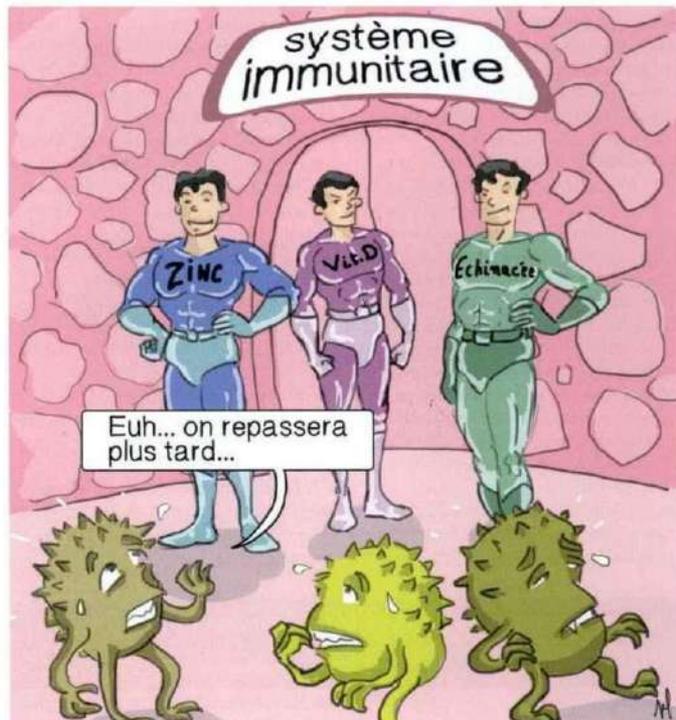
défenses avant l'hiver "

supplémentation en fer ou en calcium. Un surdosage en vitamine D peut entraîner une hypercalcémie, à l'origine d'atteintes rénales et cardiaques graves. Bien vérifier les dosages des compléments alimentaires, qui peuvent renfermer des concentrations élevées en vitamine D, et les dosages préconisés par les fabricants. Un excès de vitamine A chez les femmes enceintes peut induire des malformations congénitales; un apport *via* un complément alimentaire n'est pas recommandé.

Plantes aux propriétés immunosimulantes

■ **Échinacées.** La racine d'*Echinacea purpurea*, *angustifolia* et les parties aériennes d'*E. purpurea* ont fait l'objet de nombreuses études dans la prévention et le traitement des pathologies hivernales: rhumes, états grippaux... L'Agence européenne du médicament (EMA) reconnaît l'usage de l'échinacée pourpre en prévention et en traitement du rhume et l'usage d'*E. angustifolia* en traitement du rhume. **Précautions:** pas avant 12 ans, ni en cas de maladie auto-immune ou d'immunodépression, ni lors de la grossesse. À utiliser avec prudence en cas de terrain allergique car ces plantes sont elles-mêmes allergisantes. Pas plus de huit semaines de cure. L'Anses préconise de suspendre la prise d'échinacée en cas d'infection à la Covid-19.

■ **Éleuthérocoque.** La racine d'*Eleutherococcus senticosus*, parfois appelée « ginseng de Sibérie », est une plante adaptogène. L'éleuthérocoque est reconnue par l'OMS comme « tonique » dans les états de fatigue ou de convalescence. Elle est traditionnellement employée en prévention des infections hivernales. **Précautions:** pas avant 12 ans et déconseillée lors de la grossesse. Pas plus de deux mois de traitement continu. Prudence en association avec des anticoagulants ou antiagrégants et en cas d'hypertension artérielle sévère ou mal contrôlée.



■ Ces plantes sont parfois associées à d'autres plantes pour une synergie d'action.

➤ **Racine de Panax ginseng**, adaptogène, antistress et anti-asthénique physique et psychique. **Précautions:** pas avant 18 ans, déconseillé en cas de grossesse. Prudence en association avec des anticoagulants ou antiagrégants et en cas d'hypertension artérielle mal contrôlée.

➤ **Sureau, cyprès:** propriétés antivirales.

À visée anti-infectieuse

L'utilisation d'huiles essentielles (HE) aux propriétés antivirales et/ou anti-infectieuses, en prévention de pathologies hivernales, repose sur la tradition: ravintsara, eucalyptus radié, sarriette des montagnes, thym, tea tree... Sont aussi utilisés pour leurs propriétés antivirales sureau et cyprès (voir plus haut). **Précautions:** huiles essentielles à proscrire au

cours de la grossesse, avant 6 ou 7 ans, voire davantage selon les références, et en cas d'antécédents de convulsions. Prudence chez les patients allergiques.

Imunoglukan

L'imunoglukan est un complexe breveté de bêta-glucanes, polysaccharides stimulant les plaques de Peyer, intervenant dans les défenses immunitaires au niveau de l'intestin. Des études cliniques montrent un intérêt dans la prévention des infections respiratoires chez l'enfant et l'adulte. Les produits avec imunoglukan et vitamine C ne sont pas disponibles en officine mais en vente en ligne.

Autres produits

■ **Probiotiques.** Le microbiote intestinal joue un rôle majeur dans le fonctionnement des défenses immunitaires. Certaines souches bactériennes sont

PORPHYRE

octobre

13 500 ex

capables de synthétiser des acides gras à chaîne courte (acétate, butyrate, propionate...), connus pour stimuler les cellules immunitaires, notamment les lymphocytes. L'intérêt des probiotiques est, entre autres, rapporté dans les infections respiratoires de l'enfant⁽⁵⁾. Globalement, les résultats divergent trop pour pouvoir conseiller une ou plusieurs souches en particulier. **Précautions** : les probiotiques ne sont pas recommandés chez les personnes immunodéprimées.

■ **Produits de la ruche**. La gelée royale, riche en acides aminés, glucides, minéraux et vitamines, et/ou la propolis, élaborée par les abeilles à partir de résines d'arbres et de bourgeons, sont proposées dans de nombreuses références visant à soutenir l'immunité, mais sans allégations officielles. **Précautions** : à éviter chez les personnes allergiques aux pollens et prédisposées aux allergies ou à l'asthme.

■ **Extrait de pépins de pamplemousse** : proposé en raison de ses propriétés antimicrobiennes, mais aucune allégation reconnue. **Précautions** : attention à l'effet inhibiteur enzymatique, qui expose à des interactions médicamenteuses avec simvastatine, ivabradine, carbamazépine...

4 Je choisis

Selon le patient

■ **Âge** : pas de plantes immunostimulantes avant 12 ans.

■ **Pathologies**.

➢ **Si immunodépression** (maladies auto-immunes, corticothérapie...) : pas d'échinacées.

➢ **Si hypertension artérielle** : éviter ginseng et éléuthérocoque.

➢ **Si prise de médicaments** : vérifier l'absence d'interactions avec les minéraux ou l'extrait de pépins de pamplemousse.

■ **Terrain allergique** : prudence avec les échinacées et les produits de la ruche, notamment pour ces derniers chez les patients allergiques aux pollens.

■ **Femme enceinte** : vitamines et minéraux adaptés à la grossesse ; gelée royale, propolis ou probiotiques éventuellement.

Selon le contexte

■ **Alimentation déséquilibrée** : inclure une supplémentation en vitamines et en minéraux.

■ **Fatigue, surmenage physique et intellectuel** : inclure des vitamines, des minéraux et une plante adaptogène (éléuthérocoque, ginseng).

5 J'explique

Les compléments alimentaires ne se substituent pas à une bonne hygiène de vie, indispensable pour aider l'organisme à mieux lutter contre les agents pathogènes (voir ci-dessous). Les infections ORL sont fréquentes chez le jeune enfant et constituent une étape obligatoire dans l'acquisition des défenses immunitaires.

6 Je conseille

Modalités de prise

En cure de quatre à huit semaines, renouvelable selon les indications du fabricant. Pas plus de dix à quatorze jours de prise continue pour les huiles essentielles.

Hygiène de vie

■ **Activité physique** : pratiquée de façon régulière, elle favorise une bonne oxygénation de l'organisme, aide à évacuer les toxines, a un effet bénéfique sur le stress et améliore le sommeil.

■ **Sommeil** : se coucher à une heure régulière, dans une chambre à 19 °C maximum, en veillant à supprimer tout excitant 30 à 60 minutes avant le coucher : lumière forte, écrans, bruit...

■ **Alimentation** : attention aux régimes trop restrictifs qui font l'impasse sur les féculents, source indispensable d'énergie, ou les protéines, pour les muscles.

■ **Tabac** : il irrite et fragilise l'appareil respiratoire, et plus globalement l'ensemble des défenses immunitaires. Le tabagisme passif favorise les infections ORL de l'enfant.

■ **Autres** : se laver fréquemment les mains et aérer chaque jour au moins 10 minutes. Rappeler l'importance de la vaccination, qui prévient des infections et/ou protège de formes graves : Covid-19, grippe et pneumocoque pour les personnes à risque. ■

Nathalie Belin

(1) www.revmed.ch/RMS/2011/RMS-313/Le-zinc-viendra-t-il-a-bout-du-rhume

(2) <https://cnecf.eu/un-taux-de-zinc-plasmatique-plus-faible-est-associe-a-un-risque-accru-de-deces-chez-les-patients-atteints-du-covid-19>

(3) www.vidal.fr/actualites/26529-vitamine-d-et-covid-19-la-supplementation-presente-t-elle-un-interet.html

(4) www.anses.fr/fr/content/vitamine-d-pourquoi-et-comment-assurer-un-apport-suffisant

(5) Owen M., Kocabas Sandal G., Dinleyici EC., *Probiotics for the prevention of pediatric upper respiratory tract infections: a systematic review*, Expert Opin Biol Ther 2015, 15:9-20.

(6) Communiqué de l'Académie nationale de médecine : *Vitamine D et Covid-19*, 22 mai 2020.

(7) Vaccination des personnes immunodéprimées ou aspléniques, Haut Conseil de la santé publique, 2014.

Solutions pour renforcer les défenses immunitaires

Composants	Références
➢ Vitamines/minéraux + plantes +/- probiotiques ou produits de la ruche	Granions 22 Défenses immunitaires (éléuthérocoque), Immunéa Défenses immunitaires (échinacée pourpre + éléuthérocoque + probiotiques), Les Miraculeux Immunité (échinacée, sureau), Probiolog Immunité (échinacée + probiotique), GOA Immunité (éléuthérocoque, échinacée), Ergymunyl (échinacée, plantain, extrait de pamplemousse...), Ristabil (éléuthérocoque, églantier + gelée royale), myVeggie Défense (échinacée), Alvityl Défenses (échinacées + propolis), Pediakid Immuno-Fort (échinacée, ginseng + propolis...), ImmunActifs Défenses immunitaires (échinacée, éléuthérocoque + propolis...), Biocyte Immunité (échinacée, sureau noir + propolis)...
➢ Vitamines/minéraux + probiotiques	Arkoroyal Défenses de l'organisme (+ gelée royale), Azinc Immunité (+ propolis), Gamme Bion 3, Vitascorbol Immuno+, Probiotil Défense bio, ImmunoStim Défenses de l'organisme, Lactibiane Immuno, Ergyphilus Plus, Microbiosys Défenses immunitaires, Symbiosys Defencia, Bacilor Défenses, Physionorm Immunité...
➢ Plantes +/- produits de la ruche	HumexPhyto Echinacée pourpre*, Phytostandard Cypres Echinacée Pileje, Phytomance Echinacée bio Ladrôme et Arkogélules, Naturactive Echinacée, Echinaforce Immunité A. Vogel, Ginseng Protect de Sibérie Superdiet bio (éléuthérocoque), Ladrôme Propolis Immuno+ (échinacée + propolis + gelée royale + acérola), Arkoroyal Immunité Fort bio (échinacée + propolis + gelée royale + miel), Immuchoc (éléuthérocoque, eucalyptus + extrait d'algue + vitamine C)...
➢ Huiles essentielles	Aromaforce Capsules défenses naturelles bio, Phytosun arômes Capsules défenses naturelles, Olioseptil Défenses naturelles...

Liste non exhaustive. Sites internet laboratoires. (*) Médicament.

PORPHYRE

octobre

13 500 ex



S'IDENTIFIER

S'ABONNER

LE MAGAZINE DE LA SANTÉ PAR LES PLANTES

MALADIES PHYTHOTHÉRAPIE AROMATHÉRAPIE MANGER SAIN ACTUS FAITES LE VOUS-MÊME VIDÉOS BOUTIQUE



Accueil > Actus > Sirop Pin + Thym, + Sauge

Sirop Pin + Thym, + Sauge

La Rédaction | Actus | Publié le 01/01/2023



LES + LUS

ACTUS

Varices : le résultat d'une mauvaise circulation

ACTUS

Maurice Mességué est mort

ACTUS

De l'ayahuasca pour nos neurones

ACTUS

Compléments alimentaires : Faut-il s'en méfier ?

PARTAGEZ CET ARTICLE

PLANTES-ET-SANTE.FR

Mise en ligne le 1^{er} janvier

NC

LA RECETTE DE LA SEMAINE

GALETTE À LA CRÈME D'AMANDES

PRÉPARATION: 20MN. CUISSON: 30MN.
Pour 4 personnes

• 150 g de sucre semoule • 150 g de poudre
d'amandes • 3 œufs • pâtes feuilletées de 25
à 30 cm de diam. (500 g env.) • 150 g de
beurre ramolli • 1 cuill. à soupe de farine •
1 cuill. à soupe de rhum brun • 1 fève



Battez 2 œufs. Fouettez le sucre et
le beurre ramolli jusqu'à blanchissement,
incorporez les œufs, la poudre d'amandes,
la farine et le rhum.

Préchauffez le four à 210°C (th. 7).
Chemisez une plaque de papier sulfurisé.
Déroulez le premier disque de pâte
feuilletée. Étalez la crème d'amandes
en laissant une bande de 2 cm tout autour.
Placez la fève. Avec un pinceau trempé
dans l'eau, humidifiez légèrement
le pourtour.

Recouvrez avec la seconde abaisse.
Pincez les bords pour bien les souder,
puis retournez-les sous la galette.
Battez 1 jaune d'œuf avec 1 cuillère à soupe
de lait. Ensuite badigeonnez-en toute
la surface de la galette.
Dessinez avec un couteau pointu
un quadrillage. Enfourez à four chaud
pendant 10 mn, puis continuez la cuisson
à 180°C (th. 6) jusqu'à ce que la galette
soit gonflée et bien dorée.

En partenariat avec la revue **Rustica**

QUE
FAIRE
EN
FAMILLE



D. FACTOR

Une plongée dans la Grande Guerre

Le musée de la Grande Guerre de Meaux (Seine-et-Marne) fête ses 10 ans et sa collection exceptionnelle de 70 000 pièces.

Bâti à l'emplacement
de la bataille de
la Marne, le musée de
la Grande Guerre
a réussi son pari : faire entrer les
visiteurs dans la guerre. Impossible
de rester un simple spectateur
dans ce lieu utilisant des technolo-
gies immersives.

L'aventure du musée commence
par l'acquisition de la collection
de Jean-Pierre Verney (50 000 pièces). Ce spécialiste de
la Première Guerre mondiale
a rassemblé des centaines d'uni-
formes de tous les pays belligé-
rants, des pièces d'artillerie, des
armes, des estampes, des dessins,
des affiches, des objets usuels des
soldats. Le visiteur circule au milieu
de ces milliers d'objets comme
s'il était à son tour soldat ou offi-
cier, personnel de santé ou can-
tonnier, pilote ou cavalier, homme
politique, civil...

D'autres objets, œuvres et archives
sont venus compléter cette collec-
tion : deux avions du musée de
l'Air et de l'Espace du Bourget,
des camions de la fondation de
l'automobile Marius Berliet,
des pièces d'artillerie et des huiles
sur toile du musée de l'Armée.
Dès l'entrée, bruits de canon,
de cavalcade, d'explosion et des
cris saisissent le visiteur qui parcourt
ensuite des espaces expliquant
les facteurs ayant conduit
au déclenchement du conflit mon-
dial. Alors que la France mobilise
ses troupes, le visiteur se glisse
entre des files de soldats armés
partant au combat.

Puis il entre dans la guerre avec
des aéronefs suspendus, des
camions et des tranchées.
Immersion avec des objets et des
photos d'époque. Pour que jamais,
l'on n'oublie. ■ **Guilo Gollard**

musée.la-grande-guerre.com

FAMILLE CHRÉTIENNE

8 / 14 janvier

55 330 ex



ON A TESTÉ POUR VOUS DES PODCASTS CULTURELS

Distrayants, ils permettent aussi de se cultiver.

► **Les podcasts du musée de Cluny** (adultes et ados).

« Faillies temporelles en série » raconte les aventures d'un agent de surveillance du musée. « Sans les yeux » réussit la prouesse de décrire une œuvre. Sur le site du musée ou sur YouTube.

► **La Fontaine superstar** (enfants). Les fables sont mises en musique par les artistes de la Philharmonie de Paris qui expliquent leur interprétation. Sur l'espace Philharmonie des enfants.

► **Bestioles**, les podcasts du Muséum d'histoire naturelle et de France Inter (enfants). À la découverte d'animaux grands ou petits comme le grand panda, le pou, le moineau, l'ornithorynque, l'hermine...

► **Les voyages d'Amélia au cœur de l'Histoire d'Europe 1** (enfants). Amélia et madame Grany vivent des aventures rocambolesques et instructives à différentes époques. ■ 0.0.



L'astuce écolo

LES HUILES ESSENTIELLES À LA RESCOURS



Les huiles essentielles (HE) et les eaux florales bios sont de précieuses alliées pour parfumer la cuisine d'hiver.

• **L'eau fl orale de thym** thujanol (Ladrôme laboratoire) s'utilise dans la soupe, pour twister une vinaigrette ou sur des légumes vapeur.

L'HE de thym à linalol (couleurciel.com) apporte un air de Provence aux poissons et à l'eau de cuisson (pâtes, riz, polenta, légumes secs, pommes de terre).

Elle ajoute un parfum exquis aux compotes, confitures, gâteaux et entremets...

• **L'eau fl orale de camomille** s'ajoute dans les yaourts, fromages blancs, desserts lactés, un lait d'amande chaud avant de dormir, la pâte à crêpes, les salades de fruits.

• **L'HE de mandarine ou d'orange** parfume un cake, des truffes ou une mousse au chocolat, un riz au lait ou le sucre (trois gouttes dans 300 g de sucre). ■

0.0.

BIEN VU ! BAUME D'HIVER



Tous les bienfaits de l'avocat (de la peau au noyau) s'allient dans un baume certifié Bio utilisable par toute la famille, y compris les femmes enceintes et les bébés. Il nourrit et hydrate les zones abîmées par la sécheresse, répare et protège la peau des agressions extérieures. *Baume universel Bio aux 3 extraits d'avocat, Mustela, 15,90 € (prix conseillé).*

FAMILLE CHRÉTIENNE

8 / 14 janvier

55 330 ex

SCHNEIDER

Souffle scandinave

Élégant, sobre et fonctionnel, le style scandinave investit la cuisine avec une collection de petit électroménager. Bouilloires, grille-pains et micro-ondes adoptent des lignes épurées et se déclinent en blanc cassé et bleu gris. Avec touché doux et poignées imitant le bois naturel.

Schneider, Collection Fjord, renseignements sur www.schneiderconsumer.com



SAINT JAMES

Bijou gustatif

Bel exemple du savoir-faire de Saint James, le Rhum Vieux Pure Canne VO a vieilli au moins 3 ans en anciens fûts de Bourbon sélectionnés, en milieu tropical. En bouche, ses notes torréfiées se mêlent à celles de fruits frais et de fruits secs, avec une finale vanillée.

Saint James, Rhum Vieux Pure Canne VO, 70 cl, 42% vol., 22,95 €, en GMS, renseignements sur www.rhum-saintjames.com



LADRÔME

Pureté immédiate

Ce spray associe 6 huiles essentielles biologiques (Eucalyptus globuleux, Eucalyptus radié, Niaouli, Menthe poivrée, Pin sylvestre, Genévrier), qui ont été spécialement sélectionnées pour leur effet réconfortant, expectorant et aromatique.

Ladrôme Laboratoire, Spray d'Ambiance Respiration, Tube 30ml, 7,90€, en boutiques bio, renseignements sur www.ladrome.bio



FADIAMONE

Ménopause sereine

Cette formule 4 en 1 permet une prise en charge globale de la ménopause : la vitamine D3 aide au maintien du capital osseux, l'extrait de Pollen limite les bouffées, le Magnésium aide à réduire le stress, les Omega 3 contribuent à une fonction cardiaque normale.

Laboratoire Novomedis, Fadiamone, 22€, en pharmacie, renseignements sur www.fadiamone.com



CAATS

Félins chéris

Grâce à l'expertise du vétérinaire Docteur Jean-Marc Denoun et du nutritionniste Professeur Patrick Nguyen, Caats propose des menus sur mesure adaptés aux spécificités et goûts de chaque chat. La marque prône une transparence totale sur ses recettes.

Caats, Menus personnalisés, renseignements sur www.caats.co



TÉLÉ POCHE
17 / 23 janvier

387 665 ex



CYCLE MENSTRUEL

DIS-MOI OÙ TU EN ES,
JE TE DIRAI QUOI MANGER

SAVEURS GREEN
janvier / février

80 000 ex

On peut faire de son cycle menstruel l'allié de sa propre réussite, nous dit Gaëlle Baldassari, spécialiste de la santé et du bien-être des femmes. Et apprendre à l'apprivoiser, ça passe aussi par l'alimentation. Texte **Nadège Cartier**.

Surfer sur le cycle menstruel », c'est ce que propose Gaëlle Baldassari, coach, formatrice, autrice et conférencière, qui s'est spécialisée dans la connaissance dudit cycle, et donné pour mission de le réhabiliter. Non seulement pour mieux le vivre, mais plus encore pour en faire un atout à part entière, au travers du programme en ligne et du livre *Kiffe ton cycle*, où elle propose de s'appuyer sur les fluctuations hormonales qu'il induit pour réussir ses projets. Selon elle, on peut tirer parti des différents états (physiques, émotionnels, etc.) que l'on traverse au cours du cycle, une fois que l'on sait les repérer. Mais au fait, c'est quoi un cycle menstruel ? C'est la période entre le premier jour des règles et le dernier jour avant les suivantes. Et il n'est que rarement de 28 jours, cette « durée moyenne » ne concernant que 13 % des femmes. Alors premier conseil : établir son rythme propre, en faisant 3 cycles d'observation successifs, où l'on note chaque jour son état selon 3 ou 4 indicateurs clés (humeur, douleurs, énergie, peau...), pour définir son tempo personnel.

Comment ça, « surfer » ?

C'est à partir de là qu'intervient la surfeuse. Gaëlle Baldassari propose de s'appuyer sur cette image pour vivre en bonne entente avec son cycle menstruel, marqué par l'influence des hormones sur notre énergie et notre état d'esprit, entre autres : « À l'arrivée des règles, la surfeuse comme ses hormones sont posées sur la planche. Puis vient la remontée d'énergie : la surfeuse doit prendre suffisamment de vitesse pour être portée par la vague. Au pic des hormones, elle se sent capable de se mettre debout sur sa planche. Vient ensuite le tube de la vague : ballottée entre la progestérone et l'œstradiol, la surfeuse vit des passages plus ambivalents. Enfin, tout s'apaise, les hormones chutent et elle se pose de nouveau sur sa planche, avant de repartir pour une nouvelle session. » Et avec ces hormones qui jouent au yo-yo, il est utile d'adapter son alimentation selon la phase du cycle où l'on se trouve. Alors examinons ce que la surfeuse qui est en nous doit mettre dans son assiette lorsqu'elle doit prendre son élan (phase pré-ovulatoire), puis se hisser sur la planche (ovulation), avant de descendre dans le tube de la vague (phase pré-menstruelle) et de retourner sur la planche (règles).

ÇA AIDE...



À réguler et soulager

À base d'achillée millefeuille, cette solution composée d'extrait de plante fraîche bio contribue à apaiser rapidement les douleurs des règles. *Achillée Millefeuille*, 7,98 € le flacon de 50 ml, Ladrôme Laboratoire.

À rétablir l'équilibre émotionnel

L'association des vertus relaxantes du CBD avec celles de plantes adaptogènes comme l'ashwagandha (anti-stress) ou la racine de maca (qui agit au niveau hormonal pour favoriser le calme) permet de dompter les sautes d'humeur liées aux variations du cycle. *Huile adaptogène 5 % CBD*, 38 € les 10 ml, Kaya.

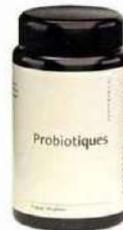


À combattre l'acné hormonale

Un complément alimentaire formulé à base de graines de lin, vitamine E, sélénium, zinc et acides gras oméga-3, qui aide à soulager l'inflammation à l'origine de la formation du bouton d'acné pendant ou après les règles. *Clear In*, 28 € la cure de 1 mois, Skin and Out.

À réduire les désordres intestinaux

Pendant les règles, nombreuses sont les femmes à se plaindre de diarrhée et/ou constipation. Pour les soulager, cette cure de probiotiques hautement biodisponibles et hautement dosés. *Probiotiques*, 49,65 € la cure de 3 mois, Healthential.



À mieux vivre la ménopause

Dans chaque gomme à mâcher, la juste dose de plantes régulatrices de l'activité hormonale, de fer anti-fatigue et de vitamines pour enrayer bouffées de chaleur, fatigue et irritabilité. *Gummies Ménopause*, 22,90 € la cure de 3 semaines, Les Miraculeux.

SAVEURS GREEN
janvier / février

80 000 ex

JE MANGÈ DONC JE SURFE

1 Phase pré-ovulatoire

La prise d'élan

De 2-3 j après le 1^{er} jour des règles jusqu'à 2-3 j avant l'ovulation. C'est la période dont la durée est la plus variable d'une femme à l'autre, mais aussi d'un cycle à l'autre. L'œstradiol remonte, l'énergie aussi : à nous les grosses vagues, même les déferlantes ne nous font pas peur ! On se sent légère, le tonus musculaire est de retour et la peau, parfois terne et acnéique pendant les règles, redevient saine et éclatante. Dans l'assiette, place aux aliments énergétiques, pour régénérer l'organisme : protéines (œufs, tofu, tempeh, fromages, légumineuses...), super-aliments (graines germées, algues), fer (lentilles), magnésium (chocolat, céréales complètes), avocat, épices et aromates.

4 Phase des règles

Posée sur la planche

Environ 2 j avant le 1^{er} jour des règles jusqu'à 2-3 j après. Hormones au minimum, douleurs dans le bas-ventre, parfois troubles digestifs : on est dans le creux de la vague. L'idéal est de faire de cette période un moment de paix, de ralentissement. De zapper le non-urgent. Pour composer ses menus, on pense « simple, digeste et cocooning », afin de traverser au mieux cette étape de douleurs, diarrhées/constipations, mais aussi de fatigue due aux faibles doses d'hormones qui ralentissent les fonctions corporelles : soupes de légumes, purées, riz complets, légumineuses, légumes verts (pour bien éliminer les toxines) et compotes de fruits. On grignote aussi 5 à 6 oléagineux par jour (amandes, noisettes, noix...), dont les micronutriments calment les tensions menstruelles (tensions mammaires, ballonnements, sautes d'humeur).

Phase de l'ovulation 2

Debout sur la planche

De 2-3 j avant l'ovulation jusqu'à 2-3 j après. On est dans la période dite « fertile ». Œstrogènes et testostérone au maximum, on a confiance en nous, une libido au top et de l'énergie à revendre, on peut surfer les plus hautes vagues. Le pic d'œstrogènes provoque aussi une baisse de l'appétit, alors on en profite pour réguler son poids tout en boostant son organisme avec des aromates et des épices, des aliments riches en zinc (qui soutient l'ovulation), comme le pain de seigle, certains fromages (maroilles, vacherin mont-d'or, morbier...), le thym, les graines de sésame, la levure de bière...

On garde cependant une alimentation saine, en évitant surtout l'excès de sucre, qui nuit au bon fonctionnement du système reproducteur. Pour un plaisir sucré gourmand, on mise sur une assiette de fruits exotiques, c'est la pleine saison !

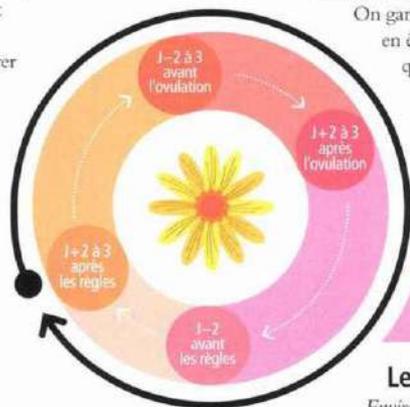
3 Phase pré-menstruelle

Le tube de la vague

Environ 3 j après l'ovulation jusqu'à 2 j avant les règles. Œstrogènes et progestérone fluctuent, appuyant simultanément sur l'accélérateur et le frein : on est chahutée, on peut même boire la tasse comme dans le cœur de la vague ! Énergie en baisse, ventre gonflé, transit irrégulier, boutons, herpès et/ou mycose en embuscade. L'humeur est plus sombre, mais aussi plus créative, ce qui peut déstabiliser. Voilà pourquoi, à l'heure du repas, il est essentiel de soutenir son moral : huiles végétales crues (colza, lin, cameline...), oléagineux riches en oméga-3, céréales complètes pour leurs vitamines B, et légumes verts contre la baisse d'énergie et pour détoxifier l'organisme afin d'éviter ballonnements et constipation. Maître mot de cette période : l'apaisement. Avant l'arrivée des règles...

SAVEURS GREEN
janvier / février

80 000 ex





Et à la ménopause ?

Bouffées de chaleur, insomnies, prise de poids, humeur en berne... Autant de désagréments liés aux modifications du cycle féminin au moment de la ménopause, et qui ne doivent pas être perçus comme une fatalité !

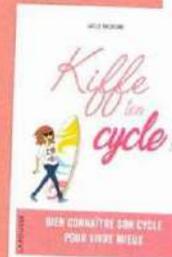
Dans ce livre, des conseils d'experts (gynécologue, sexologue, sophrologue, aromathérapeute...) pour traverser cette période sans encombre, des recommandations pour passer à table sans faire pencher l'aiguille de la balance du mauvais côté et pour contrer par l'assiette les troubles les plus pénibles (ballonnements, sueurs, augmentation de la graisse abdominale...).



C'est moi ou il fait chaud ? La ménopause sans tabou, Caroline Michel, 192 p., 16 €, Leduc.

Pour en savoir plus...

Écrit par notre spécialiste Gaëlle Baldassari, un ouvrage vraiment complet, précis et déculpabilisant sur le cycle menstruel et ses répercussions sur le quotidien des femmes. Son objectif : faciliter la connaissance de ce cycle afin de se réconcilier et de vivre en harmonie avec lui – grâce notamment à une méthode d'auto-coaching. À combiner avec les infos pratiques, ateliers, conférences, etc. proposées sur le site www.kiffetoncycle.fr



Kiffe ton cycle !, Gaëlle Baldassari, 208 p., 14,95 €, Larousse.

SAVEURS GREEN
janvier / février

80 000 ex

MON ÉVIER PROPRE ET FRAIS

Calcaire, mauvaises odeurs, saletés qui encrassent les tuyaux...

Difficile de garder un bac de cuisine toujours nickel.

Heureusement, des solutions naturelles existent. Texte **Pierre-Alain Perennou**.

LE VINAIGRE MÉNAGER

Principalement composé d'eau et d'acide acétique plus ou moins concentré, le vinaigre blanc est plutôt appelé « ménager » à partir de 12 % de ce dernier. Allié naturel des éviers brillants et sains, il est non toxique, non polluant, biodégradable, et ne corrompt pas l'air intérieur car il n'émet pas de composés organiques volatils. Attention toutefois à ce qu'il n'entre jamais en contact avec du chlore, au risque de dégager un gaz irritant pour les yeux et les voies respiratoires. Bannissez l'eau de Javel, et n'utilisez que le vinaigre pour détartrer, désinfecter et désodoriser votre bac.

BYE-BYE LES MOISSISSURES

Les moisissures incrustées dans les joints autour de votre évier sont compliquées à enlever, voici une recette qui devrait vous aider. Dans un spray, mélangez 15 cl de vinaigre ménager à 15 cl d'eau et 10 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé. Pulvérisez sur les joints, laissez agir quelques minutes, puis passez un coup de brosse avant de rincer. Secouez la solution avant chaque utilisation. Astuce durable: les brosses à dents usagées feront très bien l'affaire.

UNE PIERRE D'ARGILE POUR RÉCURER

Dans une casserole, déposez 7 c. à soupe d'eau, puis faites fondre 2 c. à soupe de savon de Marseille râpé. Ajoutez 1 c. à soupe de vinaigre blanc, 1 c. à soupe de cristaux de soude, puis 6 c. à soupe d'argile blanche. Enfin, versez 10 gouttes d'huile essentielle de citron et la même quantité d'huile essentielle d'arbre à thé. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte. Transvasez-la dans un bocal, puis laissez-la se solidifier. Pour l'utiliser, prélevez un peu de produit en passant dessus une éponge humide, frottez l'évier, puis rincez à l'eau claire.

SAVEURS GREEN

janvier / février

80 000 ex

SAVEURS GREEN
janvier / février

80 000 ex

L'ARGILE BLANCHE KAOLIN

Le kaolin tire son nom de la ville chinoise de Kao-Ling, où cette argile blanche a été découverte. Extraite de carrières, elle est séchée et broyée de façon à conserver ses propriétés nettoyantes.

Abrasive, elle permet de dégraisser, détartrer et polir les surfaces en acier, sur lesquelles elle viendra à bout du calcaire pour une brillance parfaite.

DÉBOUCHER UN ÉVIER

Si votre évier est bouché, versez 5 c. à soupe de cristaux de soude dans la canalisation, puis 20 cl de vinaigre ménager, et laissez agir 2 h. Attention : le mélange va d'abord mousser, et bien que ces produits soient naturels, évitez de respirer les gaz qui se dégagent. Pompez ensuite à l'aide d'une ventouse, puis versez 2 litres d'eau bouillante dans la canalisation. En entretien, une fois par semaine, déposez 3 c. à soupe de bicarbonate de soude sur la bonde, puis versez 1 c. à soupe de vinaigre ménager. Laissez agir 15 min, avant d'y déverser 1 litre d'eau bouillante. Attendez 1 h avant d'utiliser votre évier normalement.

LES 3 INDISPENSABLES



Polir
Argile blanche
surfine made
in France,
2,90 €
les 250 g,
Aroma-Zone.



Assainir
Huile essentielle de tea
tree bio, 7,51 € les 10 ml,
Ladrôme Laboratoire.



Dégraisser
Cristaux de soude, 3,79 €
les 500 g, Monoprix.

AROMATE THÉRAPEUTE

Aussi familier qu'exceptionnel, tonifiant, antiseptique et, bien sûr, ultra-parfumé, le thym soulage le rhume, soutient l'immunité et embaume nos recettes, salées comme sucrées. Texte Nadège Cartier.



Fleurs
de thym

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Caractéristique de la flore méditerranéenne, le thym (*les thyms* devrait-on dire) est une plante vivace mellifère : ses fleurs attirent les abeilles, qui en tirent un miel fort en goût et en vertus thérapeutiques. Mais ce sont surtout ses feuilles qui font du thym une plante aromatique et médicinale prisée depuis au moins l'Antiquité – pour l'embaumement chez les Égyptiens, en encens purificateur ou en bain fortifiant chez les Grecs et les Romains... Et s'il est encore planté dans le Sud contre les esprits malfaisants, il l'est avant tout pour les bons génies de la gastronomie!

BIEN-ÊTRE

En phytothérapie, le thym est l'un des plus puissants alliés du système immunitaire. Pour lutter contre un rhume, dégager les voies respiratoires et apaiser la toux, boire une infusion de 1 à 2 g de thym séché/tasse, plusieurs fois par jour. Antiseptique et cicatrisant, il soigne les plaies et irritations mineures (5 g de thym séché/10 cl d'eau infusés 10 min, à appliquer en compresse), il tonifie et purifie la peau et le cuir chevelu, et il est aussi utilisé pour favoriser la digestion et lutter contre ballonnements et flatulences.

Thymus vulgaris
Thym commun : le classique pour la cuisine. Très résistant, il se cultive un peu partout.

SAVEURS GREEN
janvier / février

80 000 ex

Feuilletés de chèvre et oignon caramélisé au thym

NIVEAU: FACILE

Préparation: 10 min. Cuisson: 35 min.

POUR 10 FEUILLETÉS:

Quelques brins de thym, 2 oignons doux, 1 bûche de chèvre, 1 pâte feuilletée prête à l'emploi, 3 c. à soupe de sucre en poudre, 4 c. à café de miel (idéalement de romarin), 2 c. à soupe de vinaigre balsamique, 2 c. à soupe d'huile d'olive + un peu pour dorer les feuilletés, sel, poivre

1. Épluchez les oignons puis coupez-les en tranches un peu épaisses.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites cuire les tranches d'oignon 5 min sur feu doux. Ajoutez le vinaigre, la moitié des feuilles de thym et le sucre. Salez, poivrez, et laissez caraméliser 5 min de chaque côté.
3. Préchauffez le four à 200 °C.
4. À l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre de 7,5 cm de diamètre environ, découpez 10 disques dans la pâte feuilletée. Posez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson et badigeonnez-les d'huile d'olive.
5. Coupez la bûche en 10 tranches. Déposez une tranche d'oignon puis une tranche de chèvre sur chaque disque de pâte. Parsemez de thym, de sel et de poivre, puis arrosez de miel.
6. Enfournez pour 15 min environ. Baissez la température du four à 180 °C et poursuivez la cuisson 5 min. Servez à la sortie du four.

CUISINE

Ingrédient incontournable de mélanges bien connus comme le bouquet garni, les herbes de Provence ou le zaatar (voir recette p. 93), le thym, frais ou séché, est souverain sur une poêlée de légumes, des pommes de terre sautées ou un tian navet-carotte-panais au miel. Mais il fait aussi merveille associé à du fromage ou intégré dans une pâte à pain, à tarte ou à pizza. Pour les desserts, le prince, c'est le thym citron: dans un sabayon marié à des tranches d'ananas rôti, par exemple, ou glissé dans la pâte d'un cake au citron. Il permet aussi de réaliser une infusion plaisir et santé hautement parfumée, en y ajoutant, selon les goûts, une cuillerée de miel, un trait de jus de citron et/ou 2 fines tranches de gingembre.

SAVEURS GREEN
janvier / février

80 000 ex

NOTRE SÉLECTION BIO



Toujours prêt
Thym commun en feuilles, 2,49 € le sachet de 40 g, Jardin Bio étic.



Anti-froid
Thym en sachet pour infusion, 2,86 € la boîte de 20 infusettes, Naturalia.



Apaisant
Eau florale de thym à Thujanol, 5,90 € le flacon de 200 ml, Ladrôme Laboratoire.

L'avis de la nutritionniste

Rien de tel que la cuisine méditerranéenne pour éloigner les maladies cardio-vasculaires ! L'huile d'olive est principalement composée de graisses insaturées (oméga-9), qui aident à réduire le taux sanguin de cholestérol LDL (le « mauvais »).
Choisissez-la vierge, elle est riche en vitamine E antioxydante, et en polyphénols anti-inflammatoires, qui protègent les artères et dont l'action est renforcée par les polyphénols de l'ail et du thym. Conservez-la bien à l'abri de la lumière et de la chaleur.

RECETTE VÉGANE

SANS GLUTEN

SANS CUISSON

Huile d'olive marinée au thym et à l'ail

NIVEAU : FACILE

Préparation : 10 min.
Repos : 3 semaines.

POUR 1 BOUTEILLE :

6 brins de thym, 3 gousses d'ail, 3 grains de poivre noir, 75 cl d'huile d'olive vierge

1. Plongez une bouteille en verre de 75 cl ou 1 litre dans une grande casserole d'eau chaude, puis retournez-la pour la faire sécher.
2. Pelez les gousses d'ail. Insérez-les dans la bouteille bien sèche, avec le thym et le poivre noir, puis remplissez d'huile d'olive.
3. Refermez bien la bouteille et placez-la dans un endroit sec et à l'abri de la lumière pendant 3 semaines avant de l'utiliser.



Thym citron

SAVEURS GREEN
janvier / février

80 000 ex



Thym séché

LE THYM



Pains au zaatar

NIVEAU: FACILE

Préparation: 30 min.

Repos: 40 min.

Cuisson: 10 min.

POUR 6 PAINS ENVIRON:

3 c. à soupe rases de zaatar,

25 cl de lait, 500 g de farine,

1 c. à café bombée de

levure sèche de boulanger,

8 cl d'huile d'olive + un peu

pour la pâte, 5 g de sel

1. Délayez la levure dans 8 cl d'eau tiède. Laissez reposer 10 min jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Mélangez la farine et le sel. Ajoutez la levure délayée. Pétrissez en ajoutant peu à peu le lait. Continuez à pétrir pendant 5 à 8 min, puis formez une boule. Laissez reposer 30 min dans un saladier légèrement huilé et couvert d'un linge propre.
2. Mélangez le zaatar et l'huile d'olive. Chassez l'air de la pâte en la rabattant, puis divisez-la en 6 pâtons et formez 6 boules. Étalez-les en forme de disque et badigeonnez-les sur une face d'huile d'olive au zaatar.
3. Dans une poêle antiadhésive, faites cuire les pains un à un, face au zaatar sur le dessus. Comptez 5 min de cuisson à feu moyen, puis 3 à 4 min à feu doux, à couvert, sans les retourner.

SAVEURS GREEN

janvier / février

80 000 ex

Des dattes, du chocolat, du thym, des légumes, du matcha et de la farine de châtaigne. Quand il fait froid, il faut savoir choisir son alimentation de manière ciblée pour donner les bons nutriments à l'organisme. Voici notre sélection.

LE MÉLANGE DE LÉGUMES DU SOLEIL BIOREGARD ÉCLAIRE LE RAYON SURGÉLÉ BIO !

Fort du succès et de la confiance que vous accordez depuis 20 ans à la gamme de légumes issue de



l'agriculture biologique, la marque Bioregard vous propose de découvrir le mélange de légumes du Soleil. Solution prête à l'emploi après remise en température et un assaisonnement de votre choix, ce mélange

de légumes non cuisiné et à poêler vous assurera un gain de temps en cuisine tout en valorisant vos menus. À découvrir dans votre magasin bio spécialisé, et à déguster sans attendre. **Fretp**



BIOE, CUISSON SAIN ET MAÎTRISÉE (THERMOMÈTRE DE CONTRÔLE)

Concept qui allie trois modes de cuissons différentes : douce (en dessous de 90°C), vapeur (en dessous de 95°C) et le mixte des deux. Le thermomètre allié au couvercle en verre ultrarésistant permet la maîtrise de la température et donc la préservation de tous les bienfaits des aliments pendant la cuisson (vitamines, antioxydants et sels minéraux).

Grand Biome Ø 24 cm, anses en noyer, pour 4 à 6 personnes - **399,90 €**
Certifié « Origine France Garantie ». **Cristel**



COUSCOUS BIOLOGIQUE À LA CHÂTAIGNE

Une nouvelle recette de couscous originale et pleine de saveurs chez Lazzaretti, la farine de châtaigne présente à 30% y apporte un goût doux et sucré. **Lazzaretti**



EAU FLORALE DE THYM À THUJANOL BIO

Dans une marinade, pour venir twister une vinaigrette, pour donner un peu de caractère à une soupe, pour apporter une touche méditerranéenne aux ratatouilles et autres sauces tomates, pour rehausser un dessert fruité... quelques gouttes suffisent à chaque fois pour profiter de sa saveur reconnaissable entre mille. Un bonheur qui s'apprécie en été comme en hiver, même si lors des mois froids, la dégustation d'hydrolat de Thym à Thujanol présente en plus un indéniable intérêt bien-être. **ladrôme laboratoire.**
Flacon 200ml, **5€90**



DATTE DEGLET NOUR DE TOLGA (ALGÉRIE) SÉLECTION EXTRA : UNE SAVEUR INÉGALÉE

Fort de 40 ans d'expérience dans la sélection de produits biologiques et équitables d'exception, Biofruisec offre la meilleure qualité de datte Deglet Nour depuis plus de 20 ans. Produite à Tolga en Algérie, le meilleur terroir, en partenariat équitable avec les petits producteurs de la région, cette datte est riche d'un moelleux et d'un goût unique. Demandez-la à votre magasin bio. **Biofruisec**

ENVIE DE TESTER UNE TABLETTE SANS SUCRE AJOUTÉ ?

Découvrez la "100% cacao pure origine Pérou" de Kaoka. Sans beurre de cacao et sans sucre ajouté, il s'agit d'une vraie pure pâte de cacao. Le goût du cacao à l'état pur !
Kaoka. 3,10€



MATCHA COLLAGEN

Formulé à partir de peptides de collagène et de thé vert matcha japonais de haute qualité pour garantir une dégustation optimale, un goût authentique et les bénéfices associés. Avec sa caféine naturelle, le Matcha Collagen est idéal pour être intégré à la routine matinale, dans



un thé matcha, un latte matcha et peut même être ajouté dans des recettes de pâtisserie. **Vital Proteins. 341g. 49,90€**

SANTÉ NATURELLE
janvier / février

87 000 ex

INFUSION APRÈS-SKI

Depuis plus de 40 ans déjà, la marque française Les 2 Marmottes nous accompagne tout au long de notre journée... et même au ski désormais ! Les maîtres infuseurs savoyards proposent en effet une nouvelle infusion made in France parfaite pour réchauffer nos corps. Puissance boisée du thym, note citronnée et fraîcheur de l'eucalyptus, tous les ingrédients sont réunis pour remonter la pente !

Le plus ? Pour chaque boîte Après-Ski achetée, 0,50€ sont versés à la fondation Enfance & Montagne.

Infusion Après-Ski Les 2 Marmottes
Boîte de 30 sachets, 4€95 en GMS



TISANE DE BEAUTÉ

Enrichi en Reine des Prés, Ortie Piquante et Pensée Sauvage aux actions dépuratives et détoxifiantes reconnues, la tisane Éclat du teint d'estime&sens favorise la fonction d'élimination des toxines. Un coup de pouce bienvenu pour retrouver un grain de peau resserré et un teint éclatant aux saveurs fleuries et épicées de Lavande, Rose, Anis vert et Clou de girofle.
Tisane bio éclat du teint estime&sens
Sachet 40g.
12€ sur www.estimate-et-sens.fr

VIVRE BIO

janvier / février

68 000 ex



ANTI-FUITES

Avec son voile supérieur et son cœur absorbant en pur coton Bio certifié OCS (Organyc Coton Standard), la nouvelle gamme d'Organyc assure une protection triple action contre les fuites urinaires, les odeurs et risques d'irritation. Testées sous contrôle dermatologique, les protections Organyc spéciales fuites urinaires sont sans chlore, sans colorant et intègrent un neutralisant d'odeurs certifié bio afin de respecter les peaux les plus sensibles. Protège-slip Light Organyc Fuites urinaires
Boîte de 24 pièces, 4€50 en magasins bio

DOUDOUNE COSMÉTIQUE

Véritable soin intensif associant l'Aloe Vera bio et le beurre de Karité bio, ce lait crème assure 24h d'hydratation durant lesquelles il apporte à la peau confort et souplesse, une vraie dou doune cosmétique dont on aura bien besoin pour affronter le froid et les frottements avec les vêtements durant tout l'hiver. Lait Crème Riche basis sensitiv lavera. Flacon 250ml.
8€30 en magasins bio



PISTOLET À COLLE R-BAT'20 À BATTERIE 20 V

Grâce à son système à batterie, ce pistolet à colle Ribimex offre une liberté de mouvement appréciable. Il dispose d'un préchauffage rapide de 60 secondes. Une lampe LED intégrée procure un éclairage pratique de la zone de travail, même dans l'obscurité. Son revêtement soft-grip permet une excellente prise en main. Lorsque le produit n'est plus utilisé, l'arrêt se fait automatiquement au bout de 5 minutes. Livré sans chargeur ni batterie. Volume de débit : 5 g / min Accessoires inclus : 3 batons de colle (diamètre : 12 mm, longueur 150 mm). Fonctionne avec une batterie R-BAT'20 compatible avec tous les autres outils de la gamme (brico & jardin).
Ref. PRBAT20/PCOLSB. Prix : 26,90€ TTC



ÉLIXIR PRÉCIEUX

Il ne faut pas moins d'une tonne de figues de Barbarie pour élaborer un seul litre d'huile mais c'est aussi pour sa très haute teneur en Oméga-6, en vitamines E et K ainsi qu'en stérols végétaux que ce soin se révèle être si précieux pour dorloter les peaux matures, le contour des yeux ou encore les cheveux secs et fragilisés.

Huile Végétale bio Figue de Barbarie ladrôme laboratoire.

Flacon 30ml avec bouchon pipette, 38€ en (para)pharmacies



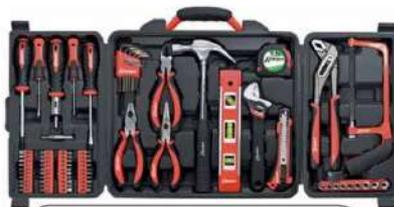


ALIMENT COMPLÉMENTAIRE BIO POUR AMÉLIORER LA PONTE DES POULES ET VOLAILLES !

L'aliment complémentaire BIODENE Natur'Ponte pour animaux de basse-cour combine l'action du vinaigre de cidre BIO qui apporte minéraux et oligo-éléments, des extraits de carotte BIO, et du bêta-carotène pour favoriser un beau jaune d'œuf et des extraits d'ortie BIO, qui stimule la reproduction et la ponte. Fabriqué en France et certifié Agriculture Biologique, l'aliment complémentaire Natur'Ponte répond aux besoins particuliers des volailles. Existe en format 250ml. Une durée d'utilisation de 15 jours minimum est recommandée.

- Prix de vente conseillé : 20,90€ le flacon de 250ml
- Une gamme d'aliments complémentaires pour répondre à chaque besoin : Natur'Vers, Natur'Pie, Natur'Tonic.

Disponibles en réseau spécialisé exclusivement.



MALLETTE 76 PIÈCES

Avec cette mallette d'outillage 76 pièces Ribimex, les outils indispensables vous accompagnent sur tous vos chantiers. Pincés, tournevis, marteau, mètre, embouts et douilles, tout est à portée de main ! Réf. PRKOUT76/M.

Prix : 79,90€ TTC

VIVRE BIO
janvier / février

68 000 ex

SAVON NOIR EN FORMAT ÉCONOMIQUE

Allons à l'essentiel. S'il ne devait y avoir qu'un seul produit d'entretien dans votre placard ce serait lui, le Savon noir. Nettoyant multi-usage, dégraissant, respectueux des surfaces naturelles non vernies (tomate, marbre) le Savon noir Etamine du lys respecte la recette authentique avec du savon végétal mêlant huiles d'olive et de lin bio. Sans parfum bien sûr, il est disponible en 1 litre et 5 litres et même en vrac !



Pommeau de douche EVA
effet apaisant et exfoliant
sur la peau

Prix 85,90 € TTC



DETOX

Dans cette nouvelle formule mono-ingrédient, l'Artichaut est définitivement la star et fait son show. Et c'est à son art de l'effeuillage que nous nous intéressons ici puisque ce sont ses feuilles (et non la fleur), gorgées de principes actifs précieux qui composent la formule Artichaut Détoxine. Une formule certifiée bio, végane et parfaitement dosée qui favorise le bien-être du foie en participant à l'élimination de la bile qui aide à détoxifier son organisme

et participe également à la perte de poids.
Artichaut Détoxine Biosens Laboratoire
Boîte de 48 gélules végétales. **6€95** en GMS

SHAMPOING SOLIDE



Huile d'Argan, de Brocoli et Argile verte, on adopte sans hésiter ce shampooing solide à la recette 100% naturelle, vegan et cruelty free, qui nettoie le cuir chevelu sans l'agresser aussi efficacement qu'un shampooing en bouteille. Ultra-moussante, sa formule au Ph neutre laisse les cheveux légers et brillants mais ce qu'on aime par-dessus tout c'est sa biodégradabilité et son pack sans plastique pour un moindre impact sur l'environnement.

Shampooing Solide Tout Nu Tous Types de Cheveux Unbottled
Pack 75g, **12€90** sur www.unbottled.co

ON

SE DIT

TOUT

ENTRE

FILLES

Écris à Sandrine, elle répond à tes questions. Envoie ton mail à : okapi@bayard- presse.com ou écris à Okapi, 19, rue Barbès, 92128 Montrouge Cedex.



L'AVIS

DES GARS

Si tu n'arrives pas à en parler à ta mère, tu peux essayer avec une autre personne de ta famille dont tu es proche. Ou avec l'infirmière de ton collège.

Baptiste, 14 ans

Si tu ne sais pas pourquoi tu as ces vergetures, tu peux toujours essayer de te renseigner sur Internet ou sur des forums spécialisés..

Idote, 14 ans

DEPUIS QUELQUES ANNÉES, J'AI DES VERGETURES.

Je ne sais pas ce que c'est, ni pourquoi j'ai ça... Est-ce normal ? Mes amies n'en ont pas. Et je n'ose pas poser la question à ma mère.

Lucie

Chère Lucie, les vergetures, ces stries de couleur rouge violacée sur la peau, apparaissent quand le corps produit moins de collagène, une protéine donnant à la peau son élasticité. C'est le cas à la puberté, période au cours de laquelle ton organisme est soumis à de forts bouleversements hormonaux. Il secrète notamment, en grande quantité, du cortisol, qui entraîne une réduction de la production de collagène. Ta peau devient moins souple, alors que tu es en pleine croissance. Résultat, elle s'étire au maximum, puis se fissure. Les vergetures font alors leur apparition. Ce problème ne touche pas tous les jeunes, c'est pour cela

que tes copines n'en ont pas. Pourquoi toi, alors ? Tu ne le précises pas, mais peut-être as-tu connu une poussée de croissance rapide et importante ? Ou une brusque prise de poids, ayant provoqué une distension de ta peau ? Ce phénomène peut aussi être héréditaire... Ta mère, en tout cas, saura te rassurer et peut-être te donner des astuces pour atténuer ces marques qui, ne t'inquiète pas, s'estomperont en grandissant. Il convient, par exemple, de bien s'hydrater, en buvant de l'eau régulièrement. Ou d'adopter une alimentation équilibrée pour éviter les fluctuations de poids qui malmènent ta peau. Faire du sport va aussi contribuer à te détendre, et donc à produire plus d'endorphine et moins de cortisol. Enfin, tu peux utiliser une crème hydratante. Elle favorisera la circulation et aidera à estomper les vergetures. Mais si vraiment celles-ci sont très importantes, n'hésite pas à consulter un(e) dermatologue. ■



MON CRUSH M'A QUITTÉE, MAIS JE L'AIME TOUJOURS

et ça me fait mal au cœur. On est devenu amis, mais je n'arrive pas oublier ce qui s'est passé. En plus, il m'a envoyé une photo de la fille qu'il aime et elle est trop belle comparée à moi...

Veichi

Chère Veichi, une rupture amoureuse est toujours difficile à vivre, surtout quand on est la personne quittée. On se sent abandonnée, on se trouve nulle. Si ce garçon t'a quittée sans te donner les raisons de cette décision, demandes-lui. Tu réaliseras alors que rester ensemble n'aurait eu aucun sens. Mais est-ce que tu ne devrais pas aussi éviter de le voir pendant quelques semaines, même en simple ami ? D'autant qu'il a une nouvelle amoureuse et que c'est douloureux pour toi. La preuve, tu te dévalorises en pensant qu'elle est plus belle que toi. Mais tu ne devrais pas, car si ce garçon a été en couple avec toi, c'est qu'il te trouvait du charme ! Mets un peu de distance et profite de cette rupture pour renouer avec des personnes que tu voyais moins, te lancer dans de nouvelles activités... En te faisant plaisir, tu passeras plus facilement à autre chose. Bon courage. ■

OKAPI

15 / 28 janvier

68 608 ex

JE VAIS BIENTÔT ME FAIRE POSER DES BAGUES.

Mes frères et sœurs disent que cela fait très mal ! Mes parents, qui n'en ont pas eu, disent le contraire. Aidez-moi ! *Sofia, 12 ans*

Chère Sofia, la pose d'un appareil dentaire n'est pas anodine. Si tes frères et sœurs exagèrent un peu, ça se voit que tes parents n'en ont jamais eu ! En effet, les jours suivant la pose, tu risques quand même d'être incommodée, ne serait-ce que par le changement de sensation dans ta bouche. Les bagues sont reliées entre elles par un fil métallique et créent une tension sur les dents, pouvant causer une douleur. Par ailleurs, le frottement des fils orthodontiques provoque souvent de petites blessures sur la langue ou les joues. Bref, c'est un petit moment peu agréable à passer... Mais pense au beau sourire que tu retrouveras après. Pour éviter ces désagréments, tu peux demander à ton orthodontiste de te prescrire des antalgiques. En parallèle, tu peux réaliser des bains de bouche. Sans oublier les remèdes de grand-mère en cas d'inflammation : appliquer une poche de glace ou un produit surgelé contre ta mâchoire, boire ou manger très froid (des glaces, par exemple). Ca devrait aller mieux ! ■



JE VAIS FAIRE UNE FÊTE POUR MON ANNIVERSAIRE,

mais je ne sais pas si mes amies vont aimer ou si elles vont trouver ça bébé. Aidez-moi ! *Anonyme, 12 ans*

Je te souhaite déjà un bel anniversaire ! Et je te rassure pour ce qui est d'une fête avec des amies : on peut en organiser à tous les âges. C'est juste qu'on ne propose pas les mêmes animations à 12 ans qu'à 8 ans ! À toi d'en imaginer qui soient sympas et adaptées à vos centres d'intérêt. Par exemple, tu peux organiser un escape room chez toi, ou proposer un karaoké (même pas besoin de matériel : sur YouTube, des chaînes proposent des vidéos avec un instrumental et des paroles surtitrées). Tu peux aussi imaginer un atelier cuisine (les invitées préparent une recette avec l'ensemble des ingrédients que tu leur fournis) ! Et comme tu es désormais une grande, pourquoi ne pas prolonger la fête en gardant quelques copines à dormir, avec l'accord de tes parents et des leurs. Amusez-vous bien ! ■

LE COIN DES GOODIES

Deviens la plus méchante

Pour son 20^e anniversaire, le mythique jeu de rôles *Les loups-garous de Thiercelieux* a invité les plus grands méchants de Disney. Mets-toi dans la peau de Maléfique, du Capitaine Crochet ou encore de Jafar, et mène à bien ton plan maléfique



pour remporter le titre de grand méchant !

L'Assemblée des Vilains, chez Asmodée, 13 €.

La guerre aux boutons

Si tu as une peau grasse avec de petits boutons, on te conseille ce pain dermatologique sans savon ni alcool, certifié bio. Fabriqué à base d'argile verte et d'huile essentielle de tea tree, aux vertus antibactériennes, antifongiques et anti-inflammatoires, il est idéal pour se laver quotidiennement le visage.

Pain dermatologique sur gras Pur Tea Tree, Iadrôme laboratoire, 105 g, 6,90 €.



DÉCOUVRE LA CHAÎNE YOUTUBE OKAPI !



youtube.com

OKAPI

15 / 28 janvier

68 608 ex

Textes : Sandrine Pouverreau. Illustrations : Colonel Moutarde

Un hiver en beauté

Pour protéger sa peau des agressions hivernales, on mise sur des valeurs sûres. Les ingrédients naturels à mettre dans son panier beauté en faisant son marché soin. PAR V. G.



CRÈME MAINS
Crème mains & ongles.
Laboratoire Giphpar, 3,70 €



Baume super-nourissant corps
au miel Frisson de Laponie.
Bernard Cassière, 28,50 €



Beurre de karité bio.
Fleurance Nature, 9,60 €



Crème soyeuse visage karité bio.
Compagnie de Provence, 26 €



Baume super-nourissant corps
au miel Frisson de Laponie.
Bernard Cassière, 28,50 €

Beurre corps apaisant ultra riche.
Paula's Choice, 24 €



Ultra-Rich
soothing
Body Butter



Masque miellé anti-tiraillements.
Akane, 17 €

FAIRE SON BEURRE DU KARITÉ

Le beurre de karité est l'allié incontournable des peaux sèches ou attaquées par le froid. Extrait des fruits de l'arbre de karité, qui ne pousse qu'en Afrique, il est naturellement riche en acides gras et en vitamines A, D, E et F. Il hydrate et nourrit la peau en profondeur sans laisser de film gras, car il est rapidement absorbé par l'épiderme. Ce beurre végétal a aussi des propriétés antioxydantes, adoucissantes, apaisantes et cicatrisantes. Il fait donc des merveilles pour soigner le visage, le corps et les mains, réparer les lèvres abîmées et lutter contre les crevasses ou les gerçures.

BUTINER DU BON MIEL

Le miel est un délice pour les peaux sèches, très sèches ou irritées. Il permet à la fois d'hydrater l'épiderme grâce à sa haute teneur en eau florale ainsi que de lutter contre la déshydratation, grâce aux sucres qui le composent à plus de 80 % et qui vont renforcer la barrière cutanée. Résultat : une peau douce et souple. Ce nectar de la ruche est également gorgé de minéraux, de vitamines, d'acides aminés et d'oligoéléments qui lui confèrent des vertus nourrissantes, apaisantes, réparatrices et cicatrisantes idéales durant la froide saison.

TARTINER SA PEAU DE CACAO

Le beurre de cacao est à mettre au menu des peaux sèches, déshydratées ou fragilisées par l'hiver. Issu de la fève de cacao, ce beurre végétal est blindé d'oméga-9 qui renforcent le film hydrolipidique et préviennent donc la déshydratation. Sa richesse en acides gras saturés lui donne en plus des propriétés nourrissantes et protectrices. Il a aussi le pouvoir d'apaiser les peaux abîmées, irritées, atopiques. Les lipides qu'il contient vont calmer inflammations et démangeaisons, soulager les tiraillements et aider l'épiderme à cicatriser.

RESTER FIDÈLE À L'ARGAN

Depuis des siècles, les bienfaits de l'huile d'argan pour les peaux sèches, fragiles et matures ne se démentent pas. Extraite des fruits de l'arganier, cette huile précieuse originaire du Maroc est composée à plus de 75 % d'acides gras essentiels (oméga-6 et 9), qui lui confèrent des pouvoirs nourrissants, régénérants et réparateurs. Elle aide aussi la peau à se protéger des agressions extérieures tout en lui redonnant souplesse et éclat. Surtout, sa richesse en antioxydants en fait un soin anti-âge très efficace qui aide à lutter contre le vieillissement prématuré.

GAZELLE
janvier / février

100 000 ex

GAZELLE
janvier / février

100 000 ex



Huile végétale d'argan bio,
Ladrôme Laboratoire, 15 €.



Crème liftante intensive Argan
Bio Active, Melvita, 37 €.



Crème mains nourrissante
Irresistible Cacao,
Evoluderm, 2,25 €.

Crème hydratante pour le corps
beurre de cacao, Skin Therapy,
Cantu, 9,99 €.



Beurre corps argan,
The Body Shop, 18 €.



Beurre de soin, formule au
beurre de cacao, Palmer's, 8 €.

Aimer l'hiver

LA CHALEUR DOUCE DES MASSAGES

MÊME SI LES MOIS D'HIVER NE SONT PAS LES PLUS VITALISANTS DE L'ANNÉE, ILS ONT LEUR FONCTION ÉNERGÉTIQUE. AFIN DE VIVRE POSITIVEMENT CES TEMPS D'HIBERNATION, JE ME RÉCHAUFFE LE MORAL AVEC DES MASSAGES RÉCONFORTANTS.

1

J'ÉCOUTE MON DIAPASON

Un vrai diapason, de musicien. Quel objet me serait plus utile pour tendre l'oreille vers le murmure (ou les grognements) de mon corps quand il fait gris, et tenter de l'harmoniser avec cette saison froide?

Donner le la, ici et maintenant, s'avère bienfaisant.

Au lieu de ruminer de vaines attentes de soleil qui font, en réalité, beaucoup de bruit dans le cerveau (comme toutes les attentes), je suis, en l'écoutant, la longueur d'onde du diapason, et je ressens sa résonance dans tout mon corps. L'exercice est facile : discret à mettre en pratique, il peut être renouvelé dès que le besoin se fait sentir de se recentrer sans se crispier. Je laisse mon esprit accompagner le la en visualisant simplement mes cellules apprenties musiciennes qui reçoivent ainsi un doux massage vibratoire. Si ce son s'avère moins riche que celui d'un bol tibétain, il présente l'avantage de ne pas alerter l'entourage, de dessiner un petit cocon rien qu'à moi. Le bol chantant en open space, ce n'est pas l'idéal!



TOP NATURE
janvier / février

100 000 ex

MANATURO



TOPNATURE N°163/21

TOP NATURE
janvier / février

100 000 ex

2 JE ME MASSE À LA BOUGIE

Non seulement j'éclaire à la bougie la pièce dans laquelle je me masse (ou me fais masser) tranquillement mais, en plus, je m'offre des petites bougies de massage qui enveloppent ma peau d'une douce température relaxante. Naturellement, je choisis des bougies "BiO", dûment labellisées et certifiées car il existe, par ailleurs, trop de produits de ce type peu amicaux. Multi-sensoriel, le principe invite tout autant mes muscles que mon esprit à se détendre : si la bougie est parfumée, ses fragrances développent leurs molécules apaisantes avant même que la tendre chaleur et l'effet réconfortant du massage lui-même ne se fassent ressentir en profondeur. Si je pars en week-end, je n'oublie pas d'emporter l'une de ces délicieuses bougies dans mon sac de voyage.

BOUGIE DE MASSAGE EUBIONA

Au nombre de trois, ces petites bougies de massage vont nous tenir compagnie pendant tout l'hiver! *Relax*, à la lavande, *Sensation*, au bois de santal et à la fleur d'oranger, ou bien *Sensitive*, sans parfum (donc sans huiles essentielles), elles se présentent dans un joli contenant avec un bec verseur et un couvercle. Dans chacune d'elles, de l'huile de coco, de la cire d'abeille et du jus d'aloë vera, en version BiO, bien sûr : la labellisation Cosmos Organic est certifiée par Ecocert. On allume la mèche, on laisse fondre suffisamment de cire de massage, on éteint la flamme et on attend un peu, puis on verse la lotion chaude dans la main pour le massage immédiat. 50 ml. Entre 8,75 € et 9,45 €



TOP NATURE
janvier / février

100 000 ex

3 JE PRÉPARE MOI-MÊME MES HUILES DE MASSAGE

J'aime bien préparer moi-même mes huiles de massage que je compose en fonction de mon humeur du jour, des attentes de mon corps, de mon inspiration. Amande douce, avocat, argan, chanvre, jojoba, nigelle... Les huiles de base, toujours BiO, ne manquent pas en magasins BiO ! Les huiles essentielles, immanquablement BiO, non plus : la lavande, l'orange douce font figure de grands classiques tout-terrain alors que la gaulthérie s'impose en cas de douleurs physique, le gingembre (à toutes petites doses) pour les baisses de régime, le vétiver pour les coups de blues... Les idées de DIY foisonnent dans les livres pratiques, tels que ceux des éditions La Plage ou Alternatives. Un principe roi : ne jamais dépasser les indications de dosage. Pour ma part, je les revois à la baisse, par prudence, car des quantités trop élevées ne vont pas forcément positiver les effets prévus. Au contraire, elles peuvent induire des effets inversés. Mon meilleur tip : je prépare de petites quantités dans des flacons en verre afin de pouvoir diversifier les préparations sans gaspillage.

4 JE CHOISIS DE BELLES BROSSES

Connaissez-vous les massages à sec ? Énoncé comme Ça, le concept sonne assez... sec. Pourtant, ce type de massage fait un bien fou. Comme une détox instantanée, un agréable soin anti-âge naturel. Pratiqué régulièrement, il fait revivre le tissu conjonctif. Le gommage doux pratiqué par des brosses dédiées à ce type de soin favorise la circulation du sang et active le drainage lymphatique, à condition, bien sûr, de masser dans le sens du transport de la lymphe, pas dans le sens contraire ! Je le ressens à chaque fois que je pratique ces massages, sur le corps, bien sûr, mais également sur le visage qui respire de reconnaissance et affiche alors des traits beaucoup plus lisses. J'ai remarqué que ces massages-brossages à sec se révélaient encore plus efficaces en hiver. Sans doute parce qu'en cette saison, les cellules mortes s'accumulent sur la peau et ne demandent qu'à être éliminées. Et parce qu'il donnent un bon petit coup de fouet à l'organisme un peu en sommeil, surtout au petit matin quand il faut se préparer à sortir alors qu'il gèle dehors.

HUILE VÉGÉTALE BIO CHANVRE LADRÔME LABORATOIRE

Revitalisante et hydratante, l'huile de chanvre BiO est plus particulièrement destinée aux peaux sèches. En hiver, toutes les natures de peau ont tendance à se dessécher sous les couches de vêtements : elles en deviennent plus sensibles et accueillent volontiers une huile assouplissante, raffermissante et antioxydante à la fois comme l'huile de chanvre, naturellement riche en oméga 3 et 6 ainsi qu'en vitamines A, C, et E. Pour les massages, une excellente base de solution des huiles essentielles BiO.

100 ml, 9,99 €



BROSSE ÉNERGISANTE P. JENTSCHURA

Elle ne travaille pas en mode raplapla, c'est le moins que l'on puisse dire. Pour donner de l'énergie, cette brosse en hêtre massif en donne ! Au milieu de crin d'origine animale, ses poils fins sont en bronze, dans un alliage de cuivre et d'étain qui provoque des sensations de picotement bienveillantes. Tonique et, mine de rien, relaxante, elle ne se prive pas de stimuler la circulation sanguine.

On peut réguler la pression car sa poignée auto-agrippante se règle à la taille de la main qui peut alors plus ou moins appuyer. Pour être réveillé, on est réveillé ! Et de bonne humeur, ce qui ne gâche rien.

45,50 €



TOP NATURE
janvier / février

100 000 ex



Arthrose et rhumatismes

Mes bonnes résolutions pour une année sans douleur

Dire adieu aux douleurs rhumatismales, c'est ce que *Pleine Vie* vous souhaite pour 2022! Pour y parvenir, voici les bonnes pratiques à mettre en œuvre dès à présent.

Plus de 12 millions de Français sont concernés par les maladies rhumatismales, première cause d'incapacité dans le monde*. Le terme rhumatisme couvre des pathologies variées : dégénératives comme l'arthrose, inflammatoires comme l'arthrite, microcristallines comme la goutte. Toutes ces affections peuvent faire l'objet d'une prise en charge efficace, à condition de combiner traitements allopathiques et complémentaires. Un suivi médical

s'impose mais sachez qu'il existe des approches qui ont fait leurs preuves pour lutter de manière globale contre ces douleurs, en améliorant la santé des articulations, en limitant les inflammations chroniques. Activité physique, alimentation, autohypnose, oligothérapie (voir la rubrique *Bien-être page 74*), soins antalgiques... Suivez les recommandations de nos experts pour vous soulager durablement. En prime, notre guide pour remobiliser les articulations en douceur!

* Selon la *Global Burden of Disease Study*, étude épidémiologique.

PLEINE VIE
février

538 634 ex

JE PRENDS LES ANTALGIQUES AVEC DISCERNEMENT

En cas de douleurs, ces médicaments constituent le traitement de première intention. Même s'ils apportent un soulagement rapide, ils doivent être pris à bon escient pour rester des alliés. Le point sur les plus courants et leur dosage.

"Contre les douleurs rhumatismales, les plus utilisés sont les antalgiques de niveau 1, le paracétamol et les anti-inflammatoires non stéroïdiens, comme l'ibuprofène", déclare la Dre Catherine Wiart. Même s'ils sont vendus sans ordonnance, l'algologue conseille de solliciter au préalable un avis médical. Elle explique: "Il faut poser un diagnostic précis quant à l'origine de vos douleurs, puis évaluer vos autres troubles et traitements, avant de déterminer si certains antalgiques sont adaptés." Selon un sondage OpinionWay réalisé en 2021 pour l'Observatoire français des médicaments antalgiques (Ofma), il existe une forte méconnaissance des effets indésirables de ces antidouleurs. Si plus de 90% des sondés déclarent avoir pris du paracétamol au cours de l'année passée, seulement 54% connaissent le risque de toxicité pour le foie en cas de surdosage. Les anti-inflammatoires non stéroïdiens sont aussi responsables d'effets secondaires graves en cas d'usage prolongé ou à trop forte dose: ils peuvent être toxiques pour l'estomac, les reins, le système cardiovasculaire, ainsi que pour les fœtus en cas de prise pendant la grossesse.

DU BON USAGE DU PARACÉTAMOL...

Pour éviter tout effet indésirable, l'Ofma a publié un certain nombre de conseils. Concernant le paracétamol, commencez par la dose la plus faible efficace (500 mg), augmentez seulement si ce n'est pas suffisant, sans dépasser 1 g par prise. Ne dépassez pas 3 g par jour en cas d'automédication. Si cette dose ne suffit pas à soulager vos douleurs persistantes, consultez un médecin. Autres recommandations: attendre de 4 à 6 heures entre chaque prise, ne pas prolonger un traitement en automédication au-delà de 5 jours.

Si vous prenez d'autres médicaments, regardez s'ils contiennent également du paracétamol pour éviter les surdoses accidentelles. Près de 200 médicaments commercialisés en France (contre le rhume, la grippe...) en comportent!

... ET DE L'IBUPROFÈNE

Commencez par la dose minimale efficace (200 mg) et augmentez seulement si ce n'est pas satisfaisant, sans dépasser 400 mg par prise. N'allez pas au-delà de 1 200 mg par jour et espacez les prises d'au moins 6 heures. Si ce n'est pas suffisant pour soulager vos douleurs, une consultation médicale s'impose. Ne prenez pas en même temps un autre médicament contenant de l'ibuprofène, de l'aspirine ou un autre anti-inflammatoire, et ne prolongez pas le traitement au-delà de 5 jours en cas d'automédication. Des douleurs perdurent? Voyez votre généraliste. Attention: si des effets digestifs surviennent, stoppez le traitement et demandez un avis médical.



© GLOBALSTOCK / GETTY IMAGES

Une structure spécialisée en cas de douleurs chroniques

"Quand les symptômes persistent au-delà de trois mois et que les solutions proposées par le généraliste ou le rhumatologue ne suffisent pas, celui-ci peut vous orienter vers une structure spécialisée dans le traitement des douleurs chroniques. Il en existe 245 en France", précise la Dre Catherine Wiart. À la suite d'une évaluation médicale et psychosociale, un projet d'accompagnement thérapeutique sur mesure est proposé. Kinésithérapie, méditation, mésothérapie, stimulation médullaire, TENS... Le panel de thérapies possibles est très large. "Les patients qui souffrent de douleurs persistantes doivent garder en tête qu'elles ne sont jamais une fatalité", rassure ainsi l'algologue.

📍 Liste des structures sur solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/prises-en-charge-specialisees/douleur/article/les-structures-specialisees-douleur-chronique-sdc

PLEINE VIE
février

538 634 ex

JE PRATIQUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUI ME CONVIENT

Les douleurs ostéo-articulaires mènent souvent à limiter ses mouvements. Mauvais réflexe, car une articulation qui ne bouge pas s'abîme beaucoup plus rapidement. Avec l'aide de notre spécialiste, sélectionnez la pratique sportive qui vous veut du bien !

"Le sport produit un effet antalgique et stimule la régénération du cartilage et des os", confirme ainsi Nicolas Tikhomiroff, kinésithérapeute et ostéopathe, surnommé "Monsieur Clavicule". Quelle activité choisir ? "Celle qui, pour vous, est un loisir, répond-il. Il faut que vous ayez envie d'y aller, car la régularité est un élément essentiel." La bonne intensité ? "La douleur doit rester tolérable et surtout ne doit plus être présente le lendemain."

POUR LES RHUMATISMES CHRONIQUES

L'aquagym, la natation et le vélo sont généralement bien tolérés. Avec quelques réserves toutefois. Si vous souffrez au niveau des lombaires ou des cervicales, préférez le dos ou le crawl à la brasse. Si vos douleurs sont localisées au niveau des épaules, limitez les grandes rotations de bras, qui amènent le membre à l'arrière de la ligne du corps. Enfin, si vous souffrez des genoux ou des hanches, nager la brasse est déconseillé à cause des flexions importantes au niveau de ces articulations. Le vélo est davantage adapté, à condition de rester sur des sols non-accidentés et d'éviter les montées qui imposent de fortes contraintes.

EN CAS DE CRISE

Si l'une de vos articulations est enflammée (douloureuse, chaude, gonflée), il faut tout de même continuer à bouger. Comment ? En vous tournant vers ce que le kiné-ostéopathe appelle "une activité de transfert". *"Le principe est de mettre entre parenthèses votre activité préférée le temps que les douleurs aiguës s'apaisent, en pratiquant une activité plus douce pour l'articulation touchée."* Pour des douleurs localisées au niveau des genoux ou de la hanche, le vélo d'appartement ou électrique est une bonne

option car il est possible de régler la résistance des pédales. La natation offre aussi des possibilités : en cas de douleur aiguë aux épaules ou aux coudes, équipez-vous d'une planche et faites uniquement des mouvements de jambes. À l'inverse, si vous souffrez des membres inférieurs, nagez avec les bras en vous aidant d'un flotteur entre les cuisses.

Enfin, le gainage est une activité parfaite quand on souffre de rhumatismes, y compris en phase de douleurs aiguës. Les muscles sont sollicités en douceur et en profondeur. Les articulations ne bougent pas, il n'y a donc aucun risque de se blesser.

CONTRE L'ARTHROSE DU GENOU, LA MARCHÉ

La marche est une alliée précieuse. Une étude publiée dans la revue *Arthritis Care & Research* a confirmé qu'effectuer au moins 6000 pas par jour permettait de limiter les conséquences de l'arthrose du genou. Cette activité est facile à intégrer dans son quotidien et peut être pratiquée y compris en cas de douleur aiguë, en adaptant la durée et l'intensité.



60 Bien dans votre corps : soulagez vos douleurs par le mouvement, Monsieur Clavicule, éd. Albin Michel, 208 pages, 16,90 €.



60 50 exercices pour se passer d'ostéopathe, Julien Moreno, éd. Eyrolles, 128 pages, 12 €.

3 chaînes Youtube pour vous accompagner

- 1. Monsieur Clavicule, de Nicolas Tikhomiroff.** Nombreux exercices pour faire du sport malgré la douleur, ainsi que des étirements d'urgence pour soulager un lumbago, une sciatique...
- 2. L'Ostéopathe, de Julien Moreno.** Découvrez une série d'exercices ciblés selon la zone à soulager : épaules, cervicales...
- 3. Major Mouvement.** Le kinésithérapeute Grégoire Gibault vous montre les bons mouvements pour bouger malgré des douleurs, ainsi que les erreurs à éviter pour ne pas se blesser.

PLEINE VIE
février

538 634 ex

J'ADOpte UNE ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE

La Société française de rhumatologie a publié pour la première fois en 2021 des recommandations alimentaires à l'attention des personnes souffrant de rhumatismes chroniques, les invitant à se tourner vers un régime spécifique.

"Cette alimentation, qui se rapproche beaucoup du régime méditerranéen, permet de diminuer les douleurs provoquées par des inflammations chroniques liées à l'arthrose, la polyarthrite...", souligne la Dre Catherine Lacrosnière, nutritionniste. Il s'agit d'un mode alimentaire, à adopter au quotidien, qui intègre notamment beaucoup de fruits et légumes bio et de saison, et fait la chasse aux produits ultra transformés.

BIEN CONSOMMER LES GRAISSES ET SUCRES

Limitez les graisses saturées (charcuteries, beurre) au profit des mono-insaturées (huile d'olive) et des polyinsaturées (oméga-3 présents dans les poissons gras, les huiles de lin, de colza ou de noix...). Les oléagineux (amandes, noix, noisettes, pistaches...) sont particulièrement intéressants car ils sont riches à la fois en acides gras mono et polyinsaturés. En ce qui concerne les sucres, notre experte met en garde : *"Préférez les index glycémiques bas, afin d'éviter les hyperglycémies qui libèrent de l'insuline. Mal régulée, elle est impliquée dans les processus inflammatoires."* Remplacez tout ce qui est à base de farine blanche par des produits céréaliers complets.

CERTAINES PROTÉINES AVEC MODÉRATION

Elles peuvent être d'origine animale ou végétale. Sachez toutefois que la viande rouge est plutôt pro-inflammatoire et donc à limiter. *"Pour la santé des articulations, on conseille de limiter aussi les produits laitiers de vache"*, prévient l'experte en nutrition. *"Ceux aux laits de chèvre ou de brebis sont meilleurs, ou même les produits végétaux. Mais ils contiennent moins, voire pas, de calcium, essentiel pour la santé des*

Contre les crises de goutte, un régime (très) strict

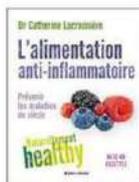
Cette maladie touche les personnes qui présentent un taux d'acide urique trop élevé dans le sang, l'hyperuricémie. Cet acide finit par se déposer au niveau des articulations, sous forme de cristaux, provoquant des crises extrêmement douloureuses. Un régime alimentaire beaucoup plus strict s'impose. *"Tous les aliments qui favorisent une hyperuricémie doivent être supprimés, avertit la Dre Lacrosnière. La liste est malheureusement longue : alcool, viande rouge, abats, charcuterie, crustacés et fruits de mer, légumes secs, épinards, asperges, cacao, sardines, anchois..."* En parallèle, il convient d'augmenter ses apports hydriques : *"Au moins 2 litres par jour, de préférence une eau riche en bicarbonate de soude, comme celle de Vichy."* Faites-vous accompagner d'un professionnel pour bénéficier d'un suivi nutritionnel.



os. Vous devrez donc en trouver ailleurs, surtout si vous souffrez d'ostéoporose : dans certaines eaux, les oléagineux, les légumes..."

VIVE LES ÉPICES

"Toutes sont excellentes pour la santé, mais je conseille tout spécialement le gingembre et le curcuma pour leurs propriétés anti-inflammatoires", indique la médecin nutritionniste. Une chose à savoir : pour que le curcuma traverse la barrière intestinale, il doit être accompagné d'un peu de gras, *"une cuillerée d'huile d'olive par exemple"*. Pensez à en ajouter dans vos vinaigrettes !



L'alimentation anti-inflammatoire - Naturellement healthy, Dre Catherine Lacrosnière, éd. Albin Michel, 224 pages, 13,90 €.

PLEINE VIE
février

538 634 ex

J'OPTÉ POUR DES COMPLÉMENTS À VISÉE ARTICULAIRE

Plusieurs substances sont intéressantes pour améliorer la santé ostéo-articulaire, en appoint d'un mode de vie sain et d'une alimentation variée et équilibrée. Découvrez notre sélection parmi celles dont l'efficacité a été scientifiquement prouvée.

Avant d'ingérer des compléments alimentaires, demandez conseil à un professionnel de santé. Ils ne doivent jamais se substituer à vos traitements habituels. Ils se prennent généralement en cure, d'un mois au minimum, à renouveler selon les besoins. Il est préférable de ne pas en consommer en continu et d'observer des pauses, au moins tous les trois mois. Référez-vous toujours aux recommandations fournies par le fabricant.

L'HARPAGOPHYTUM OU GRIFFE DU DIABLE

Cette plante contient à la fois des substances anti-inflammatoires et antalgiques. Il a été cliniquement démontré qu'elle diminue la raideur d'articulations arthrosiques et les poussées inflammatoires douloureuses en cas d'arthrose ou d'arthrite. Elle est contre-indiquée chez les patients présentant des pathologies du foie, des voies biliaires, digestives ou cardiovasculaires.



Les CHOIX de la rédaction

Gluco Chondro Fort agit sur les articulations, en combinant de l'harpagophytum, de la chondroïtine sulfate et de la glucosamine. 9,95 € la boîte de 45 comprimés, *Fleurance Nature*, dans les boutiques de la marque et en magasins bio.

L'infusion Confort des articulations mélange plusieurs plantes bio, notamment de l'harpagophytum. Idéal pour se passer de complément. 4,60 € la boîte de 20 sachets, *Ladrôme*, en magasins bio et pharmacies.



LA CHONDROÏTINE SULFATE

C'est un constituant essentiel du cartilage. Plusieurs études cliniques indiquent qu'elle contribue à ralentir la progression de l'arthrose. Son utilisation est contre-indiquée chez les personnes hémophiles, sous traitement anticoagulant ou devant suivre un régime pauvre en sodium.

LA GLUCOSAMINE

Une autre substance qui entre dans la composition du cartilage. Elle freine aussi l'évolution de l'arthrose et est souvent associée à la chondroïtine sulfate.

Son utilisation est déconseillée pour les personnes souffrant de diabète et allergiques aux crustacés.

© CASIMIRO SPVALI PASHTE, YOLIA LIBREA / GETTY IMAGES

PLEINE VIE
février

538 634 ex

JE M'INITIE À L'AUTOHYPNOSE ET J'APPLIQUE DES SOINS S.O.S.

Face aux douleurs rhumatismales persistantes, ou contre les douleurs aiguës liées à une poussée inflammatoire, autohypnose et produits en application locale sont particulièrement indiqués.

"L'hypnose est un état modifié de conscience dans lequel on peut leurrer le cerveau en atténuant sa perception de la douleur, révèle Philippe Auville, hypnopraticien. L'autohypnose est un apprentissage. Plus vous pratiquerez et plus vous en ressentirez les effets."

Si vous préférez vous faire accompagner par un spécialiste, l'Académie de recherche et connaissances en hypnose ericksonienne (Arche) propose sur son site un annuaire de professionnels (arche-hypnose.com).

UNE SÉANCE D'AUTOHYPNOSE À TESTER CHEZ SOI

→ **Installez-vous confortablement** en position assise ou couchée, dans un endroit calme. Fermez les yeux.

→ **Prenez trois profondes respirations** pour vous détendre.

→ **Essayez de visualiser votre douleur**, avec le plus de détails possibles : où se situe-t-elle ? A-t-elle une couleur, une forme, une température ? Est-ce qu'elle vibre, pulse, brûle... ? Est-elle associée à un son ? De quelle intensité ? Imaginez que vous modifiez tous ces paramètres : la douleur est rouge, visionnez-la bleue. Elle est chaude, refroidissez-la. Elle fait beaucoup de bruit, baissez le volume... Observez à chaque fois ce que votre corps ressent.

Vous pouvez terminer la séance une fois que vous avez "réglé" tous les paramètres pour que la perception de la douleur soit au plus bas.

LES BIENFAITS DE L'ARGILE VERTE

Les propriétés anti-inflammatoires, décongestionnantes et antalgiques de l'argile verte en font une alliée privilégiée contre les douleurs articulaires. On l'applique sous forme de cataplasme sur les zones douloureuses. En pratique, humectez la poudre d'argile avec de l'eau froide ou tiède (pour contrer la nature "chaude" de ces rhumatismes), en comptant 2 volumes de poudre non tassée pour 1 volume d'eau. Ajoutez le liquide progressivement, en remuant à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à l'obtention d'un mélange de la consistance d'une pâte de dentifrice. Étalez la pâte sur 2 cm d'épaisseur sur un linge de coton et appliquez à même la peau sur la ou les zone(s) endolorie(s). À fixer au besoin à l'aide d'un bandage pas trop serré. Laissez poser 1 à 2 heures puis rincez délicatement à l'eau claire. À renouveler plusieurs fois par jour lors des crises douloureuses.

↳ Argile verte surfine en poudre, 5,45 € le kg, [Cattier](http://Cattier.com), en pharmacies, magasins bio et sur cattier-paris.com

UNE CURE D'ESSENCE DE TÉRÉBENTHINE DES LANDES

Cette essence est réputée pour son action antalgique et anti-inflammatoire. À Dax et Saint-Paul-lès-Dax, les douches térébenthinées du groupe Thermes Adour, associant eau thermale et essences de pin des Landes, sont dispensées quotidiennement aux curistes souffrant de douleurs rhumatismales. Certaines pharmacies locales confectionnent également des pommades à partir de térébenthine des Landes, à appliquer 1 à 2 fois par jour sur les articulations douloureuses.

↳ dax-tourisme.com, thermes-dax.com

Les CHOIX de la rédaction

Le gel crème articulations Aromalgic.

Destiné au massage des zones articulaires, il contient plusieurs huiles essentielles aux propriétés antalgiques et anti-inflammatoires.

↳ 11,80 € le tube de 100 ml, [Pranarom](http://Pranarom.com), en pharmacies et magasins bio.

Coussin Actipoche.

Il peut être utilisé chaud ou froid. La chaleur apporte un effet décontractant, le froid soulage plutôt les douleurs aiguës inflammatoires.

↳ 11 €, [Cooper](http://Cooper.com), en pharmacies et parapharmacies.



PLEINE VIE
février

538 634 ex



JE MISE SUR LES BONS GESTES ANTALGIQUES AU QUOTIDIEN

Certaines de vos articulations sont si douloureuses que les bouger vous paraît impossible? Pour surmonter votre "kinésiophobie" (la peur du mouvement provoquée par des souffrances répétées), testez ces exercices doux et progressifs.

"Pour soulager une articulation, il faut agir sur toutes les structures qui la composent, y compris les ligaments, muscles et tendons", détaille le Dr Marc Pérez. Il recommande quatre types d'exercices à visée à la fois curative et préventive: des automassages, des étirements musculaires, des mobilisations ainsi que des raccourcissements. Ces derniers consistent non pas à étirer, mais à ramasser (raccourcir) le muscle ou le tissu spasmé sur lui-même, afin de le soulager. En mettant l'articulation en position de confort maximal, dans les trois

plans de l'espace, cela entraîne une relaxation musculaire. Sur une zone sensible, le raccourcissement provoque un "reset": les fuseaux neuromusculaires cessent d'émettre des influx douloureux. Ces exercices sont à pratiquer le plus régulièrement possible, dans la journée, plutôt qu'au saut du lit. Laissez le temps à votre corps de se réveiller après l'immobilisation de la nuit. En cas de douleur aiguë: *"Concentrez-vous sur des automassages et des raccourcissements. Mais il ne faut jamais mettre une articulation au repos complet."*

→ POUR MES DOIGTS

La main comprend une multitude d'articulations, constamment sollicitées dans les gestes du quotidien. Après la colonne vertébrale, les doigts sont les plus touchés par l'arthrose: des atteintes digitales sont présentes chez 60% des patients arthrosiques, le plus souvent au niveau des articulations interphalangiennes distales (entre les deux dernières phalanges) et de la base du pouce. La main est aussi une localisation préférentielle pour les poussées d'arthrite dans le cas de rhumatismes inflammatoires chroniques.

A. Un étirement pour le pouce: positionnez votre main paume au niveau de l'estomac et pouce vers le haut. Avec l'autre main, enserrez le pouce et tirez-le vers le haut en pompant. Maintenez 7 secondes puis relâchez. Effectuez le même mouvement de l'autre côté.

Le bénéfice: soulage les douleurs liées à une arthrose du pouce.

B. Des étirements: fléchissez chaque doigt au niveau de l'articulation la plus proche de la paume en vous aidant du pouce (1). Étirez chaque doigt en vous aidant de la main opposée, en le secouant doucement (2).

Le bénéfice: prévient l'arthrose digitale, aide à diminuer les déformations inesthétiques et handicapantes.



© QUENTIN HUBERTZ (A3)

PLEINE VIE
février

538 634 ex



Cette zone comprend de nombreuses articulations, entre les sept vertèbres cervicales et les disques intervertébraux, très mobiles donc très fragiles. Des douleurs peuvent apparaître suite à une contracture musculaire (torticolis) ou une usure articulaire. C'est l'une des localisations d'arthrose les plus fréquentes. À cause des pincements nerveux qu'elle peut engendrer, elle est parfois associée à des douleurs qui irradient dans un bras.

A. Un automassage : placez vos mains avec les doigts entrelacés sur la nuque et effectuez des mouvements lents et réguliers vers la droite puis vers la gauche. Débutez par un simple effleurement puis progressivement frottez de plus en plus fort.

Le bénéfice : ces frictions permettent de dénouer les nœuds à l'origine de contractures douloureuses.

B. Un raccourcissement : allongez-vous sur le dos, croisez les mains sur la poitrine. Levez le menton vers le plafond, montez les épaules (1). Inclinez la tête vers le côté douloureux puis poussez sur le coude à l'aide de la main opposée pour forcer l'épaule vers l'oreille (2). Maintenez la position 90 secondes.

Le bénéfice : détend les muscles trapèzes qui occupent la partie supérieure du dos, souvent responsables de raideurs et douleurs au niveau de la nuque.



PLEINE VIE
février

538 634 ex

→ POUR MES LOMBAIRES

La lombalgie, ou douleur lombaire, est l'une des plus fréquentes et touche près de 8 personnes sur 10 au cours de leur vie. La lombalgie aiguë ou lumbago survient suite à un effort violent ou un faux mouvement causant une lésion au niveau d'un disque intervertébral. Cette zone est aussi sujette aux douleurs chroniques, provoquées par des phénomènes de dégénérescence. 75 % des personnes souffrant d'arthrose présentent une usure au niveau lombaire. Elle est souvent associée à des irradiations douloureuses vers l'arrière de la fesse et de la cuisse, liées au nerf sciatique.

A. Un raccourcissement : allongez-vous sur le dos et croisez vos chevilles. Attrapez vos jambes au niveau de la cheville, du mollet ou du genou selon votre niveau de souplesse, en croisant les poignets. Recherchez la position de confort maximal et maintenez-la 90 secondes.

Le bénéfice : aide à détendre les muscles de la région lombaire, dont les contractures entretiennent les phénomènes inflammatoires douloureux.

B. Un étirement : en position allongée sur le dos, pliez un genou et venez poser la cheville opposée par-dessus (1). Approchez ce genou de la poitrine, en attrapant la cuisse si vous le

pouvez, et tirez vers vous (2). Maintenez cette position 7 secondes puis reposez le pied au sol. Renouvelez l'exercice 7 fois de chaque côté.

Le bénéfice : permet la détente du muscle piriforme, situé profondément dans la fesse, et d'apaiser certaines douleurs liées au nerf sciatique.



→ POUR MES HANCHES

La hanche correspond à la jonction située entre le fémur et le bassin, au niveau du pli de l'aîne. Selon l'Inserm, seulement 10% des patients souffrant d'arthrose sont touchés au niveau de cette articulation. Pourtant, chaque année, 150 000 personnes en France doivent subir une pose de prothèse totale de hanche suite à une usure avancée. Pour éviter une telle dégradation de l'articulation, la prévention est ici primordiale.

A. Un étirement : allongez-vous sur le dos, jambes pliées, bras écartés. Croisez la jambe droite par-dessus le genou gauche (1). Appuyez sur le genou avec cette jambe de manière à entraîner le bassin en rotation (2). Effectuez une rotation suffisante pour sentir des



© ILLUSTRATIONS DE SOPHIE LEBLANC

PLEINE VIE
février

538 634 ex

→ POUR MES GENOUX

En dehors d'un traumatisme, les principales causes de douleurs proviennent de l'usure liée à l'âge: arthrose ou dégénérescence des ménisques. L'arthrose du genou ou gonarthrose touche davantage les femmes que les hommes (6,6% contre 2,5%). Selon l'Assurance maladie, dans 45% à 50% des cas, c'est l'articulation entre le fémur et le tibia qui est touchée, dans 35% des cas celle entre le fémur et la rotule. De 15% à 20% des patients souffrent d'arthrose dans ces deux localisations simultanément.

A. Un auto-massage : les pieds au sol et le dos droit, posez la paume de la main sur le haut de la cuisse et faites-la glisser jusqu'au genou avec un mouvement lent et appuyé. Remontez en sens inverse, en faisant le geste de râtelier la cuisse avec la pulpe des doigts. Répétez le mouvement plusieurs fois.

Le bénéfice : en détendant le muscle quadriceps, ce massage permet de diminuer les frottements de la rotule contre le fémur et donc l'usure du cartilage.

B. Un raccourcissement : prenez la rotule en pince entre vos pouces et vos index. Amenez-la légèrement vers le haut, vers le bas, vers la gauche, vers la droite. Sur ces quatre positions,



déterminez celle qui est la plus confortable et maintenez-la 90 secondes avant de revenir à la position initiale.

C. Une mobilisation douce : en position assise sur une chaise, pliez et dépliez une jambe plusieurs fois de suite, puis l'autre, comme si vous donniez des coups de pied dans un ballon. Les mouvements doivent être lents et contrôlés.

Le bénéfice : sollicite l'ensemble des muscles et toute l'articulation, libère la mobilité et soulage l'ankylose.



© KEHNT, SHAI / ADOBESTOCK - MANDERLUSTEK / GETTY IMAGES



étirements dans la fesse. Maintenez la position 20 secondes puis remontez vers la position initiale. Effectuez le même geste de l'autre côté.

Le bénéfice : permet un étirement global des muscles mobilisateurs de la hanche.

B. Une mobilisation douce : asseyez-vous sur une chaise de bar surélevée afin d'avoir les pieds qui ne touchent pas le sol. Pour vous stabiliser, prenez appui avec les paumes de vos mains sur les rebords de la chaise. Ensuite, balancez les jambes à droite en décollant la fesse droite, genoux joints, en faisant suivre tout le corps d'un seul bloc. Balancez ensuite vers la gauche en soulevant la fesse gauche. Effectuez une série de 7 balanciers.

Le bénéfice : permet de gagner en mobilité.



Ostéo-gym : les postures qui soignent, Dr Marc Pérez et Alix Lefief-Delcourt, éd. Leduc, 60 cartes + un livret de 80 pages, 19,90 €.

PLEINE VIE
février

538 634 ex



Nos experts



Dr Laurent Chevallier
médecin
nutritionniste



Olivier Roellinger
chef cuisinier,
spécialiste
des épices

CES ÉPICES QUI NOUS VEULENT DU BIEN

Chargés de voyage et d'exotisme, ces « ors » de la nature sont des trésors culinaires et nutritionnels. Deux spécialistes nous donnent les clés pour bien les choisir et les utiliser. **Caroline Henry**

E

Extraites d'écorces, de graines, de fleurs, de feuilles, de fruits et de bulbes, les épices sont largement présentes dans les traditions asiatiques, africaines, orientales et indiennes, et reviennent en force chez nous, avec la mondialisation de la cuisine. Si on les utilise aujourd'hui surtout pour leur richesse aromatique, elles ont longtemps servi de monnaie d'échange, de conservateurs, voire... de remèdes. Grâce aux avancées de la science, on sait désormais qu'elles regorgent de molécules bénéfiques pour la santé. Bonnes pour le palais et l'organisme ? On dit banco !

Quels bénéfices santé ?

Alliées des régimes minceur et « sans ». « Grâce à leur richesse en composés organiques volatils qui stimulent les perceptions gustatives et olfactives, les épices se substituent en totalité ou en partie au sel, au gras ou au sucre tout en conservant le côté plaisir, souligne le Dr Laurent Chevallier, nutritionniste. Ainsi, elles font partie des "outils" culinaires de prévention et de lutte contre l'hypertension, le surpoids et le diabète. » Tout cela avec un apport énergétique faible, voire inexistant, vu les petites quantités incorporées aux plats.

De puissantes protectrices.

« Avec plus de 100 molécules aux propriétés antioxydantes (curcumine, pipérine, quercétine, etc.), les épices protègent nos cellules des radicaux libres et exercent une activité anti-inflammatoire, explique le nutritionniste. De plus, elles potentialisent les effets protecteurs des autres végétaux : en mettre

sur des crudités, par exemple, permet de tripler leur action antioxydante ! » Elles pourraient ainsi contribuer à prévenir les maladies cardiovasculaires et les cancers. Il a été observé que les populations consommant beaucoup d'épices ont globalement une incidence de cancer quatre fois plus faible que les habitants des pays qui épicent moins leurs plats, comme en Europe ou en Amérique du Nord.

Des vertus antiseptiques et digestives.

On consomme surtout des épices dans les pays chauds, là où le risque de gastro-entérite et d'intoxication est le plus important. Toutes, ou presque, ont en effet la capacité de détruire les germes, et de conserver les aliments grâce à leur teneur en huiles essentielles antiseptiques. « En activant la sécrétion des enzymes, nombre d'entre elles améliorent également la digestion, notamment des graisses et des sucres », ajoute le Dr Laurent Chevallier.

SANTÉ MAGAZINE NATURISSIME
février / avril

91 000 ex

**QUID DES
DOULEURS
À L'ESTOMAC
ET DES
ALLERGIES ?**

Les épices piquantes irritent les muqueuses digestives. C'est désagréable, mais cela ne perforé pas l'estomac : l'ulcère est une maladie infectieuse, et manger raisonnablement épicé joue plutôt un rôle préventif grâce à l'action bactéricide.

En cas d'ulcère, on consomme selon sa tolérance. On y va doucement aussi lors de crises hémorroïdaires, car les épices peuvent amplifier les sensations de brûlure.

Les allergies sont peu fréquentes et concernent surtout l'anis, le fenouil, le piment, le paprika et le fenugrec. La solution ? L'éviction, en veillant à bien décrypter les étiquettes des produits transformés.



● **LA CANNELLE**
POUR RÉGULER LA GLYCÉMIE

Elle diminue le taux de sucre sanguin postprandial. Elle est donc intéressante lorsqu'on souffre de diabète ou que l'on surveille sa ligne. D'autant que son arôme gourmand permet, dans les desserts, de diminuer la quantité de sucre indiquée.

Comment l'utiliser ? En sucré-salé, dans toutes les préparations aigres-douces. On peut aussi l'ajouter aux recettes contenant du vin, comme le bœuf bourguignon, associée à de la vanille. Côté desserts, tout lui va : biscuits, compotes, crèmes, etc.



● **LA CARDAMOME**
POUR SOULAGER LES DIGESTIONS DIFFICILES

Anti-inflammatoire, antispasmodique et antimicrobienne, elle renferme une huile essentielle reconnue pour son efficacité dans le traitement des coliques, indigestions et diarrhées.

Comment l'utiliser ? Avec du fenouil et de la muscade, elle sublime les poissons. Côté sucré, elle parfume les compotes, le riz au lait et les desserts à base de café (gâteaux, crèmes, etc.).



● **LA CORIANDRE**
POUR LIMITER LES BALLONNEMENTS

Antispasmodique et digestive, elle est utilisée pour soulager les digestions difficiles et réduire les douleurs abdominales et les flatulences. Elle serait également efficace en cas de diarrhée.

Comment l'utiliser ? Ses grains fraîchement moulus apportent un maximum de fraîcheur aux sauces vinaigrette et, associés au cumin, boostent les légumes d'hiver cuits à la vapeur (topinambour, rutabaga, etc.). On peut aussi s'en servir pour « réveiller » les poissons et les coquillages.



● **LE CURCUMA**
POUR PRÉVENIR LE CANCER

Il renferme 235 composés phytochimiques distincts, dotés de propriétés protectrices. Plusieurs milliers d'articles, publiés ces dernières années, suggèrent que sa consommation abondante pourrait jouer un rôle majeur dans la faible incidence de plusieurs cancers en Inde. En effet, il serait capable de rendre inoffensives les substances cancérigènes, de bloquer la prolifération de nombreuses cellules cancéreuses et de stimuler leur autodestruction.

Comment l'utiliser ? Toujours associé, à du poivre, du gingembre, du fenouil, de la coriandre... Il se marie bien avec les légumes frais (chou-fleur, brocoli, céleri) et secs (lentilles, haricots coco) et parfume les compotes de fruits.



● **LE GINGEMBRE**
POUR STOPPER LES NAUSÉES

Grâce à sa teneur en gingérols, des composés actifs qui agissent sur la muqueuse de l'estomac, il prévient et soulage nausées et vomissements. Ses effets ont été démontrés chez la femme enceinte contre le mal des transports et à la suite d'une intervention chirurgicale. C'est également un tonifiant, au top pour se requinquer en hiver.

Comment l'utiliser ? Frais ou en poudre. Sans la peau, on associe sa saveur piquante et poivrée aux tajines, marinades, vinaigrettes, ainsi que, côté sucré, aux salades de fruits, entremets et pâtisseries.

ELLES SE BOIVENT AUSSI !

Pour se détendre.
Infusion O.R.
Épices Roellinger,
9,45 € les 40 g.
Un mélange de 22 épices dont le gingembre, le fenouil, le cumin, l'aneth, la verveine.
Sur Epices-roellinger.com

Pour se stimuler.
Infusion
Curcuma mix bio,
Ladrôme, 3,29 €
les 20 sachets.
Une composition avec curcuma, gingembre, poivre, clou de girofle et cannelle de Chine.
En magasins diététiques et bio, pharmacies et parapharmacies.

Pour mieux digérer.
Infusion Chai curcuma, Jardin Bio étic, 3,50 € les 20 sachets.
Association de cardamome, curcuma, cannelle, gingembre.
En GMS.



TOUTS LES PRIX SONT INDICATIFS.



● LA NOIX DE MUSCADE POUR STIMULER L'ORGANISME

Tonique, elle améliore la circulation sanguine, booste le tonus, la vigilance, la mémoire. Attention à ne pas en abuser car, en excès, elle devient nocive. Elle contient de la myristicine aux effets psychotropes lorsqu'on en consomme une à deux noix!

Comment l'utiliser? Elle aime ce qui est lactique, sucré ou salé : béchamel, soufflés, sauces à base de crème (volaille, canard), glace, crème anglaise, etc. Et twisté en un tournemain les omelettes et œufs sur le plat.

ÉPICÉES POUR TOUTE LA FAMILLE



Soupe de lentilles corail au curry

Préparation : 10 min – Cuisson : 20 min

Pour 4 personnes

• Rincez 100 g de lentilles corail jusqu'à ce que l'eau soit claire. • Épluchez 1 grosse carotte, 1 oignon et 2 gousses d'ail. Coupez la carotte en dés. Emincez l'ail et l'oignon. • Faites-les revenir dans une casserole avec un filet d'huile d'olive pendant 5 minutes à feu moyen. Ajoutez 1 c. à café de curry et les lentilles, mélangez et faites cuire dans 1 litre d'eau. • Comptez 15 minutes de cuisson à feu très doux et à couvert. Mélangez de temps en temps. • Ajoutez de la coriandre fraîche ciselée et un peu de lait de coco pour l'onctuosité, et servez très chaud.



Riz pilaf aux épices

Préparation : 10 min – Cuisson : 15 min

Pour 4 personnes

• Rincez et épépinez 1 petit poivron rouge ou vert, puis coupez-le en petits dés. Épluchez et hachez 1 oignon jaune. • Faites rissoler 1 c. à café de fenugrec en grains dans une poêle avec ½ c. à café de cumin en grains, ½ c. à café de graines de coriandre et 4 c. à soupe d'huile d'olive, sans la faire fumer. Ajoutez l'oignon, les dés de poivron, ½ c. à café de curcuma en poudre et 1 pincée de gingembre en poudre. Faites-les fondre à feu moyen quelques minutes. Salez et poivrez au moulin. • Ajoutez 250 g de riz basmati blanc, mélangez puis ajoutez 30 cl d'eau et 5 brins de coriandre ciselée. Lorsque l'eau est chaude, réduisez le feu et laissez cuire jusqu'à absorption, sans mélanger. • Couvrez pendant 10 minutes, après absorption de l'eau, pour que le riz reste moelleux et que les grains se séparent bien. Servez aussitôt après avoir parsemé de 5 brins de coriandre fraîche ciselée.

BIEN LES ACHETER

« L'idéal est de s'assurer que son fournisseur propose des épices de l'année précédente ou en cours, explique Olivier Roellinger, chef cuisinier, spécialiste des épices. Il faut surtout éviter les étals proposant en plein air des tas d'épices moulues. » Ensuite, on les achète entières. « Ainsi, on préserve leurs qualités nutritionnelles et organoleptiques. » On les préfère moulues uniquement lorsqu'il s'agit de mélanges réalisés par des fournisseurs réputés.

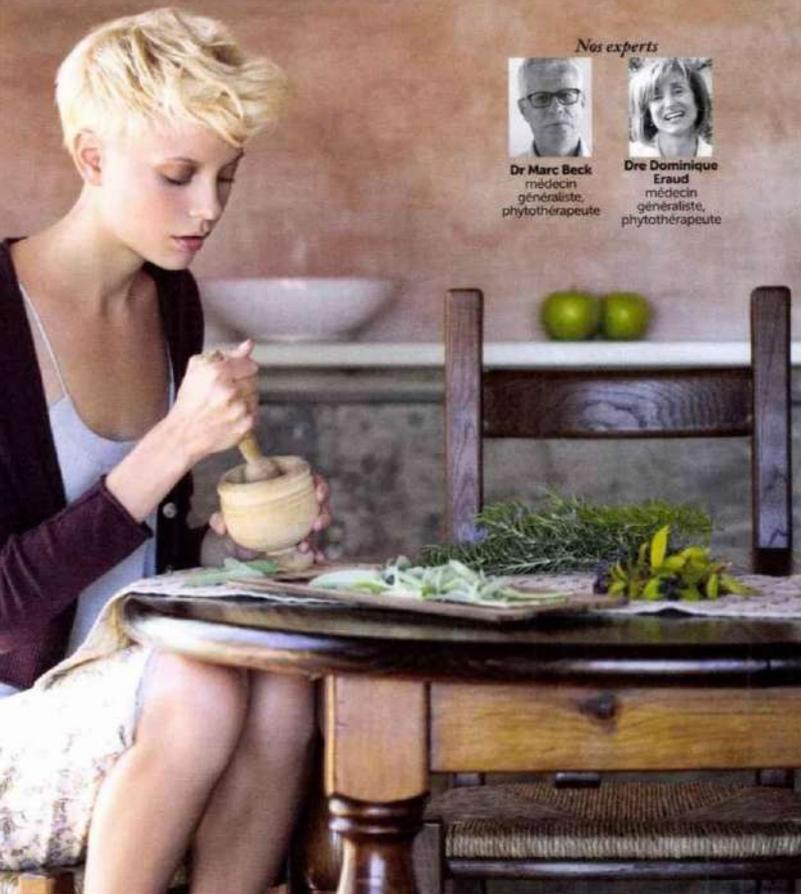
SAVOIR LES CONSERVER

Comme elles sont fragiles, sensibles à la lumière et à l'air, « le mieux est de les placer dans des bocaux en verre fermés, puis de les ranger dans un placard ou une boîte à épices à distance du four et des plaques de cuisson, précise Olivier Roellinger. Elles se conservent ainsi pendant deux ans. Au-delà, elles ne présentent pas de risque pour l'organisme, mais s'abiment. »

SANTÉ MAGAZINE NATURISSIME

février / avril

91 000 ex



Nos experts



Dr Marc Beck
médecin
généraliste,
phytothérapeute



Dr. Dominique Eraud
médecin
généraliste,
phytothérapeute

GORGE, TOUX, GRIPPE, GASTRO

LES MEILLEURES ORDONNANCES NATURELLES

de l'hiver, un seul allié peut suffire à soulager les symptômes,
en le choisissant. À chaque problème son remède. **Laura Chatelain**

SANTÉ MAGAZINE NATURISSIME
février / avril

91 000 ex

GER LES MAUX DE GORGE AISANTE

propolis, qui soulagent vite, à des gélules pour agir plus globalement sur l'infection et limiter sa durée », précise la Dre Dominique Eraud. Prendre 2 gélules dosées à 200/250 mg matin, midi et soir pendant 5 jours et vaporiser 1 spray dans la gorge ou sucer une pastille jusqu'à 5 fois par jour.

NOTRE SÉLECTION



Les gélules.
Propolis bio, Famille Mary, **10,90 €** (50 gélules de 250 mg).



Enrichi en plantes adoucissantes.
Spray buccal propolis, Ladrôme laboratoire, **7,10 €** (30 ml).

R LA TOUX ADIÉ ET LE CITRON

entielle de citron également anti-infectieuse, mais aussi antioedème : elle calme l'irritation et l'inflammation locale dans la gorge, notamment en cas de toux sèche. Cette solution est économique : deux

flacons permettent de traiter de nombreux épisodes de toux.

Mode d'emploi : versez 1 goutte de chaque dans 1 petite cuillerée à café de miel, à avaler matin, midi et soir, 5/6 jours.

NOTRE SÉLECTION

Expectorante.
HE eucalyptus radié bio, Pranarôm, **6,90 €** (10 ml).



Calmante.
HE citron jaune bio, Phytosun Arôm, **3,20 €** (5 ml).

R LA GASTRO-ENTÉRITE ICATRISANTE

vomissements et diarrhées.

Mode d'emploi : sucer une argile verte surfine : diluez une cuillerée à café de poudre dans 1/2 verre d'eau et laissez reposer au moins 2 heures avant de boire, 2 fois par jour. « L'idéal, c'est de préparer son verre de soir pour le soir et son verre de matin pour le matin »,

précise la Dre Eraud. Elle conseille de la prendre en cure de 21 jours, le temps du renouvellement des cellules intestinales.

NOTRE SÉLECTION



Bio. Argile verte surfine, Cattier, **5,45 €** (1 kg).

CONTRE LA GRIPPE L'ÉCHINACÉE ANTIVIRALE

• **Pourquoi ?**
« L'échinacée est un antiviral naturel majeur, efficace en prévention comme au début de l'infection », note la Dre Eraud. Elle peut diminuer l'intensité des symptômes et faire gagner jusqu'à une journée et demie sur la durée de la grippe. Elle permet aussi de mieux récupérer. « Les dernières études montrent qu'elle est encore plus efficace avec le cyprès pour enrayer la grippe. Mais il faut la prendre avant le cinquième

jour », rapporte le Dr Beck.

Mode d'emploi : on la prend sous forme d'extrait de plante fraîche standardisé : 2 cuillerées à café matin, midi et soir, 7 jours ; ou de gélules ou comprimés d'extrait sec dosés à 200/250 mg, 1 gélule matin, midi et soir. Elle est contre-indiquée en cas de maladie auto-immune, d'antécédents d'asthme et d'allergie à la famille des astéracées (ambrosie, pissenlit, arnica...).

NOTRE SÉLECTION



En solo.
Naturactive échinacée, Pierre Fabre, **12 €** (60 gélules).



Avec du cyprès.
Phytostandard de cyprès et d'échinacée, Pileje, **16,90 €** (30 comprimés).

SANTÉ MAGAZINE NATURISSIME
février / avril

91 000 ex

Troubles prostatiques

« On m'a dit que des plantes pouvaient aider... »



→ LA PRISE EN CHARGE

● Tumeur bénigne la plus fréquente chez l'homme, l'adénome prostatique (ou hypertrophie bénigne de la prostate) se manifeste par des besoins fréquents d'uriner de jour comme de nuit ou encore l'impression de devoir « forcer » pour uriner. Une fois le diagnostic posé, la prise en charge est notamment fonction de la gêne ressentie qui a tendance à s'aggraver avec le temps.

● En association aux mesures hygiéno-diététiques et au suivi médical, des extraits végétaux peuvent améliorer le confort du patient si les troubles restent mineurs à modérés. Un avis médical est dans tous les cas nécessaire lorsque les symptômes s'aggravent.

→ L'OFFRE

Le palmier de Floride

● Des extraits de *Serenoa repens* (ou *Sabal serrulata*, encore appelé palmier nain) sont indiqués dans le traitement des troubles mictionnels modérés liés à l'hypertrophie bénigne de la prostate, à raison de 320 mg par jour : Permixon 160 mg, Prodinan 160 mg... Les procédés d'extraction des substances actives de ces médicaments étant différentes, ils ne sont pas substituables. Plusieurs travaux montrent que ces extraits inhibent la 5-alpha réductase, enzyme transformant la testostérone en son métabolite actif, diminuant la formation de prostaglandines et leucotriènes et freinent la prolifération de cellules prostatiques. Des études cliniques montrent également l'intérêt de ces extraits sur la fréquence des mictions et les mictions nocturnes.

● De nombreux compléments alimentaires renferment également des extraits de palmier de Floride, seuls (Prostamol, Sabal Ladrôme...) ou, le plus souvent, associés à d'autres plantes ou composants antioxydants (Ergyprosta, Prostavirex...).

En pratique : la prise des médicaments s'effectue au cours d'un repas et la durée du traitement est limitée à 6 mois. Les compléments alimentaires se prennent en cure de 2 à 3 mois, renouvelable.

Le prunier d'Afrique

● Également indiqué dans le traitement des troubles mictionnels modérés liés à l'adénome prostatique, l'extrait de *Prunus africana* (ou *Pygeum africanum*) est prescrit à la dose de 50 mg matin et soir (Tadenan 50 mg). In vitro, cet extrait montre un effet antiprolifératif sur les fibroblastes de prostate et les études cliniques montrent une amélioration significative des symptômes.

● Des extraits de prunier d'Afrique sont également présents dans des compléments alimentaires en association au palmier de Floride ou à des antioxydants (ProstaSécurA, Granions Prostate, Capital Homme Prostate...).

En pratique : en traitement de 6 à 8 semaines renouvelable pour le médicament et en cure de 2 à 3 mois pour les compléments alimentaires (20 jours par mois pour Granions Prostate), voire en continu.

Les plantes diurétiques

● La racine d'ortie (*Urtica dioica*) et les graines de courge sont traditionnellement utilisées dans les troubles urinaires liés à l'adénome de la prostate. Leurs propriétés diurétiques, et anti-inflammatoire pour l'ortie, sont démontrées in vitro et quelques études cliniques suggèrent qu'elles améliorent les symptômes... Elles sont disponibles seules (Arkogélules Racine d'ortie, Elusanes Ortie, Pépins de courge Superdiet, Naturactive...), associées entre elles (Androbiane Protect...), ou aux plantes précédentes (Ergyprosta, Prostavirex...).

● L'épilobe, aux propriétés anti-inflammatoires, est également proposée dans l'adénome de la prostate dans certaines formules (Ergyprosta, Prostavirex, Uroprostat...).

Les antioxydants

Vitamines C et E, zinc, sélénium ou encore lycopenes sont présents dans de nombreuses formules. Leur action antioxydante vise à lutter contre le vieillissement cellulaire : Ergyprosta, Prostabiol, Prostavirex, Androbiane Protect... ■

FOCUS+

Des conseils hygiéno-diététiques

- Boire régulièrement en journée mais réduire les apports hydriques après 18 heures et, dans tous les cas, la consommation de boissons diurétiques (café, alcool...).

- Ne pas se retenir trop longtemps d'uriner et prendre le temps de bien vider la vessie à chaque miction.

- En cas de constipation (qui augmente le risque de rétention urinaire), enrichir sa consommation de fibres.

- Une activité physique régulière semble réduire les risques d'adénome de la prostate. Il n'est jamais trop tard pour s'y mettre !

Attention à l'automédication !

La rétention aiguë d'urine est la complication principale de l'hypertrophie bénigne prostatique. Certains médicaments peuvent la favoriser comme les anti-H1 contre le rhume, la taux ou le mal des transports, ou encore la pseudoéphédrine.

PORPHYRE
novembre

13 500 ex

Douleurs et fièvre

« Trop d'écran cette semaine... j'ai mal à la tête ! »



→ LA PRISE EN CHARGE

- Plainte fréquente, les maux de tête passagers sont le plus souvent bénins, déclenchés par le surmenage, la pollution, le bruit, des excès alimentaires, une infection ORL... ou sans raison apparente.
- La consultation s'impose immédiatement en cas de signes d'alerte tels fièvre élevée et/ou vomissements, paralysies et fourmillements, douleur intense... Il faut également consulter en cas de céphalées récurrentes et, dans le contexte actuel, de suspicion à l'infection Covid-19.
- Dans les autres cas, rappeler les bons réflexes (calme, repos dans le noir, sommeil...) et conseiller si besoin un antalgique oral et/ou des alternatives « naturelles ».

→ L'OFFRE

Du froid... ou du chaud

- Le froid, vasoconstricteur, peut notamment soulager les céphalées migraineuses. La chaleur, appliquée sur la nuque peut, par son effet décontractant musculaire, contribuer à réduire des céphalées de tension.
- Les coussins thermiques à base de noyaux de cerise (Betterlife...), d'argile (Argicalm...) ou de gel s'utilisent en cryo- ou thermothérapie, certains au format masque oculaire (Actipoche, Nexcare, Therapearl...) ou « cou » (Arôma perles Cou...).
 - Des compresses ou bandeaux pour cryothérapie réutilisables sont également utilisables : Cryopad, Colpac, Cryomig, Stop Migraines...
 - Le menthol en macaron ou crayon (Banquise Benedetti, Sanipharm...) ou en roll-on (Migraatrick Fort, associé à l'eucalyptol) procure un effet froid sur les tempes et cervicales.

Un antalgique

- Le paracétamol (Doliprane/Tab, Efferalgan/Med...) est le traitement de premier choix du fait de sa bonne tolérance, éventuellement en association à la caféine (Prontadol...). Chez l'adulte, sans dépasser 1 g toutes les 6 heures (minimum 4) 3 fois par jour voire 4 fois en l'absence de contre-indications (pathologie hépatique, déshydratation...).
- L'ibuprofène (Advil/Caps, Nurofen, Ibuproadol...), parfois associé à la caféine (Ipraféine...), est une alternative en l'absence

de contre-indications (notamment d'ulcère de l'estomac ou d'antécédent, antécédents de saignements digestifs sous AINS, femme enceinte après le 5^e mois), à raison de 400 mg maximum par prise chez l'adulte, renouvelable après 6 heures sans dépasser 1200 mg par jour.

En pratique : à la dose minimale efficace sans dépasser 3 jours en cas de fièvre, 5 jours en cas de douleur en automédication. L'ibuprofène se prend au cours des repas pour limiter les risques digestifs. Il doit être évité en cas de contexte infectieux.

Des plantes ou des huiles essentielles

- La reine des prés est disponible en tisane (Iphym, Marque verte, Extrane...), gélules (Elusans, Phytostandard...) ou en suspension intégrale de plante fraîche (Ulmaire SIFP Cooper...).
- La grande camomille est traditionnellement utilisée pour réduire la fréquence des migraineuses : Antemig en association au magnésium et coenzyme Q10, Extrait de grande camomille Ladrôme, PhytoMig (en association au saule blanc), Cefacalm (en association au saule, gingembre et curcuma)...
- En pratique :** en cure de 1 à 3 mois, renouvelable. Cefacalm s'utilise également ponctuellement en cas de crise.
- Les huiles essentielles de menthe poivrée ou de lavande vraie, calmantes et antalgiques, sont utilisées en application locale après dilution dans une huile végétale : Pranarom, PuresSENTIEL, Le Comptoir Aroma... On les retrouve dans des roll-on en association à d'autres huiles essentielles à l'effet frais et apaisant (eucalyptus, romarin, camomille romaine...) : Olioseptil Roll-on Maux de tête, PuresSENTIEL Maux de tête, Salvia SOS Maux de tête...
- En pratique :** pas avant 10 ou 12 ans généralement, ni au cours de la grossesse ou de l'allaitement.

Autre

Le dispositif médical MigSpray est proposé pour réduire la fréquence des migraines. Il renferme des polymères naturels qui agiraient en ciblant le CGRP, l'une des molécules à l'origine de la crise de migraine. ■

FOCUS+

La reine des prés

La reine des prés (*Filipendula ulmaria*), aussi appelée ulmaire ou spirée, est une plante vivace commune en Europe qui pousse principalement dans les milieux humides. Fleurs et sommités fleuries contiennent des dérivés salicylés lui conférant son action anti-inflammatoire et antalgique. Autres composants : des flavonoïdes anti-oxydants, des tanins, des micronutriments dont les sels de potassium à effet drainant.

Quelles utilisations ?

L'Agence européenne du médicament reconnaît son usage traditionnel dans le traitement du rhume et des douleurs articulaires (double intérêt anti-inflammatoire/action drainante). Elle est aussi couramment utilisée en cas de céphalées, de douleurs dentaires ainsi que pour favoriser l'élimination urinaire.

Quelles précautions ?

Pas d'utilisation chez l'enfant, en cas de grossesse/allaitement et en cas d'allergie aux salicylés. Prudence en association aux AINS (risque accru d'effets indésirables digestifs) ou à des anticoagulants.

PORPHYRE
novembre

13 500 ex

Maux de gorge

« Hum ! Ça pique et ça brûle quand j'avale »



→ LA PRISE EN CHARGE

- D'origine infectieuse, souvent associés à une rhinopharyngite (rhinorrhée, toux, état fébrile...) ou parfois liés à une extinction de voix, des allergies ou des substances irritantes (tabac, poussières...), les maux de gorge sont généralement bénins et passagers. Pastilles et collutoires soulagent en association à l'hydratation des muqueuses et, si besoin, le repos de la voix.
- Un avis médical est nécessaire en cas de suspicion d'angine bactérienne (fièvre importante, ganglions douloureux, absence de toux...) ou si la fièvre persiste plus de 48 heures.

→ L'OFFRE

Conventionnelle

- Les antiseptiques locaux (chlorhexidine, bichlortymol, amylnéacrésole, cétylpyridinium...) sont indiqués en cas de douleurs modérées : en pastilles avec ou sans sucres (Humex Mal de Gorge Bichlortymol, Strepsils, Lysopaine Maux de gorge...) ou en collutoires (Hexaspray ; Thiovalone et Rhinadivil Maux de gorge en association au tixocortol, corticoïde local...).
- L'alpha-amylase (Drill Maux de Gorge, Maxilase...) est une option mais expose à des réactions allergiques (urticatoire, difficultés respiratoires...).
- Les anesthésiques locaux soulagent davantage si la douleur est forte : pastilles Humex Mal de gorge Lidocaïne, Lysopaine Maux de gorge aigu, Drill, gommes Humex Gorge irritée Lidocaïne (en association à l'énocoxolone, anti-inflammatoire local)... ; collutoires Angispray, Strepsil Spray Lidocaïne, Eludril...
- **En pratique** : à distance des repas notamment pour les anesthésiques locaux qui peuvent induire des fausses-roues. Pour cette raison, ces derniers sont contre-indiqués avant 6, 12 ou 15 ans selon les références. Le tixocortol est contre-indiqué en cas de candidose ou d'infection herpétique de la muqueuse buccale.

Nature

- Les extraits de plantes et/ou les huiles essentielles (thym, origan, eucalyptus,

pin...) ont des propriétés antiseptiques et décongestionnantes des voies respiratoires, notamment utiles en cas de rhume associé : Humer Pastilles Gorge (concentrées en thym et vitamine C), Azéol Spray Gorge, Phytosun arômes Pastilles Gorge, Ollioseptil Sirop Gorge-Larynx, Pranarôm Aromaforce Spray Gorge, Spray Gorge Bio SOS aroma... Pratiques également, les présentations gélules ou comprimés : AromaDoses Capsules Nez et Gorge, Vendivair Nez/Gorge...

- La propolis, riche en flavonoïdes, est largement utilisée pour ses propriétés antimicrobiennes et anti-inflammatoires : gamme Oropolis, ProPoMax Spray Gorge Bio Lehning, ProPolis Spray ou Pastilles bio [Ladrôme](#), Spray Propolis Aroma Celte...
- Côté homéo, des médicaments sont disponibles à sucer (Voxpax, Homéogène 9, Angipax, Homéovox...) ou en collutoire (Bocéal...).

En pratique : pas avant 6 ou 7 ans généralement et avec prudence pour les huiles essentielles en cas d'asthme ou d'antécédents de convulsion. La propolis est à éviter en cas d'allergie aux pollens ou de prédispositions aux allergies en général ou à l'asthme.

A action mécanique

- Plantes émoullientes (mauve, guimauve...), gommes d'origine végétale ou encore ectoïne ou acide hyaluronique forment un film barrière permettant de lubrifier et de protéger la muqueuse pharyngée contre les pathogènes, les polluants ou les allergènes. L'intérêt ? Un effet apaisant sur les maux de gorge et la toux et une utilisation généralement possible au cours de la grossesse et l'allaitement : Spray Humer Mal de gorge aigu, Clariver Maux de gorge, AngiFlash... ; Pastilles Salvigorge 2Act, VoxLysopaine, Belvair Mal de gorge...
- Même objectif pour les solutions hypertoniques parfois associées à des huiles essentielles : sprays Humer Mal de gorge aigu, Pharyndol...

En pratique : dès 1 an selon les formules. Les solutions hypertoniques s'appliquent toutes les 30 minutes les premières heures avant d'espacer l'utilisation. ■

FOCUS+

Spray ou pastilles ?

Chacun ses atouts !

Les pastilles, discrètes, agissent progressivement et favorisent la sécrétion de salive, elle-même lubrifiante et antiseptique. Elles ne sont pas indiquées avant 6 ans en raison du risque de fausse-roue.

Les collutoires tapissent instantanément la gorge d'où un soulagement rapide. Certains conviennent chez le jeune enfant (Hexaspray, Pharyndol Enfant, Salvigorge 2Act spray sans alcool...).

Paracétamol ou AINS ?

Les AINS ne sont pas recommandés au cours des infections ORL ou pulmonaires car ils augmentent le risque de complications infectieuses, notamment un phlegmon de l'amygdale dans le cas d'une angine.

Le paracétamol est à conseiller à la dose minimale efficace et sur la durée la plus courte possible pour soulager la fièvre ou la douleur.

PORPHYRE
novembre

13 500 ex

Défenses immunitaires

« Un hiver sans rhume svp ! »



→ LA PRISE EN CHARGE

- Changements de saison, rythme de vie effréné ou stress impliquent des adaptations de l'organisme qui, sollicité en excès, devient plus vulnérable aux épisodes infectieux. Parallèlement à une bonne hygiène de vie et une alimentation équilibrée, des complexes multivitaminiques, des plantes ou encore des probiotiques peuvent contribuer au maintien des défenses immunitaires durant ces périodes.
- Des infections à répétition, une perte de poids inexplicable, une fatigue évoluant depuis plusieurs semaines ou une immunodépression (liée à une pathologie ou des médicaments) doivent conduire à un avis médical.

→ L'OFFRE

Multivitamines et minéraux

- Les vitamines du groupe B, essentielles à la production d'énergie, sont utiles en cas de baisse de forme liée au surmenage ou au stress. D'autres micronutriments contribuent aux défenses de l'organisme en favorisant la production d'anticorps ou de cytokines inflammatoires ou en stimulant des cellules du système immunitaire (lymphocytes T, macrophages...). C'est notamment le cas des vitamines C et D, du zinc, du cuivre ou du fer que l'on retrouve dans les complexes multivitaminiques : Alvitil Vitalité, Berocca, Supradyn, myVeggie Mix B, Multibiame...
- De nombreuses références les combinent à des plantes aux propriétés immunostimulantes, aux produits de la ruche ou à des probiotiques : Alvitil Résistance de l'organisme (qui renferme également de la spiruline, riche en protéines, lipides et antioxydants), Bion3 Vitalité, GOA Immunité, myVeggie Défense, Azinc Immunité, Granions Défenses immunitaires... Certaines sont adaptées à l'enfant : Alvitil Résistance de l'organisme, Bion3 Défense Junior, Pediakid Gomme Immunité...
- **En pratique :** le plus souvent en cure d'un mois renouvelable. Vérifier systématiquement les limites d'âge recommandées et les doses préconisées. Déconseiller l'association de plusieurs références entre elles.

Vitamine D

Des études montrent qu'elle a un effet protecteur vis-à-vis des infections respiratoires aiguës

en cas de déficit avéré. Présente dans de nombreuses formules à des doses couvrant généralement les références nutritionnelles pour la population (15 µg soit 600 UI par jour chez l'adulte), elle est aussi recommandée seule pour une supplémentation optimale, notamment en période hivernale (novembre à avril) ou toute l'année chez les personnes à risque (personnes âgées ou s'exposant peu au soleil, jeunes enfants peau foncée...) : sous la forme de médicaments (ZymaD, Sterogy...) ou de compléments alimentaires (Alvitil Vitamine D3, Ergy D Plus, Normalite D3, Vital D3...).

En pratique : selon recommandations du fabricant pour les compléments alimentaires dont les dosages peuvent être très variables. Les médicaments sont à privilégier chez l'enfant : des cas de surdosage ont été signalés chez ces derniers, notamment lors du passage d'une forme médicament à un complément alimentaire dont les concentrations peuvent être élevées.

Plantes « immunostimulantes »

- Les propriétés immunostimulantes des échinacées, démontrées *in vitro*, expliquent leur large utilisation en prévention et traitement des pathologies hivernales. L'Agence européenne du médicament reconnaît notamment l'usage de l'échinacée pourpre en prévention du rhume. Les échinacées peuvent être conseillées seules (Lehning Echinacée n°40, Echinacée pourpre bio Ladrome, Naturactive Echinacée, Echinaforce Forte Immunité...) ou associées à d'autres plantes (dont le ginseng, adaptogène et antiasthénique, le sureau ou le cyprès aux propriétés antivirales...), vitamines et minéraux ou probiotiques : Alvitil Défenses, myVeggie Défense, Phytostandard Cyprès Echinacée, Les Miraculeux Immunité, Probiolog Immunité, Vitascorbol Défense, Ergymunyl, Biocyte Immunité...
- Plante adaptogène, l'éléuthérocoque (ou ginseng de Sibérie), est

FOCUS+

Zoom sur la vitamine D

Plus de 70 % de la population adulte française présente une insuffisance en vitamine D, voire une carence dans 6,5 % des cas¹. Les besoins diffèrent selon l'âge, la couleur de la peau mais aussi la saison et le temps passé en extérieur puisque l'essentiel des apports est assuré par une synthèse cutanée lors de l'exposition aux UV.

Ses rôles ?

Connue pour son rôle dans la minéralisation osseuse, la vitamine D participe aussi au bon fonctionnement du système immunitaire, et intervient entre autre dans la régulation hormonale et la transmission nerveuse.

Comment se supplémenter ?

À côté des prescriptions médicamenteuses, des compléments alimentaires la proposent sous la forme de gouttes, spray sublingual ou capsules : Alvitil Vitamine D3 et Alvitil Immunité en association à d'autres composants, Ergy D et Ergy D Plus, D3 Biarrie, Granions Vitamine D3...

À quelle dose ?

Généralement 600 à 1000 UI par jour.

1 « Vitamine D : pourquoi et comment assurer un apport suffisant ? », Anses Janvier 2021.

PORPHYRE
novembre

13 500 ex

Défenses immunitaires

traditionnellement utilisée en prévention des infections hivernales ou recommandée en période de convalescence (Arkogélules Eleuthérocoque Bio, Superdietet Ginseng Protect de Sibérie bio...). De nombreuses formules l'associent à d'autres composants : Immuchoc, GOA Immunité, Granions Défenses immunitaires, Ristabil, Immunéa Défenses immunitaires...

En pratique : ces plantes ne sont pas recommandées avant 12 ans ni au cours de la grossesse. Les échinacées sont également à éviter en cas de maladies auto-immunes ou d'immunodépression et leur prise doit se limiter à 8 semaines.

Huiles essentielles à visée anti-infectieuse

● Ravintsara, eucalyptus radié, sarriette des montagnes, thym, tea tree, niaouli, menthe poivrée... ces huiles essentielles possèdent des propriétés toniques, antivirales et/ou anti-infectieuses mises à profit pour dynamiser l'organisme.

● Au choix, elles peuvent être conseillées par voie orale (Olioseptil Défenses naturelles, Phytosun arômes Capsules Défenses naturelles, Aromaforce Capsules défenses naturelles Bio, SOS Aroma Capsules Défenses naturelles...) ou en frictions sur le corps (SOS Aroma Spray Défenses naturelles, Aromaforce Solution Défenses naturelles...).

En pratique : en cure de 10 à 20 jours par mois généralement, pas plus d'un mois en continu. Les formules sont généralement contre-indiquées avant 6 ou 7 ans voire plus. Pas d'utilisation non plus en cas de grossesse ou d'antécédents de convulsion.

Produits de la ruche

● La gelée royale, riche en vitamines du groupe B et en oligoéléments, ainsi que la propolis aux propriétés antiseptiques et anti-inflammatoires, sont traditionnellement utilisées pour augmenter la résistance de l'organisme aux infections, notamment rhinopharyngées : Extrait de Propolis bio Ladrôme, Lehning Propomax Immunité gouttes ou gélules, Naturactive Propolis, Arkoroyal Gelée royale Bio 1500 mg, Gelée Royale Superdietet...

● Ciblant une action complète, de nombreuses formules associent ces « trésors » de la ruche aux plantes immunostimulantes, à des probiotiques ou à des vitamines et minéraux : Alvityl Défenses et Résistance de l'organisme, Biocyte Immunité Gummies, Arkoroyal Immunité Fort Bio, ProPolis Immuno+ Ladrôme, 3Chênes Fortimmune Bio, GOA Tonique...

En pratique : généralement en cure de 10 à 20 jours par mois. À éviter chez les personnes allergiques aux pollens et celles prédisposées en général aux allergies ou à l'asthme.



Probiotiques

C'est désormais bien démontré, certaines souches bactériennes présentes au niveau du microbiote intestinal synthétisent des acides gras à chaîne courte (acétate, butyrate, propionate...) connus pour stimuler les cellules immunitaires. L'apport de probiotiques pourrait ainsi contribuer à renforcer les défenses de l'organisme. La plupart des formules les associe à des vitamines et minéraux (notamment C, D et/ou zinc) et/ou parfois à des plantes ou à des produits de la ruche : Alvityl Immunostim Défenses de l'organisme, et Alvityl Résistance de l'organisme, gamme Bion 3, Vitascorbol Immuno+, Probiolog Immunité, Symbiosys Defencia, Lactibiane Immuno, Ergyphilus Plus, Actibioti Equilibre & défense, Immunivair Défenses de l'organisme, Physionorm Immunité...

En pratique : en cure de 1 à 2 mois le plus souvent. Les probiotiques ne sont pas recommandés chez les personnes immunodéprimées.

Autres

Proposés pour leurs propriétés antimicrobiennes, les extraits de pépins de pamplemousse (Extrait de pépins de pamplemousse Bio Herbesan, Forté Pharma Pépins de pamplemousse Bio...) sont également disponibles en association à d'autres composants dans 3 Chênes Fortimmune Bio, Ergymunyl, Concentré bio Propolis et Pépins de pamplemousse Ladrôme... Alvityl Immunité les combine aux vitamines D et C et au zinc.

En pratique : attention à leur effet inhibiteur enzymatique qui peut exposer à des interactions médicamenteuses (statines, Ivabradine, carbamazépine...). ■

FOCUS+

Alimentation équilibrée et rythme de vie régulier !

Renforcer le système immunitaire, c'est aussi agir sur l'hygiène de vie.

- Privilégier des aliments riches en antioxydants et oméga-3 (fruits et légumes, oléagineux, céréales complètes, poissons gras...).

- Dormir suffisamment en se couchant et en se levant à des heures régulières.

- Pratiquer une activité physique régulière qui favorise l'oxygénation des tissus et a un effet bénéfique sur le stress et le sommeil.

- Renoncer au tabac qui fragilise l'appareil respiratoire et affaiblit le système immunitaire.

PORPHYRE
novembre

13 500 ex

Douleurs d'arthrose

« J'ai de nouveau mal au genou... »

→ LA PRISE EN CHARGE

● L'arthrose est à l'origine de douleurs invalidantes et d'un enraidissement progressif de l'articulation. Une prise en charge à l'officine n'est possible qu'une fois le diagnostic posé et un suivi médical instauré. Elle peut passer par le conseil d'un antiarthrosique d'action lente, par le recours à la phytothérapie et/ou par l'application d'un topique pour soulager les douleurs.

● En cas de poussée aiguë, la douleur peut être calmée par la prise de paracétamol en première intention (Doliprane, Efferalgan...) ou, en cas d'échec, d'ibuprofène. L'articulation doit dans tous les cas être mise au repos en attendant un avis médical.

→ L'OFFRE

Par voie orale

Antiarthrosiques symptomatiques d'action lente (AASAL)

● La glucosamine (Dolenio, Structoflex, Flexea...), la chondroïtine (Chondrosulf, Structum) et les insaponifiables d'huile d'avocat et de soja (Piasclédine) sont proposés pour améliorer les douleurs sur le long cours.

● Dans les compléments alimentaires, glucosamine et chondroïtine sont souvent associés (à des doses plus faibles que dans les médicaments) et combinés à des plantes (voir ci-dessous) et/ou à des composants ayant une action anti-inflammatoire (manganèse, zinc, cuivre, vitamine C...) ou encore à du collagène, de l'acide hyaluronique ou du soufre (méthyl sulfonyle méthane ou MSM). Ex: gammes Chondrostéo+ et Chondro-Aid, Phytalgic Chondro+, ChondroDol Max, Ergycartil Fort et Ergycartil Flex, Arttribiol Plus...

En pratique : 4 à 6 semaines au moins de prise régulière sont nécessaires pour observer une efficacité. A renouveler. La glucosamine et la chondroïtine s'utilisent avec prudence chez les patients sous anticoagulant.

Plantes

● L'harpagophytum, l'ortie, le cassis mais aussi la reine des prés et le saule, qui renferment des dérivés salicylés, sont traditionnellement utilisés pour soulager des douleurs rhumatismales. On

les retrouve associées entre elles ou à d'autres plantes à visée antalgique (mangoustan, boswellia) dans plusieurs références : Chondrostéo-Flash (mangoustan, boswellia, harpagophytum et cuivre), Léro Doltae (harpagophytum, saule, zinc, cuivre)... Elles sont aussi présentes dans des formules renfermant des AASAL.

● La curcumine - extrait du curcuma - a également montré son intérêt dans les douleurs articulaires (voir Focus+).

En pratique : l'harpagophytum et le saule sont déconseillés en cas d'ulcère gastroduodénal. La reine des prés, comme le saule, est contre-indiquée en cas d'allergie aux salicylés.

En application locale

Les topiques sont utiles pour soulager la douleur des petites articulations (mains, doigts) ou du genou.

AINS

Ils sont indiqués sur des périodes courtes (quelques jours à 2 semaines maximum) lors des poussées : VoltarenSpe 1%, gel, Flector Tissugel EP 1 % emplâtre pour le genou... On peut les associer ou leur préférer des applications de froid en cas de contre-indication (peau lésée, allergie...).

Gels à visée articulaire

A base d'huiles essentielles (gaulthérie, riche en dérivés salicylés, katafray, eucalyptus citronné, menthe poivrée...) et parfois de plantes (harpagophytum, reine des prés...), ils sont utiles dans les douleurs légères : gels Chondrostéo+, Silagic, Cartimotil, Kotor... ; Arti'Relax Roll-on de massage Ladrôme, Roll-on Articulations Muscles SOS aroma, Roll-on Articulations & Muscles Naturactive, Chondro-Aid Flash Roll-on...

En pratique : certains procurent un effet chauffant (Chondrostéo+, Silagic...), bénéfique en cas de douleur chronique avec enraidissement, d'autres un effet froid (du souvent au menthol : Le Comptoir Aroma Gel de massage effet froid, Roll-on Articulations & Muscles Naturactive, Aromaigic Roller Articulations fatiguées...) ■



FOCUS+

Le curcuma

Plante tropicale originaire de l'Inde, le rhizome de curcuma renferme des polyphénols, les curcuminoides, dont la curcumine en est le principal représentant. Celle-ci exerce une action anti-inflammatoire bien démontrée sur des modèles animaux. Des essais cliniques ont également confirmé cette action chez des patients souffrant d'arthrites et de douleurs d'arthrose.

En pratique : pour une meilleure biodisponibilité, la curcumine est associée au poivre noir (pipérine : Arkogélules Curcuma Pipérine Bio, Curcuma 100...) ou utilisée sous une forme complexée (à des phospholipides ou à la gammacyclodextrine par exemple) : Flexofytol, Solumine, Synergia Curcuma, Granions Curcuma... Flexofytol, renfermant un extrait hautement biodisponible de curcumine, a fait l'objet de plusieurs études cliniques dans l'arthrose montrant son efficacité pour améliorer la douleur, la mobilité articulaire et la qualité de vie.

Précautions : la curcumine s'utilise avec prudence chez les patients sous anticoagulants.

PORPHYRE
novembre

13 500 ex

Douleurs musculaires

« Après le déménagement, mon épaule est toute contractée... »

→ LA PRISE EN CHARGE

- Les contractures musculaires, contractions durables involontaires des muscles, peuvent survenir quelques heures après une sollicitation inhabituelle ou intense d'un muscle. La douleur peut s'accompagner d'une limitation des mouvements.
- A l'officine, leur prise en charge est possible mais une consultation est nécessaire en cas de signes de gravité : fièvre, traumatisme ou sensation de claquage lors de l'effort, douleur intense et/ou non soulagée dans les 2-3 jours.
- Traitements locaux et oraux permettent de soulager, décontracter et de faciliter la récupération musculaire. Le repos du ou des muscle(s) concerné(s) va de soi !

→ L'OFFRE

Localement

Du chaud !

Outre l'effet décontractant, la chaleur limite la transmission de l'influx nerveux douloureux et favorise l'oxygénation donc la réparation des cellules musculaires.

- Les bouillottes et coussins réutilisables à base de gel (Actipoche, Nexcare ColdHot, Gel Pack...) ou d'argile (Argicalm) ont un effet immédiat mais temporaire.
- Les patchs chauffants prolongent l'effet sur plusieurs heures : à base de charbon actif (Synthokiné, ThermaCare, Saint-Bernard, Therm Hot, Urgo, ActiKiné, Phytosun arômes...) ou d'un actif chauffant (vanillyl-butyl-éthère ou capsaïcine) parfois associé à des huiles essentielles relaxantes ou des plantes comme l'harpagophytum (Flect'Expert Patch Gaulthérie ou Patch Harpagophytum, Puresentiel Articulations & Muscles...).

En pratique : selon références, coller directement sur la peau ou sur un vêtement (notamment la nuit et chez la personne âgée plus à risque de brûlures), ne pas utiliser en cas de grossesse, d'antécédents de convulsions pour les huiles essentielles. Alternatives aux patchs, des ceintures chauffantes sont également disponibles (Actipoche, Urgo Ceinture chauffante...).

Des topiques

- En cataplasme : l'argile verte, antalgiques et anti-inflammatoire, est traditionnellement utilisée (Argiletz, Cattier...).
- En pratique :** en couche de pâte épaisse ou bande humidifiée pendant 1 à 2 heures.

- En massage : crèmes, gels, baumes ou solutions s'appliquent en massage doux pour renforcer l'effet décontractant et parfois chauffant. Parmi les actifs, le diclofénac, anti-inflammatoire (VoltarenSpe...), le méthocarbamol, décontractant (Lumirelax), des antalgiques salicylés, des actifs chauffants (camphre, capsicum...) parfois associés au menthol (à effet froid) : Baume Saint-Bernard, Inorgan, Lumbalgine, Neuroplège Activ' Crème chauffante, Flect'Expert Crème chauffante... Les plantes (arnica, harpagophytum...) et huiles essentielles à visée antalgique/relaxante (romarin, gaulthérie, lavande, origan...) sont largement utilisées, associées ou non aux actifs précédents : Synthokiné Massage musculaire, Artrogel, Baume Aroma, Kamol, Nociceptol... Les présentations roll-on facilitent le massage : Synthokiné Massage musculaire, Myocalm, ArtiRelax, Articulations & Muscles de Naturactive, Puresentiel ou Phytosun arômes...

En pratique : 2 à 3 fois par jour en massages circulaires. Le cas échéant, vérifier l'absence d'allergie aux salicylés et les limites d'âge. En alternative aux gels de massage, une forme patch à base de plantes et d'huiles essentielles peut être proposée (Spedicare...).

Par voie orale

- Des compléments alimentaires peuvent être bénéfiques sur la mobilité musculaire. Ils renforcent des minéraux et vitamines (Ergysport Recup, MyodContract, déCramp, Mag 2 Cramp, Forté Mag Muscles...), plantes et/ou d'huiles essentielles (Vegeadol, Myocalm, Forté Flex Flash D-Contract Muscles, Phytalgic Myoconfort, No Cramp...).
- En pratique :** attention à la présence de salicylés (saule, reine des prés...).
- Des antalgiques peuvent être conseillés selon les précautions habituelles, paracétamol en 1^{re} intention (DolipraneCaps, EfferlaganMed...) ou ibuprofène (Nurofen, Ibutradol...). ■



FOCUS+

L'huile essentielle de gaulthérie

L'HE de Gaulthérie (ou wintergreen) est extraite des feuilles de l'obuste *Gaulthéria fragrantissima* ou *procumbens*.

Quelles actions ?

Son composé principal, le salicylate de méthyle, est anti-inflammatoire, antalgique et antispasmodique, mis à profit dans les affections musculaires ou articulaires.

Dans quels produits ?

Notamment dans des patchs chauffants (Flect'Expert Patch Gaulthérie...) et des topiques, en association souvent à des huiles essentielles à visée musculaire : Synthokiné Massage musculaire Crème-gel ou Roll-on de massage, Arnicaactiv Roll-On, Naturactive Roll-On Articulations & Muscles...

Quelles précautions ?

En unitaire (Huile essentielle de Gaulthérie bio Ladrôme, Arkopharma...), ne pas utiliser pure mais diluée (risque d'irritations cutanées). Ne pas utiliser en cas d'allergies connues aux salicylés.

PORPHYRE
novembre

13 500 ex

Je n'en peux plus des bouffées de chaleur!

1 Je questionne

Préciser la demande

« Depuis quand ? », « Avez-vous fait le point avec votre gynécologue ? » ou « Les bouffées de chaleur sont-elles très invalidantes ? » vérifient le suivi médical ou orientent vers le médecin le cas échéant.

Rechercher certains critères

« Êtes-vous ou avez-vous été suivie pour un cancer hormonodépendant, sein, utérus, ovaires ? » repère une contre-indication aux phytoestrogènes.

Orienter le choix

« Avez-vous une irritabilité, des troubles du sommeil ? » et « Avez-vous déjà utilisé quelque chose pour vous soulager ? » ciblent un produit adapté.

2 J'évalue

Lorsque les bouffées de chaleur sont gênantes mais pas au point de nécessiter un traitement hormonal de la ménopause (voir *La patho* p. 49), ou si celui-ci n'est pas souhaité ou contre-indiqué, l'automédication est possible.

Un avis médical s'impose si les bouffées sont très invalidantes ou s'accompagnent d'autres signes marqués : infections urinaires récurrentes, sécheresse vaginale non améliorée par des lubrifiants, insomnie..., ou s'il existe des antécédents familiaux d'ostéoporose.

Le contexte

Les bouffées de chaleur sont des troubles neurovégétatifs correspondant aux conséquences cérébrales directes de l'hypoestrogénie, via l'augmentation de la FSH (hormone folliculo-stimulante). Il y aurait une modification de la zone de neutralité thermique de l'hypothalamus, avec vasodilatation et sudation, pour compenser cette hausse de la température centrale, mais aussi un dérèglement du système nerveux autonome. Elles peuvent survenir dès la périménopause et persister une fois la ménopause installée (voir *La patho* p. 49).

Causes : la ménopause physiologique et artificielle sous hormonothérapie pour cancer du sein (tamoxifène, inhibiteurs de l'aromatase, analogues de la GnRH) ou de la prostate (anti-androgènes, analogues de la GnRH).

3 Je passe en revue

Phytoestrogènes

Présents dans certains végétaux, les phytoestrogènes sont des molécules dont la structure proche de celle de l'estradiol leur permet de se fixer sur ses récepteurs, avec une action beaucoup moins puissante. S'ils peuvent aider à réduire la fréquence et l'intensité des bouffées de chaleur, leurs effets sur la sécheresse vaginale ou les troubles de l'humeur sont mal connus.

Dans quelles plantes ? Quelques plantes ont des propriétés estrogéniques démontrées mais toutes n'agissent pas sur les bouffées de chaleur. « Les phytoestrogènes les plus actifs sont les isoflavones du soja, du trèfle rouge, du kudzu et de la luzerne, les lignanes du lin et les flavonoïdes du houblon », indique le Pr Catherine Benne-tau, à l'origine de nombreux travaux sur les phytoestrogènes. Les isoflavones du trèfle rouge sont moins bien assimilées que celles du soja : « Il faut en prendre de fortes doses pour observer les mêmes effets. » Les études avec la luzerne et le kudzu sont moins nombreuses.

Que disent les études ? Une méta-analyse⁽¹⁾ sur divers phytoestrogènes, via des apports alimentaires de soja, une supplémentation en isoflavones de soja ou de trèfle rouge ou en lin... sur les bouffées de chaleur, a conclu à une diminution significative des bouffées pour les femmes sous phytoestrogènes versus

placebo. Les isoflavones de soja ont les preuves les plus concluantes.

Isoflavones de soja. L'effet bénéfique apparaît en général à partir de 45 mg par jour d'isoflavones mais avec de grandes variations individuelles. Pour être absorbées, les isoflavones doivent être hydrolysées sous une forme aglycone et, pour certaines, être transformées en métabolites actifs. Ce qui explique l'hétérogénéité des résultats. Dans tous les cas, les autorités de santé recommandent de ne pas dépasser 1 mg/kg par jour d'isoflavones sous forme aglycone, y compris sous forme alimentaire (voir encadré p. 41).

Lignanes de lin. « Contrairement aux autres phytoestrogènes, le lin n'expose pas à un risque de cancer du sein. Les études montrent au contraire un effet protecteur », indique le Pr Benne-tau. En revanche, les lignanes doivent être transformés par le microbiote intestinal en entérolignanes pour agir. « Seuls 30 % des personnes disposent de la flore colique adéquate mais le lin mérite d'être essayé car on ne peut prédire son action. »

Houblon. Les fleurs ou cônes de houblon renferment une flavonoïde, la 8-prénylnaringénine (8-PN), qui a, *in vitro*, une forte affinité pour les récepteurs aux estrogènes. Seuls des extraits standardisés en 8-PN ont montré une efficacité sur les bouffées de chaleur, par exemple un extrait breveté Lifenol, à raison de 120 mg par jour. Le houblon est intéressant pour ses propriétés anxiolytiques et sédatives, sachant qu'un grand nombre de bouffées de chaleur sont induites par les émotions ou suivies d'une sensation d'angoisse.

Précautions. Plusieurs études suggèrent qu'une longue imprégnation en isoflavones de soja, comme y sont exposées les femmes asiatiques dès leur enfance, pourrait prévenir la survenue des cancers du sein et expliquerait leur plus faible incidence en Asie. Certaines études réalisées en Occident pointent une relation inverse. L'apport de doses élevées d'isoflavones de soja chez des femmes

PORPHYRE
décembre

13 500 ex



PORPHYRE décembre

13 500 ex

pré-ménopausées ou ménopausées qui n'ont pas l'habitude d'en consommer accroît le risque d'un cancer du sein chez certaines. Pour le Pr Bennetau, ces apports pourraient en fait révéler un cancer pré-existant. Par ailleurs, les données chez l'animal montrent que les phytoestrogènes peuvent favoriser la prolifération de cellules tumorales humaines implantées chez la souris, ce qui incite dans tous les cas à la prudence. Hormis le lin (*voir ci-dessus*), les phytoestrogènes sont contre-indiqués en cas de cancers ou d'antécédents personnels ou familiaux de cancers hormonodépendants (sein, utérus ovaire). À noter qu'« une surconsommation de soja pendant des années est associée chez les femmes ménopausées et pré-ménopausées à l'apparition de cas de fibromes et d'endométriose ». Les isoflavones de soja peuvent perturber l'équilibre thyroïdien en cas de supplémentation en hormones thyroïdiennes; elles sont à éviter dans ce cas.

Sauge

Officinale et sclérée, la sauge est traditionnellement utilisée pour soulager une transpiration excessive, ce qui explique son intérêt dans les bouffées de chaleur. Ses propriétés estrogéniques sont controversées par certains auteurs.

■ **La monographie de l'Agence européenne du médicament (EMA)** sur la sauge officinale n'indique aucune précaution d'emploi vis-à-vis du risque de cancer du sein. Les phytothérapeutes, très prudents, la déconseillent, même en infusion, en cas de cancers ou d'antécédents de cancers hormonodépendants.

■ **Pas d'ambiguïté pour l'huile essentielle de sauge sclérée**, qui renferme du sclérol aux propriétés estrogéniques et qui

ne doit pas être utilisée dans ces situations. « Son action est potentialisée si on la combine à une autre huile essentielle aux propriétés estrogéniques, comme le cyprès, et à une huile essentielle relaxante, comme la lavande officinale », indique le Dr Bérengère Arnal, gynécologue-obstétricienne spécialisée en phytothérapie. Utiliser une goutte de chaque diluée dans autant d'huile végétale en massage sur la face interne des poignets.

Solutions non hormonales

■ **La bêta-alanine** est un acide aminé qui agit sur les phénomènes de vasodilatation favorisant les bouffées de chaleur. Abufène 400 mg en comprimé a une AMM dans cette indication. Son efficacité est modeste et varie. **En pratique**: 1 à 3 comprimés en cure de cinq à dix jours.

■ **Les extraits de pollens**, traditionnellement utilisés pour soulager les troubles prémenstruels et les symptômes de la ménopause, potentialiseraient l'action de la sérotonine. Des études cliniques montrent une diminution de la fréquence et de l'intensité des bouffées de chaleur et une amélioration de la qualité de vie avec un extrait sec de pollen à la dose de 320 mg par jour, en une prise. Un médicament est disponible (Fémélis).

■ **Les extraits de pollens**, traditionnellement utilisés pour soulager les troubles prémenstruels et les symptômes de la ménopause, potentialiseraient l'action de la sérotonine. Des études cliniques montrent une diminution de la fréquence et de l'intensité des bouffées de chaleur et une amélioration de la qualité de vie avec un extrait sec de pollen à la dose de 320 mg par jour, en une prise. Un médicament est disponible (Fémélis). **Précautions**: les extraits étant purifiés, le risque de réaction allergique est minimisé. Prudence toutefois chez les femmes sujettes aux allergies saisonnières.

■ **Les oméga 3**. Des études cliniques *versus* placebo montrent qu'ils réduisent les bouffées de chaleur liées à la ménopause à des doses relativement importantes: 1 100 mg d'EPA (acide

eicosapentaénoïque) et 150 mg de DHA (acide docosahexaénoïque) par jour. Les doses dans les compléments alimentaires dédiés à la ménopause ne sont en général pas aussi élevées mais les oméga 3 contribuent au bon fonctionnement du cœur et du cerveau⁽¹⁾. **Précautions**: avec les anticoagulants à doses élevées.

■ **La valériane**. Une étude clinique⁽²⁾ menée chez 64 femmes ménopausées a

Phytoestrogènes et alimentation

» **En Asie**, les isoflavones de soja représentent la plus grande part des phytoestrogènes apportés par l'alimentation, même si cette proportion tend à diminuer.

» **L'alimentation occidentale** apporte surtout des lignanes via les fruits, les légumes, le thé, le café, les céréales complètes ou... les graines de lin. La part d'isoflavones, présentes notamment dans des légumineuses, est moindre qu'en Asie mais tend à augmenter du fait d'une consommation plus forte de dérivés du soja. « On estime qu'elle est d'environ 5 mg par jour pour la population générale, mais elle peut aller jusqu'à 50 mg par jour chez de gros consommateurs de soja et dérivés », indique le Pr Bennetau. Si ces apports importants peuvent être bénéfiques sur les bouffées de chaleur, les mêmes précautions que les compléments alimentaires à base de phytoestrogènes vis-à-vis du risque de cancers hormonodépendants s'imposent.

montré après deux mois que celles qui ont pris de la valériane avaient trois fois moins de bouffées par rapport au groupe placebo, et que celles-ci étaient moins intenses. Un bénéfice qui s'ajoute à ses propriétés sédatives et anxiolytiques.

■ **Homéopathie.** *Lachesis mutus*, *Belladonna*, *Glonoinum*... ciblent les bouffées de chaleur et les céphalées ou palpitations qui peuvent les accompagner: Athéane de Boiron, complexe Lachesis n° 122 de Lehning, complexe W518 de Weleda... Des études montrent un effet comparable à un placebo, sachant que cet effet placebo est important dans les bouffées de chaleur⁽¹⁾. Un traitement individualisé prescrit par un médecin homéopathe donne les meilleurs résultats. **En pratique:** à prendre de façon régulière sans attendre les bouffées.

4 Je choisis

En fonction des symptômes

■ **Bouffées de chaleur prédominantes et gênantes:** phytoestrogènes d'abord.

■ **Sinon, selon la plainte.** Solution hormonale ou non, choisie selon les autres composants: visant à améliorer le sommeil (mélisse, valériane...), le confort articulaire (reine-des-prés...), à limiter les infections urinaires (canneberge), à

Les solutions contre les bouffées de chaleur	
À activité hormonale	
➤ Isoflavones de soja	Ergyflavone (+ sauge, houblon), Gynea Ménopause (+ yam), Phytoceutic Ménopause bio (+ huile essentielle de sauge sclérée), Phyto Soya 17,5 mg et Phyto Soya Ménopause (+ sauge), Serepause (+ gattilier, aichémille, houblon, reine-des-prés...), Soyjam Intensif 24h (+ yam)...
➤ Graines de lin	Ménophytea Équilibre Bouffées de chaleur (+ houblon), Triolinum Fort+ (+ houblon) et Triolinum Jour & nuit (+ houblon, mélisse)...
➤ Houblon	Granions Somdor+ Femme ménopausée (+ valériane), Gynofenol, Ménocia Jour & nuit (+ mélisse, tryptophane...), Serepause (+ soja...)...
Sans activité hormonale	
➤ Bêta-alanine	Abufène (M).
➤ Extrait d'actée à grappes noires (cimicifuga)	Confort Ménopause Inovance (+ valériane, magnésium...), Féminabiane MénoConfort (+ rhodiola), MyVeggie Ménopause (+ passiflore, ginseng...), Taïdo Ménoa (+ magnésium) et Taïdo MénoActiv...
➤ À base d'extraits de pollens	Climéal, Fémélis (M), Isiopause, Léro MénoPollen (+ DHA, magnésium), Meposéa, Séréllys One...
➤ À base d'oméga 3	Donaclim (+ canneberge...), Mamopause (+ mélisse), Manhaé, Ménophytea Équilibre Bouffées de chaleur sans hormone, Triolinum sans hormone...

Liste non exhaustive. Sources: laboratoires, OCP Point. (M): médicament.

agir sur le stress ou l'équilibre nerveux (magnésium, oméga 3...), etc.

■ **Si aucune efficacité,** changer de formule après un mois pour les phytoestrogènes, deux à trois mois pour les autres.

■ **Si action insuffisante,** augmenter la posologie s'il s'agit d'isoflavones de soja, et/ou combiner les produits, pollens et oméga 3 ou phyto-hormones et pollens.

En fonction de la patiente

■ **Selon les préférences:** solution hormonale ou pas.

■ **Selon les antécédents médicaux:** pas de plantes à activité hormonale en cas de cancer ou d'antécédent de cancer hormonodépendant, sauf sur recommandation de l'oncologue. Éviter les isoflavones de soja sous lévothyroxine.

5 J'explique

L'automédication n'est pas aussi efficace que les hormones mais, associée à certaines mesures, elle peut réduire l'intensité et la fréquence des bouffées. L'efficacité variant, il peut être nécessaire d'en essayer ou d'en combiner plusieurs.

6 Je conseille

Utilisation

■ **Les phytoestrogènes** agissent vite, parfois dès le premier mois. Les solutions non hormonales se prennent au moins deux à trois mois. Pas plus de six mois en continu pour le cimicifuga hors contrôle médical.

■ **Ne pas multiplier les sources de phytoestrogènes.** À doses importantes, elles peuvent avoir des répercussions hormonales délétères. Par exemple, en cas de supplémentation en isoflavones ou en houblon, limiter les aliments et les boissons à base de soja.

Hygiène de vie

■ **Mesures de bon sens:** limiter l'alcool, les épices, les boissons chaudes, porter des vêtements légers en fibres naturelles (coton, lin...) qui laissent la peau respirer, boire régulièrement de l'eau fraîche et garder à portée de main un brumisateur d'eau; dormir dans une pièce fraîche.

■ **Encourager la perte de poids** et l'arrêt du tabac pour limiter le risque cardiovasculaire, augmenté en ménopause. Des études suggèrent une diminution des bouffées avec la perte de poids.

■ **Alternatives.** Des études semblent montrer une réduction des bouffées de chaleur avec le yoga au bout de deux à quatre mois, et après cinq séances espacées d'une semaine pour l'hypnose. L'acupuncture pourrait diminuer leur fréquence. ■ **Nathalie Belin**

Tous nos remerciements à Catherine Bernetau, endocrinologue de la reproduction et professeure en nutrition animale et humaine à l'université de Bordeaux (33), et au Dr Bérengère Arnal, gynécologue-obstétricienne spécialisée en phytothérapie.

(1) Use of Plant-Based Therapies and Menopausal Symptoms: A Systematic Review and Meta-analysis, JAMA, 2016. (2) The effect of Valerian on the severity and frequency of hot flashes: a triple-blind randomized clinical trial, Women Health, 2018. (3) Les acides gras oméga 3, Anses. (4) Fiche Genivi sur la ménopause, novembre 2020.

PORPHYRE
décembre

13 500 ex

➤ Les plantes «progestérone-like»

➤ **Le gattilier et l'alchémille,** à action progestative, soulagent les signes d'hyperoestrogénie liés au syndrome prémenstruel et/ou survenant en péri-ménopause: Prepause, Arkogélules bio Gattilier, Alchémille bio Ladrôme... Certains compléments alimentaires dédiés à la ménopause renferment des phytoestrogènes et des plantes progestérone-like pour se calquer sur le cycle menstruel: Serepause... Éviter le gattilier en cas de cancer ou d'antécédent de cancer hormonodépendant.

➤ **Le yam n'a pas d'action progestative.** Sa racine riche en diosgénine a longtemps servi de précurseur à la synthèse d'hormones féminines, mais l'humain n'a pas les enzymes pour transformer la diosgénine en hormones féminines.

Haut les mains

Rougeurs, sécheresse, crevasses et rugosités, nos mains sont les premières à subir les dommages causés par le froid et liés aux produits hydroalcooliques. Pour y remédier, voici une sélection de soins intensifs pour garder des mains douces et hydratées pendant les mois froids de l'hiver.



RÉPONSE À TOUT !
février

71 387 ex

**CRÈME ET MASQUE
MAINS 2-EN-1
BONNE NUIT
LAVERA**

Tube 75 ml
Prix: 5,20€



Spécifiquement pensé pour les peaux très sèches, ce soin 2-en-1 s'utilise aussi bien en crème classique qu'en masque intensif à laisser poser en couche plus épaisse. Cette formule régénérante s'appuie notamment sur le raisin bio antioxydant et le beurre de karité bio, deux actifs qui préservent la jeunesse des mains et permettent au réveil de retrouver une peau douce au possible.

SES+ Son tube éco-conçu et composé à 96 % de matériaux recyclés et recyclables.

SES Son parfum peu expressif.

**CRÈME MAINS AUX
PRÉBIOTIQUES
MAVALA**

Tube 50 ml
Prix: 13€



Ce nouveau soin dont la formule renferme 87 % d'ingrédients d'origine naturelle apaise, hydrate et adoucit les mains sensibles et sèches. Lavages à répétition et usage de gel hydroalcoolique, plus des agressions habituelles (UV, froid, produits d'entretien) abiment vos mains. Inconfort, sécheresse, tiraillements et rougeurs sont les résultats visibles, mais à y regarder de plus près, c'est le microbiote cutané qui est bousculé.

SES+ On peut l'appliquer le soir en couche plus généreuse pour booster le renouvellement de la flore cutanée durant la nuit.

SES Son prix.

**CRÈME MAINS
RÉPARATRICE HUILE
D'ARGAN ET BEURRE
DE KARITÉ
L'ARBRE VERT**

75 ml
Prix: 2,39€



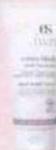
Sa formule est composée de beurre de karité qui hydrate les mains pour un confort absolu et d'huile d'argan, qui contient des oméga 6 et 9 qui contribuent à réparer la peau. Résultat, votre peau reste hydratée pendant 24 h et vos mains sont nourries et douces.

SES+ Sa texture dense et onctueuse qui pénètre rapidement.

SES Tube en plastique.

**CRÈME IDÉALE
POUR LES MAINS
ESTIME&SENS**

Tube de 75 ml
Prix: 12€



Véritable crème préventive anti-âge, la crème idéale pour les mains certifiée bio prévient l'apparition des taches pigmentaires sur les mains et contribue à leur éclaircissement. Grâce aux bienfaits de l'aloë vera, vos mains sont apaisées. Cette crème nourrit et protège toutes les peaux, sans pour autant être grasse. Véritable gant invisible de protection et d'hydratation, on ressent immédiatement une sensation de confort.

SES+ Sa texture non grasse, onctueuse et confortable. Mention particulière pour son parfum thé vert.

SES Le prix.

**HUILE DE SOIN MAINS
LADRÔME
LABORATOIRE**

Flacon pompe
50 ml
Prix: 13,50€



Cette huile est formulée pour soulager efficacement l'inconfort des peaux très sèches, squameuses ou irritées tout en leur apportant confort et hydratation. Composée d'une synergie d'huiles végétales et d'huiles essentielles bio, cette huile ultra-nourrissante apaise les irritations et les rougeurs de la peau.

SES+ Elle ne laisse aucun film gras après pénétration complète du produit.

SES Son emballage.

**LOTION POUR
LES MAINS FAITH
IN NATURE**

Flacon 400 ml
Prix: 6,99€



Élaborée à partir d'huile de coco et d'aloë vera biologique ainsi que de beurre de karité issu du commerce équitable, cette lotion n'a pas son pareil pour envelopper la peau d'un voile de douceur et la protéger de la sécheresse.

SES+ La praticité de sa pompe, l'élaboration du flacon à base de plastique 100 % recyclé et recyclable.

SES Néant.

**RÉPONSE À TOUT !
février**

71 387 ex

Maux de l'hiver Les remèdes « maison »

Rhume, angine, gastro...
Ces tracasseries saisonnières ne nécessitent pas forcément de foncer en urgence chez le médecin, déjà débordé. Voici comment se soulager chez soi, efficacement et sans danger.



Plantés, vitamines, minéraux, produits de la ruche : en cas d'attaque par les microbes de l'hiver, ils peuvent nous aider à surmonter nos troubles et nous éviter d'abuser du paracétamol ou des médicaments « antirhume », dont l'Académie nationale de médecine a rappelé officiellement* qu'aucun « n'avait réellement fait preuve d'une grande efficacité » et « pouvait représenter un risque d'effet indésirable ». Quant aux antibiotiques, ils ne sont, comme le rappelle le slogan, « pas automatiques », d'autant que les attaques sont généralement des virus. Cap sur la méthode douce... mais qui a fait ses preuves !

* academie-medicine.fr/wp-content/uploads/2020/10/Rapport-20-04-Les-prescriptions-medicamenteuses-2021-Bulletin-de-l-Acad-mie.pdf

MARIE FRANCE
février

140 583 ex

1 Je suis encore enrhumée!

Adulte, on attrape en moyenne deux ou trois rhumes par an, dus à divers rhinovirus, adénovirus, parainfluenza (plus d'une centaine au total). On en connaît bien les symptômes: nez bouché ou qui coule, éternuements, maux de tête, fatigue voire fièvre (légère à modérée). Selon l'Académie nationale de médecine, mieux vaut éviter les vasoconstricteurs (aux effets indésirables) ou les corticoïdes (inadaptés), et le magazine indépendant *Prescrire* a même noté la plupart des produits d'automédication «antirhume» sur la liste des substances à proscrire. Les complications étant rares, on prend son mal en patience et on s'efforce d'atténuer les symptômes. Pour déboucher le nez, on fait un lavage trois fois par jour avec un spray hypertonique ou d'eau de mer, suivi d'une inhalation d'huile essentielle de Niaouli (3 à 5 gouttes) diluée dans un bol d'eau frémissante et non bouillante (les vapeurs ne doivent pas brûler), pendant 5 à 10 minutes (deux fois par jour). Ensuite, on reste au chaud au moins une heure, car les muqueuses sont dilatées, donc plus sensibles au froid. On se mouche vert? Pas d'affolement, ce n'est pas forcément une surinfection bactérienne nécessitant des antibiotiques (toujours selon l'Académie nationale de médecine). On se sent à plat? On prend de l'échinacée pourpre, aux effets antivirus respiratoires prouvés, en teinture mère, pour réduire la durée et la gravité des symptômes: 3 à 4 ml, trois fois par jour. Également efficace (reconnue par l'O.M.S.), l'andrographis (ou chirette verte), en extrait de plante entière (1200 mg par jour, pendant dix jours).

On consulte si... ça dégénère: forte fièvre (+ de 39°C), sinus bouchés avec douleurs de la face et mouchages purulents, douleurs type otite...

La petite trousse de soins:

- Spray nasal des Pyrénées Ballot-Flurin
- Resp OK® Inhalation humide Pressentiel
- Oflioseptil® gélules nez-gorge (Laboratoires Ineldea)
- PropoRub de Phytocetic

VOUS SOUFFREZ D'ARTHROSE ?



L'arthrose est une pathologie chronique correspondant à une usure du cartilage articulaire qui provoque des poussées inflammatoires douloureuses. Le genou et le pouce sont fréquemment touchés.

Très invalidante, elle entraîne peu à peu une raideur articulaire qui limite les mouvements.

Or, l'immobilité peut aggraver l'arthrose !

Pour lutter efficacement contre l'arthrose et soulager la douleur, restez actif !

RETROUVEZ LE MOUVEMENT AU QUOTIDIEN AVEC EPITACT® !

1. ARTHROSE DU POUCE

L'orthèse pouce souple EPITACT® est idéale pour soulager la douleur et limiter l'aggravation de la rhizarthrose. Elle maintient le pouce en position de repos durant la journée tout en conservant l'entière fonctionnalité de votre main.

1 Orthèse pouce souple d'activité

Réf. 0591D (Droite) Code pharma : 642 599 9...
Réf. 0591G (Gauche) Code pharma : 642 600 7...

EN COMPLÉMENT : L'orthèse existe en version rigide de repos. Code pharma : 607 953 6...

2. ARTHROSE DU GENOU

Le PHYSIOstrap® a été spécialement conçu pour soulager la douleur et vous permettre de rester actif, ce qui limite l'aggravation de la gonarthrose. Il maintient et stabilise votre genou sans compresser. Souple, fin et confortable, il peut être porté quotidiennement et sur une longue durée. EPITACT® s'engage avec une offre «satisfait ou remboursé» valable dans les pharmacies participantes.

1 PHYSIOstrap® Médical

Ref. V010 - Code pharmacie 602 544 8...

POUR LE SPORT : Le PHYSIOstrap® existe en version spéciale sport. Code pharma : 636 292 2...



DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

www.epitact.fr

Contact: 04 75 85 01 90

J'ai la gorge qui brûle...

Elle pique, gratte, est irritée, douloureuse à la déglutition? On prend de la propolis, anti-inflammatoire et anti-infectieuse (à large spectre) en teinture mère, à diluer dans du miel, car le goût n'est pas fameux (20 gouttes de propolis dans 1 c. à s. de miel). Si on est enroué, on ajoute de l'erysimum (herbe aux chèvres, connue des conférenciers) en tisane: 2 c. à s de plante par jour dans 50 cl d'eau, pour faire des gargarismes des premières gorgées et boire le reste pendant la journée. On garde sa gorge au chaud avec une écharpe (stop aux décolletés!) et on pense à humidifier l'atmosphère en cas de toux d'irritation (avec un humidificateur, auquel on ajoute 5 gouttes d'huile essentielle de cyprès de Provence). En journée, on boit une tisane «antigrattouille»: dans un bocal, mélanger 20 g de racine de guimauve, 30 g d'écorce de cannelle, 40 g de fleurs de mauve, 30 g de feuilles de sarriette et 30 g de fleurs de sureau. Faire bouillir 25 cl d'eau, ajouter 2 c. à c. de ce mélange, laisser bouillir 3 minutes, filtrer et ajouter miel de thym ou de sapin (avec 1 goutte d'huile essentielle d'eucalyptus radié, diluée dans le miel).

On consulte si... la toux persiste, on a du mal à respirer ou une forte fièvre (+ de 39°C).

La petite trousse de soins:

- Spray gorge adoucissant à la propolis et au miel Arkoroyal® d'Arkopharma
- Extrait de propolis bio Ladrôme laboratoire
- Spray nomade d'urgence Spécial gorge Ballot-Flurin
- Spray gorge-larynx Olixseptil.



Ca me «tombe sur la poitrine»

Toux, bronches enflammées? Là encore, c'est fréquent (10 millions de cas de bronchite par an) et... cela peut durer jusqu'à trois semaines, le cycle du virus. Le bon réflexe? La friction pectorale: mélanger 2 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus globulus et 2 gouttes d'huile essentielle de ravintsara

avec 2 c. à c. d'huile végétale, et appliquer en massage sur la poitrine et le dos, une ou deux fois par jour. Pour mieux dormir, le soir, on prend un bain chaud aux huiles essentielles (10 gouttes d'eucalyptus radié + 5 gouttes de pin sylvestre + 5 gouttes de ravintsara, mélangées à 2 c. à s. de lait écrémé en poudre). On peut

également faire des inhalations, avec 3 gouttes de pin sylvestre dans un bol d'eau frémissante.

On consulte si... la toux persiste, on «siffle» ou on a du mal à respirer.

La petite trousse de soins:

- Baume hiver eucalyptus Phytosun arômes
- Bain douche respiratoire Pureessentiel
- Sirop toux bio SOS Aroma.

MARIE FRANCE
février

140 583 ex

TROIS ESSENTIELS À PRENDRE JUSQU'AU BOUT DE L'HIVER

• LA VITAMINE D :

ultra-utile, car on en manque cruellement alors qu'elle est impliquée positivement dans le fait de moins tomber malade, et moins gravement, face aux virus hivernaux. À prendre sous forme de gouttes (2 000 UI par jour) pour mimer la sécrétion naturelle, jusqu'au retour des beaux jours !

• LA VITAMINE C :

indispensable pour ses vertus antivirales. À choisir idéalement sous forme d'acérola, en comprimés à croquer (attention aux additifs et sucres ajoutés !). La bonne dose : 500 mg par jour.

• LES PROBIOTIQUES :

inévitables après une gastro (qui « lessive » le microbiote) ou des antibiotiques, et pour booster sa flore et son immunité : 3 à 4 milliards de bactéries par jour, pendant trois semaines à un mois.

J'ai chopé une gastro

Diarrhées, vomissements ou nausées, douleurs ou spasmes abdominaux, parfois fièvre : c'est une gastro-entérite, elle aussi due à un virus (norovirus, astrovirus) et très contagieuse (désinfecter toilettes et lavabo après chaque passage du malade, si on vit en famille). On s'hydrate pour compenser les pertes en eau et on se repose au chaud (avec une bouillotte sur le ventre), en adaptant son alimentation : stop au lait, au gras, aux légumes ou fruits crus, et place au riz blanc, bouillon de légumes et vermicelles, carottes, potiron, pommes de terre, blanc de poulet. On calme les spasmes avec une infusion de mélisse (1 c. à s. dans 25 cl d'eau froide, faire bouillir 3 minutes et infuser 10 minutes). Et on masse l'abdomen avec un mélange de 3 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé (anti-infectieuse), 3 gouttes de laurier noble, 3 gouttes de gingembre et 3 gouttes de basilic tropical (antispasmodique), diluées dans 1 c. à s. d'huile, trois à quatre fois par jour. Ça va mieux ? On fait une cure de yaourts fermentés ou de probiotiques. •

On consulte si... on est âgée, malade, immunodéprimée ou déshydratée, on ne va pas mieux (voire, plus mal) après 72 heures.

La petite trousse de soins :

- QuantaZinc (avec probiotiques) de PhytoQuant
- Ergyphilus® ATB de Nutergia

COMMUNIQUÉ

www.lesproduitsdumois.com



FADIAMONE, VOTRE COMPLÉMENT ALIMENTAIRE NATUREL POUR UNE MÉNOPAUSE SEREINE !



Une formule 4 en 1 pour une prise en charge globale. ✓ La **vitamine D3** dosée à 800UI/jour aide au maintien du capital osseux et de l'immunité.

✓ L'**extrait de Pollen** limite les bouffées de chaleur. ✓ Le **Magnésium** aide à

réduire la fatigue et stress. ✓ Les **Omega 3** de haute pureté contribuent à une fonction cardiaque normale. Sans effet hormonal.

● Laboratoire Novamedis ~22€ en pharmacie. ACL 6034777. Fabriqué en France - www.fadiamone.com expert de la ménopause depuis 40 ans.

ARKOGÉLULES® ÉCHINACÉE BIO, POUR RENFORCER VOTRE IMMUNITÉ !

ARKOGÉLULES® Échinacée BIO est principalement utilisée pour **stimuler et renforcer les défenses naturelles de l'organisme**. Son utilisation est particulièrement recommandée lors de périodes où les défenses sont mises à rude épreuve.

LES + : sans colorant ni additif chimiques, gélule 100% Végétale. Convient aux végétariens.

● Laboratoires Arkopharma.

Compléments alimentaires fabriqués en France.

En pharmacie - www.arkogelules.fr

Rejoignez notre programme fidélité - www.arkoclub.fr



NOUVEAU : REFLUX, SÉCRÉTIONS, IRRITATIONS ALTÈRENT VOTRE QUALITÉ DE VIE. MUCODISTIM, ENFIN UNE SOLUTION !

Racllements persistants dans la gorge, la Lithocétine® et le GABA agissent sur le pH de l'acidité gastrique et sur la réduction du relâchement du sphincter, permettant ainsi de contribuer à l'élimination des mucosités tout en luttant contre le reflux, l'inflammation et l'irritation.

La quercétine, pour sa part, aide à combattre le phénomène allergique. En complément, la Valériane, l'éleuthérocoque, et le magnésium agissent sur le stress et la tension musculaire.

Mucodistim va vous soulager !

À découvrir sur www.audistimpharma.com, en pharmacie et au téléphone au 05 56 69 13 84

BIEN DORMIR AVEC D-STRESS® SOMMEIL

D-Stress® Sommeil est l'association de la formule D-Stress®, riche en magnésium, et de l'Eschscholzia californica. Il est reconnu pour ses propriétés sédatives qui vous aideront à retrouver naturellement un **sommeil réparateur**.

D-Stress® Sommeil contribue ainsi à une amélioration de l'**endormissement** et à une réduction des **réveils nocturnes**.

Sans effets secondaires, ni accoutumance.

● Laboratoire Synergia.

En pharmacie, env. 14 € boîte de 40 comprimés.

Commandez en ligne sur www.synergia-shop.com ou par tél. au 04 77 42 30 10.



MARIE FRANCE
février

140 583 ex

MESSAGERS d'hiver

Une sélection de soins pour
affronter sereinement
la saison froide.

Par Philomène Nwali-Galen

HALTE AUX MAUX D'HIVER!

Pour contrer les désagréments d'hiver qui touchent notamment les voies respiratoires, Biofloral agrandit sa gamme de soins spécifiques avec le Grog Respiration aux plantes des montagnes! Composé de miel de thym, d'huiles essentielles de citron, de thym vulgaire et de pin sylvestre, il calme les maux de gorge et soulage la toux.



Favorise un bon transit intestinal



Ces grumiers sans sucres à base d'ingrédients naturels portent bien leur nom: Digestion. Leur formule facilite en effet la digestion tout en préservant l'équilibre de la flore intestinale grâce à des composants exclusifs: le maltitol, un extrait d'amidon de céréales, quatre souches probiotiques ainsi que des extraits de fenouil et de carvi. Les Miraculeux.

APRÈS LES FÊTES, PENSEZ À MÉNAGER VOTRE FOIE

Pour son nouveau complément alimentaire Artichaut Détoxiné, Biosens a sélectionné un extrait d'artichaut bio cultivé dans le Maine et Loire et fabriqué à partir de feuilles fraîches pour en préserver toutes les propriétés détoxifiantes. Il favorise le bien-être du foie, détoxifie l'organisme et participe également à la perte de poids.



Gel moussant

Recommandé pour les peaux mixtes à grasses, les peaux sujettes aux tâches ou aux imperfections, Le Vin Micellaire agit au quotidien comme un micro-peeling. Pour cela, ce nettoyant visage s'appuie sur une formule puissante à base d'extrait d'alchémille (antioxydant), d'acide succinique (purifiant), d'un complexe fruité, d'un cocktail minéral (zinc, cuivre et magnésium) et d'un actif pur Flamel à base de glycine. Maison Flamel.



LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

En hiver, il est de bon ton de faire une cure de propolis associée à des plantes pour aider l'organisme à stimuler ses défenses naturelles. C'est pourquoi les laboratoires Ladrôme lancent les Ampoules Immuno+ un cocktail efficace composé de propolis, d'acérola, de gelée royale et d'échinacée pourpre pour se prémunir des éventuelles pathologies hivernales.



FAIT MAIN PAS À PAS
février

29 500 ex



La nature vole au secours de la peau

Composée de cire d'abeille riche en acides gras et non comédogène, la *Mousse Aérienne Corps Voluptueuse* de Terraak nourrit et protège la peau afin de la rendre plus souple. L'huile de jojoba et la glycérine végétale complètent la formule par leurs propriétés singulières, protectrices, adoucissantes. Résultat? La peau est durablement hydratée, ce qui booste considérablement la synthèse de collagène.

Une huile multi-usages

L'Huile *Sèche Fabuleuse bio* s'appuie sur une formule efficace à base d'ingrédients d'origine naturelle et qui associe les huiles d'exception aux vertus connues : de Babassu, de Choufa, de Mongongo et d'Inca Inchi. Objectif : hydrater, protéger et nourrir. Elle s'applique aussi bien sur le corps que le visage et les cheveux. Un élixir multi-usages ! *Body Nature*.



BAUME MULTI-USAGE À BASE D'ACTIFS VÉGÉTAUX

MÈME dévoile son nouveau *Baume multi-usages Lèvres et Zones sensibles*. Concentré en actifs végétaux, il nourrit et hydrate en profondeur les zones desséchées du corps (lèvres gercées, cicatrices, eczéma, plaques de sécheresse...) ou asséchées par les traitements anti-cancer. Pour cela, il sait compter sur l'huile d'amande douce, le beurre de karité, la cire de mimosa ainsi que la glycérine, la cire d'abeille et l'extrait de stévia.



CRÈME POUR PEAUX SÈCHES ET TRÈS SÈCHES

Fort de ses 50 ans d'expérience en cosmétique bio, *Fleurance Nature* dévoile sa *Crème de jour Ultra-Riche au Karité*. Nourrissante, protectrice et gourmande, elle protège les peaux sèches et très sèches au quotidien. Outre le beurre de karité que l'on ne présente plus, cette nouvelle crème compte également sur la synergie de trois autres actifs tout aussi efficaces : l'huile de caméline, l'huile d'amande douce et l'aloé vera.



Reboostez la jeunesse de vos lèvres!

Lip Booster Acide Hyaluronique + Peptides de *Paula's Choice* est un soin lèvres anti-âge dernière génération. Il hydrate et repulpe les lèvres, tout en prévenant et en corrigeant les signes de vieillissement labiaux. Sa formule innovante doit son succès à une association unique : acide hyaluronique, konjac capteurs d'eau, peptides raffermissants et squalane émoullient. Ce dernier enveloppe les lèvres d'un film protecteur qui les rend plus jeunes.



FAIT MAIN PAS À PAS
février

29 500 ex

Butternut farcie à l'eau florale bio au thym

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min • Cuisson : 10 min

Ingrédients :

- 2 petites butternuts
- 1 échalote
- 150 g de pleurotes (ou champignons de Paris)
- 120 g de riz 3 couleurs
- Bouillon de légumes
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- 1 poignée de pousses d'épinards
- 100 g de mozzarella
- 2 cc d'eau florale bio au Thym Thujanol Iadrôme laboratoire

Préchauffer le four à 210 °C.

Couper les butternuts en deux, puis quadriller la chair à l'aide d'un couteau. Les disposer dans un plat et les arroser d'un filet d'huile d'olive. Assaisonner.

Enfourner pendant environ 40/45 minutes. La chair doit être tendre.

Pendant ce temps, préparer la garniture.

Couper l'échalote et la faire cuire avec un peu d'huile dans une sauteuse. Ajouter les champignons et les faire cuire pendant 5 minutes. Ajouter le riz et assaisonner. Recouvrir de bouillon, il en faut 1 petit cm au-dessus du riz. Couvrir et porter à ébullition. Baisser le feu au maximum, et laisser cuire sans soulever le couvercle pendant environ 20 minutes. Laisser tiédir à couvert.

Sortir les butternuts cuites du four et les laisser tiédir légèrement afin de les manipuler facilement. Enlever un peu de chair à l'aide d'une cuillère. L'ajouter au riz. Ajouter aussi les épinards, la mozzarella et l'eau florale bio de thym. Mélanger.

Répartir la préparation dans les butternuts.

Baisser le four à 180°C, et enfourner les butternuts pendant environ 10 minutes, le temps de faire fondre la mozzarella.

Déguster chaudes.



NATURELS

Jean-Claude et Céline Ellena sont père et fille. Amis du fondateur de 100BON, une parfumerie épurée et naturelle, ils se sont réunis pour imaginer trois fragrances riches en matières premières naturelles autour de la naissance du Désir. On découvre ainsi Musc Blanc & Jasmin, Vétivier & Iris et Ambre & Tonka.

Bouteille recharge de 50 ml : 51 €. Recharge 200 ml : 99 €, 100BON



Infusion

Garantie 100 % plantes et sans arômes ajoutés - comme tous les produits de la marque -, la tisane Après-Ski a tout compris. Elle mêle thym, citron et eucalyptus pour nous revigorer lors des longues journées d'hiver. On aime la saveur de ce mélange mais aussi le fait que les sachets ne comportent ni colle, ni ficelle, ni agrafe. Les surenveloppes sont recyclables et les infusettes compostables. Et pour ne rien gâcher, pour chaque boîte Après-Ski achetée, Les 2 Marmottes reverse 0,50 € à Enfance & Montagne, une fondation qui organise des classes de découverte en montagne.

Infusion Après-Ski, Les 2 Marmottes, 4,95 € la boîte de 30 sachets



LOVE

Cette barre craquante et gourmande associe des notes fruitées de fleur d'hibiscus au cacao bio, vegan et cru élaboré à partir de fèves de cacao équitables. On aime ses saveurs, son croquant et son format, idéal pour un snack improvisé.

Barre Love Hibiscus éclats de cacao, Lovechock, 2,69 €



OPEN MIND
février / mars

50 000 ex

Visage

Formulée pour apaiser et purifier la peau, la première ligne de soins rééquilibrants visage d'Aurelia London mise notamment sur des probiotiques et des peptides. Ces deux composés agissent en profondeur au sein même du système de défenses naturelles de la peau, permettant ainsi de calmer les inflammations cutanées et de rééquilibrer la peau.

Aurelia London propose trois produits : le nettoyant rééquilibrant et purifiant aux agrumes (35 €), la crème ultra-légère hydratante et équilibrante (41 €) et le soin anti-imperfections (24 €).

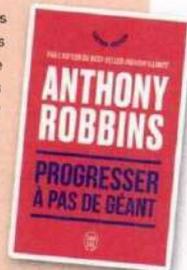


TIRAGE AU SORT DES 3 GAGNANTS LE 5 MARS 2022

À Gagner !

3 EXEMPLAIRES DE PROGRESSER À PAS DE GÉANT D'ANTHONY ROBBINS

Avec la même énergie à l'origine de son succès planétaire, Anthony Robbins propose des messages et des exercices quotidiens de maîtrise de soi pour vous permettre de progresser dans toutes les sphères de votre vie. **Progresser à pas de géant** vous aidera à convertir les stratégies, les programmes et les techniques de l'auteur, présentés dans *L'éveil de votre puissance intérieure* et *Pouvoir illimité*, en concepts simples que vous pourrez assimiler en quelques minutes chaque jour.



Pour tenter votre chance et peut-être remporter l'un des livres mis en jeu, deux possibilités :

- Envoyez le coupon de participation ci-joint par courrier.
Ou
- Recopiez-le et envoyez-le à : openmind.redaction@gmail.com

Et n'oubliez pas de nous suivre sur Facebook et Instagram @OpenMindFrance

C'est du solide !

Désireux d'œuvrer à la réduction des déchets, Laino vient de dévoiler quatre nouveautés capillaires solides : trois shampoings (Pureté & Douceur, Nutrition & éclat, Force & Brillance) et un après-shampooing pour s'adapter à tous les types de cheveux. Les formules sont biodégradables à plus de 90 %, le pack éco-conçu 100 % carton et zéro plastique.

6 € le shampoing solide, 7 € l'après-shampooing, Laino

COUPON DE PARTICIPATION À RETOURNER À :

Open Mind / Riva - Concours A. Robbins
16 rue de la Fontaine au Roi, 75011 Paris
(à remplir en capitales)

Nom :
Prénom :
Adresse :
Code postal :
Ville :

OPEN MIND
février / mars

50 000 ex





MARIECLAIRE.FR
Mise en ligne le xx janvier

NC



Inscription Connexion [Je lis le magazine](#)



marie claire



Mode Beauté Société Culture Célébrités Astro Sales Prescription Beauté ...

Marie Claire — Beauté — Soins — Soins de corps

Les articles sélectionnés ci-dessous pouvant faire l'objet d'une rémunération de la part de nos partenaires.

Comment réparer des mains très desséchées et abîmées ?

Par [Mélusine du Lac](#) Mis à jour le 05/01/2022 à 12:21



Partager



Ces dernières années, nos mains sont soumises à rude épreuve : raturées à coup de savon abrasif et désinfectées au gel hydroalcoolique, elles n'ont jamais été autant desséchées et abîmées. Pour éviter qu'elles ne partent en lambeaux, voici quelques conseils avisés d'expertes.

MARIECLAIRE.FR
Mise en ligne le xx janvier

NC





marieclaire.fr

inscription Connexion Je lis le magazine



marie claire
Prescription Beauté



Soins visage Soins corps Soins cheveux Maquillage Bons plans Découvrez ...

Prescription Beauté — Soins cheveux — Hydratant, nourrissant

Les articles sélectionnés ci-dessous peuvent faire l'objet d'une rémunération de la part de nos partenaires.

Les meilleures huiles végétales pour la pousse des cheveux

Par Le Guide Marie Claire Mis à jour le 28 décembre 2021 à 11:25



Partager



Les cheveux de Raiponce avec des produits naturels ? C'est (presque) possible avec ces huiles végétales qui favorisent la pousse. On vous livre notre top 5 !

MARIECLAIRE.FR
Mise en ligne le 28 décembre

NC



4/5

Huile végétale de Chanvre Bio Ladrôme



6

8,69€ SUR MONDE BIO

A savoir sur l'Huile végétale de Chanvre Bio de chez Ladrôme

- Elle donne du volume aux cheveux.
- Elle contient des vitamines A, E et C.
- Elle stimule la pousse des cheveux quand elle est appliquée sur le cuir chevelu.

Le petit plus : Cette huile de chanvre apaise etaffermit la peau.

NC

Idées beauté



BAJA - Coffret Bien-être Vertige Solaire

Ce coffret réunit tous les indispensables d'une session cocooning @ home digne de ce nom. Une parenthèse bien-être inoubliable, grâce aux entrantes notes de Bergamote et Tubéreuse qui se révèlent encore plus appréciées au cœur de l'hiver. Une invitation à prendre soin de nous.

Contient un gel douche 100 ml, un gommage 60ml, une crème mains 30 ml et une bougie 60g - 29,90€

SANOFLORE - Coffret des Reines

Coffret contenant le Baume des Reines Rose écotat au concentré médicinal de Thym orange Bio du Vercors (L-Liste Essentielle et Hydrocotyl) et à la Gelée Royale Bio. Enrichi de pigments roses, il illumine le teint et redonne les peaux en manque de vitalité. Démaquillante, apaisante et antioxydante, l'Eau micellaire Adara botanica associe les Hydrocotyls de Bleuet et de Meisne officielle Bio du Vercors.

Coffret des Reines. Baume des reines Rose Écotat, pot (60 ml) + Eau Micellaire Adara botanica format voyage (60 ml) offerte : 39,90€



BERNARD CASSIERE - Coffret d'Édition Haute Couture

Digne des plus luxueuses toilettes, cette crème utilisable de jour comme de nuit renferme aussi de l'Acide Hyaluronique dont on ne présente plus le pouvoir hydratant et anti-âge ainsi que du beurre de Karité - bio et issu du commerce équitable, parce qu'en 2021, la Haute Couture peut aussi s'accompagner avec la mode éthique - qui apporte pour sa part confort et souplesse.

Édition limitée Crème Haute Couture

Coffret renfermant un soin 60 ml + un twilly gris argenté : 42,50€



VICHY - Trousse de voyage

Dans une trousse unique et éco-responsable, fabriquée à partir de bouteilles en plastique recyclé, VICHY oppose 2 essentiels de sa gamme phare, Aqualia Thermal : la crème en version légère ou riche (pot de 60 ml) et un Aqualia Spa Nuit en 15 ml. Un joli cadeau qui conjugue protection de l'environnement, naturalité et hydratation optimale de toutes les peaux.

Trousse Aqualia Thermal : 15,50€

LA ROCHELLE MADAME
hiver

15 000 ex



THE BODY SHOP - Coffret Deluxe British Rose
 THE BODY SHOP offre une babine à travers la campagne anglaise dans une élégante pochette luxueuse et reusable contenant 7 produits rafraîchissants et hydratants au délicieux parfum floral infusé de l'essence de roses anglaises de la gamme British Rose. On y retrouve le Gel Douche (250 ml), le Body Yogurt (200 ml), le Baume Corpsol (50 ml), le Gommage Corpsol (250 ml), l'Esu de Toilette (100ml), le Masque Repulpant (75 ml) et la Crème Mains (30 ml).

Coffret Deluxe British Rose : 59€ dans les boutiques The Body Shop (hors Outfit)



LA ROCHELLE MADAME
 hiver

15 000 ex

MAVALA - So Future Color's
 Composée de 6 créations uniques, aux inspirations Cyberpunk futuristes, trois teintes pallées et trois teintes itées/métallisées. Cette nouvelle collection a de quoi faire de vous le Dancing Queen de nos nuits de fin d'année.

So future color's + sérum mavalà, Flacon de 5 ml : 6€10



LADROME - Infusion Esprit de Noël

Un concentré de l'esprit de Noël, composé de douces notes d'Orange, de Cynorrhodon, de Mélisse et d'Hibiscus relevées d'un subtil mélange d'épices (Cannelle, Gingembre, Clou de Girofle, Anis étoilé, Cardamome, Noix de muscade). Une infusion savoureuse et digestive qui, et à l'instar des repas de fêtes, est un authentique moment de bonheur et de convivialité à partager!

Ladrome laboratoire - Boîte de 20 sachets - 3€00



FLEURANCE NATURE - Coffret évasion florale - Crème mains
 Réunies dans un Coffret à offrir (ou à s'offrir), ces 4 nouvelles crèmes hydratantes pour les mains bio ont une texture légère et non grasse et pénètrent facilement la peau, sans coller. Le délice de la fleur d'orange, l'excitisme de la fleur de tiaré, la douceur de la pivoine ou la gourmandise de la vanille, il n'y a plus qu'à toutes les essayer pour choisir notre nouvelle favorite au quotidien.

Fleur d'orange, Fleur de tiaré, Pivoine, Vanille
 12€90 le coffret ou 3€10 le tube de 30 ml



THE BODY SHOP - Coffret Almond Milk & Honey

propose le coffret Almond Milk & Honey avec une crème de douche (50 ml) et un baume corps, apaisant et nourrissant au bit d'amande (50ml) dans une jolie boîte isocorte et reusable. Produit vegan composé à 95 % d'ingrédients d'origine naturelle, contenant notamment du bit et de l'huile d'amande biologique issus du Commerce équitable produit par une coopérative d'agriculteurs locale en Espagne.

Coffret Almond Milk & Honey, 8,00€



SENTÉALES - L'huile enchantée scintillante
 Parfaitement fidèle à la philosophie de la marque française qui s'attache à sélectionner avec le plus grand soin les actifs végétaux les plus efficaces, elle réunit au cœur de sa recette patiemment élaborée le fruit du Nopal aux propriétés antioxydantes, un extrait de Floce précieuse riche en flavonoïdes bénéfiques ainsi que l'écorce de Mimosa Teruifera apaisant.

L'huile Enchantée Scintillante Sentéales, flacon 100 ml, 68€





THE BODY SHOP - Coffret Deluxe British Rose
 THE BODY SHOP offre une babide à travers la campagne anglaise dans une élégante pochette luxueuse et reusable contenant 7 produits rafraîchissants et hydratants au délicieux parfum floral infusé de l'essence de roses anglaises de la gamme British Rose. On y retrouve le Gel Douche (250 ml), le Body Yogurt (200 ml), le Baume Corpsol (50 ml), le Gommage Corpsol (250 ml), l'Esu de Toilette (100ml), le Masque Repulpant (75 ml) et la Crème Mains (30 ml).

Coffret Deluxe British Rose : 59€ dans les boutiques The Body Shop (hors Outfit)



LA ROCHELLE MADAME hiver

15 000 ex

MAVALA - So Future Color's
 Composée de 6 créations uniques, aux inspirations Cyberpunk futuristes, trois teintes palladiées et trois teintes irisées/métallisées. Cette nouvelle collection a de quoi faire de vous le Dancing Queen de nos nuits de fin d'année.

So future color's + sérum mavalà, Flacon de 5 ml : 6€10



LADROME - Infusion Esprit de Noël
 Un concentré de l'esprit de Noël, composé de douces notes d'Orange, de Cynorrhodon, de Mélisse et d'Hibiscus relevées d'un subtil mélange d'épices (Cannelle, Gingembre, Clou de Girofle, Anis étoilé, Cardamome, Noix de muscade). Une infusion savoureuse et digestive qui, et à l'instar des repas de fêtes, est un authentique moment de bonheur et de convivialité à partager!

Ladrome laboratoire - Boîte de 20 sachets - 3€00

FLEURANCE NATURE - Coffret évasion florale - Crème mains
 Réunies dans un Coffret à offrir (ou à s'offrir), ces 4 nouvelles crèmes hydratantes pour les mains bio ont une texture légère et non grasse et pénètrent facilement la peau, sans coller. Le délice de la fleur d'orange, l'excitisme de la fleur de tiaré, la douceur de la pivoine ou la gourmandise de la vanille, il n'y a plus qu'à toutes les essayer pour choisir notre nouvelle favorite au quotidien.

Fleur d'orange, Fleur de tiaré, Pivoine, Vanille
 12€90 le coffret ou 3€10 le tube de 30 ml



THE BODY SHOP - Coffret Almond Milk & Honey
 propose le coffret Almond Milk & Honey avec une crème de douche (50 ml) et un baume corps, apaisant et nourrissant au bit d'amande (50ml) dans une jolie boîte isotherme et reusable. Produit vegan composé à 95 % d'ingrédients d'origine naturelle, contenant notamment du bit et de l'huile d'amande biologique issus du Commerce équitable produit par une coopérative d'agriculteurs locale en Espagne.

Coffret Almond Milk & Honey, 8,00€



SENTÉALES - L'huile enchantée scintillante
 Parfaitement fidèle à la philosophie de la marque française qui s'attache à sélectionner avec le plus grand soin les actifs végétaux les plus efficaces, elle réunit au cœur de sa recette patiemment élaborée le fruit du Nopal aux propriétés antioxydantes, un extrait de Floce précieuse riche en flavonoïdes bénéfiques ainsi que l'écorce de Mimosa Teruifera apaisant.

L'huile Enchantée Scintillante Sentéales, flacon 100 ml, 68€



Bouton de fièvre : les bienfaits des huiles essentielles

par **Stéphanie Moyal**
créé le 01/02/2022 à 14:10



Lorsqu'un bouton de fièvre surgit, rien ne va plus. Disgracieux et douloureux, il nous empoisonne la vie. Également appelé "herpès labial", ce bouton inesthétique n'est pourtant pas une fatalité. Pour le traiter et l'atténuer, il existe des remèdes naturels qui marchent vraiment. Quelles huiles essentielles choisir et comment les utiliser pour venir à bout d'un bouton de fièvre ? Suivez le guide !



Club Med Exclusive Collection, une...

avec Club Med Lindbergh Collection, découvrez l'histoire d'une aventure dans notre espace de loisir des Alpes.

publié le 1 Club Med

Voir Plus



Sommaire

- 1 - Comment soigner un bouton de fièvre grâce à l'aromathérapie ?
- 2 - Les huiles essentielles les plus efficaces pour lutter contre l'herpès
- 3 - Comment appliquer les huiles essentielles pour faire disparaître un herpès ?
- 4 - Notre shopping efficace pour traiter naturellement un bouton de fièvre

Les boutons de fièvre, aussi appelés herpès labiaux, sont des infections d'origine virale. Le virus se manifestent par l'apparition de vésicules blanchâtres, de picotements et de lésions assez inconfortables. La plupart du temps, le bouton de fièvre survient en cas de stress, grosse fatigue, d'exposition au soleil ou au froid. Une fois apparu, il n'est malheureusement pas possible de faire partir un bouton d'herpès en un jour.

En moyenne, il faut compter **environ trois semaines pour que le bouton guérisse** et disparaisse complètement. Il est toutefois possible de **soulager un herpès labial grâce aux huiles essentielles**, particulièrement efficaces et qui réduisent les effets (lésions, démangeaisons, etc.). Comment soigner naturellement un bouton de fièvre ? Tous les conseils de l'adrôme laboratoire.

AUFEMININ.COM

Mise en ligne le 1^{er} février

NC

Comment soigner un bouton de fièvre grâce à l'aromathérapie ?

Outre les traitements médicamenteux classiques, les huiles essentielles permettent de lutter efficacement contre les boutons de fièvre. *"Les huiles essentielles sont des molécules biochimiques variées que les plantes fabriquent pour se protéger contre des maladies et agressions qu'elles peuvent rencontrer. Elles possèdent entre autres des vertus antivirales qui peuvent nous être utiles pour soulager les boutons de fièvre. Elles sont tellement efficaces que si on les utilise à temps (dès les premiers ressentis du bouton de fièvre), le bouton n'aura même pas l'occasion d'apparaître. Dans un second temps, elles accélèrent le temps de guérison et aident à la cicatrisation."*, nous apprend l'adrôme laboratoire, spécialiste des huiles végétales 100% naturelles.

Les huiles essentielles les plus efficaces pour lutter contre l'herpès

Au rayon des huiles essentielles, certaines essences sont particulièrement recommandées pour lutter contre l'herpès. En tête ? L'huile essentielle de Ravintsara. *"C'est l'huile essentielle la plus renommée pour soulager les problèmes viraux."* souligne le laboratoire. Ses vertus antivirale et antibactérienne en font l'une des huiles majeure de l'aromathérapie. *"Mais si vous avez de l'huile essentielle de Tea tree dans votre trousse de secours n'hésitez pas à la tester !"*, conseille la marque experte des huiles naturelles. En effet, cet élixir est incontournable en aromathérapie.

L'huile essentielle de Tea tree (arbre à thé) possède de nombreuses vertus : purifiante, antiseptique, assainissante, protectrice et non irritante, elle traite principalement les affections virales et bactériennes, les mycoses ou encore l'acné. *"D'autres huiles sont essentielles efficaces contre les boutons de fièvre mais moins connues comme celles de Manuka ou Niaouli"*, rappelle l'adrôme Laboratoire. Et pour cause, **l'huile essentielle de Manuka est une huile antibactérienne très puissante.**

Elle est traditionnellement utilisée pour lutter contre l'acné, les boutons, les peaux et cuirs chevelus à problèmes ou les démangeaisons. L'huile essentielle de Niaouli est quant à elle réputée pour stimuler les défenses naturelles. Antimicrobienne, elle possède un pouvoir énergisant et purifiant et booste l'immunité. Elle est également réputée contre les boutons de fièvre. Associées à la Menthe poivrée aux vertus antalgiques et antiprurigineuses, elles freinent l'apparition des vésicules et soulagent la douleur.

Comment appliquer les huiles essentielles pour faire disparaître un herpès ?

Si elles sont pleines de bienfaits pour la santé, les huiles essentielles sont à manier avec précautions. Pour soigner un bouton de fièvre, l'adrôme laboratoire recommande d'appliquer une goutte pure d'huile essentielle sur le bout du doigt ou sur un coton tige, jusqu'à 5 fois par jour. Il est aussi possible de diluer l'huile essentielle dans un extrait de Propolis (antivirale et cicatrisante) à hauteur de 50/50.

Notre shopping efficace pour traiter naturellement un bouton de fièvre

L'huile essentielle bio niaouli, Florame. Cette huile essentielle est un remède efficace contre toutes les affections cutanées telles que l'acné, la dermatose, les coups de soleil. Ses propriétés sont également recommandées en cas d'infection génitale, notamment l'herpès. Prix : 5,55€ - 10 ml.

AUFEMININ.COM

Mise en ligne le 1^{er} février

NC

L'huile essentielle de Ravintsara Bio, Fleurance nature. Cette huile originale de Madagascar est obtenue par distillation à la vapeur d'eau. 100% pure et bio, c'est l'huile essentielle incontournable à avoir dans sa salle de bain pour le traitement des bobos du quotidien. Prix : 4,95€ - 10 ml



© huile essentielle de Ravintsara Bio, Fleurance nature

L'huile essentielle Menthe poivrée Bio So' Bio Etic Léa Nature. La feuille de menthe est traditionnellement reconnue pour ses vertus digestives, toniques et rafraîchissantes. Prix : 7,70€ - 10 ml



© huile essentielle Menthe poivrée Bio So' Bio Etic Léa Nature

L'huile essentielle de Manuka, ladrôme laboratoire. L'huile essentielle de Manuka est indiquée en cas d'infections, notamment pour lutter contre l'herpès. Également antiseptique, il est possible d'appliquer une goutte pure directement sur les lèvres ou diluée dans une huile végétale. Prix : 14,99€ - 5 ml



© huile essentielle de Manuka, Ladrôme laboratoire

L'huile essentielle Tea-Tree, Puresentiel. Cette huile est extraite par la distillation des feuilles ce qui lui confère une odeur puissante et camphrée. C'est un remède efficace pour lutter contre les symptômes du bouton de fièvre grâce à ses propriétés antivirales. On peut prendre au maximum 2 gouttes d'huile essentielle de tea tree (arbre à thé) 3 fois par jour sur un comprimé neutre Puresentiel. Ne pas utiliser pure. Prix : 7,90€ - 10 ml

AUFEMININ.COM

Mise en ligne le 1^{er} février

NC

quoi de neuf

Les trésors de la montagne

PAR SARAH BARBIER



1

1 Retrouvez une seconde jeunesse grâce à cette crème riche en fleurs arctiques, un actif naturel que l'on trouve dans les montagnes de Nunatak. Crème jeunesse de chez Polaar, 43,95 €, sur polaar.com.



2

2 L'eau thermale du Mont Blanc s'associe au lin alpin dans ce soin hydratant qui réparera les peaux déshydratées. Soin essentiel de chez Saint-Gervais Mont Blanc, 12,90 €, sur blissim.fr.



3

3 Composé d'eau pure et de rose des Alpes, ce soin de nuit régénérera les cellules de votre peau tout en la protégeant des facteurs de stress environnementaux. Soin de nuit chrono-biologique de chez Mavala, 49 €, sur www.mavala.fr.



4

4 Véritable stimulant général, l'huile essentielle de sarriette des montagnes est connue pour lutter contre les flatulences, aider à la digestion et soulager les coliques. Huile essentielle de chez Ladrôme Laboratoire, 12,90 €, en magasins bio et (para)pharmacies.



5

5 Après avoir foulé les pistes, rien de mieux qu'une bonne boisson chaude. Cette infusion après-ski à base de thym, citron et eucalyptus sera très revigorante. Infusion après-ski de chez Les 2 Marmottes, 5,10 €, sur www.les2marmottes.fr.



6

6 La nouvelle gamme Slow Aging de Deep Nature mélange un bulbe de la famille des perce-neige et de l'eau sous glacier d'Argentière. On craque notamment pour ce sérum qui laissera un effet satiné sur votre peau. Sérum de repos intense de chez Deep Nature, 52 €, sur www.deepnature.fr.

« Puisque la montagne ne vient pas à nous, allons à la montagne. » Mahomet

Hygiène



L'allié du ménage

Crise sanitaire oblige, les Français sont plus que jamais à cheval sur l'hygiène de leur maison. Cette nouvelle façon de faire a inspiré Damien Oursel. Lors du confinement, cet entrepreneur a essayé toutes les recettes de grand-mère possibles et imaginables pour nettoyer son intérieur et s'est vite retrouvé avec une tonne de produits sous le bras. Il a alors eu l'idée de Blue, une machine qui, grâce à l'électrolyse, change l'eau, le sel et le vinaigre en détergent.

Pas besoin de balance, il suffit de verser une dose de concentré bleu dans l'appareil et d'appuyer sur le bouton. Rapidement, la solution va se transformer en produit ménager multifonction, capable de dégraisser, désodoriser, déterger, désinfecter et nettoyer n'importe quelle surface. Fini les bouteilles plastiques et les produits chimiques : voici une alternative zéro déchet et naturelle qui remplace 80 % des produits d'entretien quotidiens.

Starter kit de chez Blue contenant un flacon de concentré de 50 ml + un flacon-spray + un flacon de test + la machine + une boîte en carton, 109 €, en vente sur www.blue.how.

MIDI

6 / 12 février

400 000 ex

Chic, il fait froid!

L'hiver : la période idéale pour terrasser la fatigue, faire circuler l'énergie et se bouger! 7 rituels pour pimper sa forme quand les températures chutent. Par Muriel Azarian

On terrasse la fatigue en mangeant

Rien de plus simple, pour Claire Desvaux, naturopathe et diététicienne. Il suffit de « se fier à l'intelligence de la nature et de choisir des produits de saison, de préférence locaux : les fruits et légumes disponibles en hiver contiennent précisément ce dont nous avons besoin car ils apportent les nutriments mis en réserve par le végétal pour s'adapter aux conditions climatiques ». Les aliments stars ? Agrumes et kiwis, choux, légumes racines (panais, butternut, patate douce), légumineuses (lentilles...). Sans oublier cannelle, cardamome, girofle, curcuma et gingembre. Et on n'en profite pas pour manger

plus sous prétexte qu'il fait froid : « Le corps réduit naturellement un peu son activité en hiver, comme pour passer en mode "hibernation" : il n'est donc pas prêt à recevoir davantage de nourriture et à fournir plus de travail digestif. » Voilà, c'est dit, ce qui n'empêchera pas de craquer, avec modération, pour les raclettes et tartiflettes, en compensant par une activité physique (plutôt cardio) régulière. « Si on a une soirée raclette, on pense aux légumes (champignons, chou-fleur...) pour limiter la quantité de pommes de terre. Et le lendemain, on allège l'assiette. En cas d'excès, on peut aussi prévoir des journées ou dîners monodiète : pommes cuites (sans sucre, avec un peu de citron ou de cannelle) ou bananes bio, ou riz blanc, ou bouillon de légumes. »

On fait circuler l'énergie

Comment ? « Refermez l'index et le majeur à l'intérieur de votre main droite. Inspirez à

droite en fermant la narine gauche avec votre annulaire et expirez à gauche en fermant la narine droite avec le pouce. Inspirez sur 4 temps et expirez sur 8 temps. Cette respiration, appelée « surya bhedana » (traverser le soleil), a la particularité de vous emmener sur une énergie solaire et d'être dans l'action », explique Tatiana Orhac, coach forme et bien-être, créatrice de Zen & Boost (zenandboost.fr) (5). « On peut aussi pratiquer des torsions, excellentes pour le système digestif en plus de faire circuler l'énergie dans tout le corps, danser ou "se secouer" sur notre musique favorite, finir sa douche par un jet d'eau froide, chanter dans sa salle de bains ou répéter les paroles d'un mantra, par exemple : Ong namo Guru Dev namo. »

On n'a pas peur de se bouger en extérieur!

Déjà, parce que le froid augmente la dépense énergétique pour maintenir le corps à 37 °C. Et aussi parce que le corps humain est fait pour bouger ! « Sommeil, système digestif, système lymphatique... Tout fonctionne mieux avec le mouvement », précise Anouk Garnier, coach, experte en mouvement et santé, championne de course à obstacles. « On doit bouger pour le bon fonctionnement du corps et pour la santé, pas seulement pour son apparence. Et si

BIBA
février

190 925 ex

possible dehors pour l'apport en vitamine D, même s'il ne fait pas très beau. L'exposition au froid, c'est bon pour le système immunitaire, en plus d'aérer la tête. » Pour garder sa motivation intacte, on applique les conseils du coach : 1/ Avoir un objectif précis, un challenge qui nous fait sortir de notre zone de confort. 2/ Passer à l'action sans écouter son émotion. Plus on le fait, plus on va s'y tenir, ça devient un automatisme. 3/ Ne pas attendre l'énergie pour aller faire du sport. L'énergie, on la crée avec le mouvement. En cas de grosse fatigue, on adapte juste l'intensité. Bien aussi : se créer un répertoire de motivation (playlist, podcasts, vidéos... qui nous inspirent), y aller à plusieurs même si on pratique des sports différents et s'échauffer en intérieur pour mieux supporter les températures. Idem en fin de séance : on rentre, on se change et on fait ses étirements sans être mouillée pour ne pas attraper froid. Enfin, on n'oublie pas de s'hydrater autant qu'en été, même sans sensation de soif.

On booste son système immunitaire... et on prévient le coup de froid!

Avec la médecine traditionnelle chinoise. Chez Lanqi Spa (lanqi-spa.com), le soin Immunité mise sur 45 minutes de massage tui na pour débloquer les tensions et relancer l'énergie, et 15 minutes de pression sur les points méridiens de la rate, touchée par l'humidité hivernale, et organe essentiel pour faire monter l'énergie et se défendre contre les agressions extérieures. Dynamique mais efficace! 78 € le soin d'une heure.



Avec des boissons gourmandes. Rituel 28 Jours Défenses immunitaires, une cure naturelle de vitamine C grâce au thé vert sencha bio à l'orange, enrichi d'acérola. Kusmi Tea, 29,90 € (2). Tisane Immunité, mélange 100 % bio de thym, eucalyptus, sureau, curcuma et gingembre. The French Herborist, 16,90 € les 28 infusettes (1). Infusion Fleurs de Bleuets & Bourgeons de Sapin blanc, riche en vitamines et antioxydants, Éclat Alpin, 6 € l'infusion.

Avec de la propolis. Immunité, préparation au miel, curcuma et propolis, Biosens, 8,30 € les 170 g. Extrait de propolis bio Ladrôme Laboratoire, 10,50 € les 50 ml.

Avec de la vitamine D. Vitamine D végétale, 1000 UI, Epcure, 17,90 € les 10 ml (7).

Avec des huiles essentielles. Hiver Serein Bio, un coffret de 5 huiles essentielles bio à utiliser en synergie pour stimuler ses défenses naturelles et désencombrer ses voies respiratoires, Aroma-Zone, 12,90 €.

Avec de la griffe de chat. Une espèce de liane utilisée par les Amérindiens Asháninkas pour renforcer ses défenses immunitaires, associée ici avec de la propolis et de l'échinacée. Immunité, Bioénergies, 29,90 € les 60 gélules (6).

On s'offre un soin qui reconforte

Inspiré par la Marmathérapie, une approche ayurvédique qui travaille les points de blocage énergétique en profondeur, le nouveau rituel Thalgo Mer des Indes est

une véritable invitation au voyage, au lâcher-prise. On oublie le vent, le froid ou la pluie, dans le cocon du bain de lait, on fait peau neuve avec le gommage au gingembre, puis on lâche totalement prise le temps d'un massage à l'huile qui vient cibler 19 points énergétiques clés (ou « marmas »), avec des manœuvres tour à tour « enveloppantes pour canaliser les énergies (Vata), fermes et précises pour délier les points de tension (Pitta) et toniques pour stimuler la circulation du prana (Kapha) »... On en ressort totalement apaisée et dotée d'une nouvelle énergie! 139 € les 2 heures, thalgo.fr (3).

On sort en doudoune chauffante

Coupe ajustée, coloris stylé et surtout Bluetooth intégré pour une meilleure gestion de la chaleur : la Powerjacket Casual nous aide à affronter les chutes de neige et de thermomètre avec style! Les plus frioleuses apprécieront les semelles, chaussettes et gants chauffants de la même marque... Powerjacket Casual, 275 € + Powerbank (chargeur externe) à partir de 29,99 €, therm-ic.com (4).

On en tient une couche

On pique aux sportives leur petit secret pour résister aux climats extrêmes, en adoptant à la montagne comme à la ville une première couche sous ses vêtements. Par exemple, chez Salomon, haut manches longues et leggings Essential Seamless, 75 € chacun, salomom.com. Chez Craft, à partir de 40 € le T-shirt manches longues Core Dry Active Comfort, craftsportswear.com ■

BIBA
février

190 925 ex



C'est
pour
moi



© GIGARO PHOTOME

Vous avez peut-être remarqué ces flacons bleus d'eaux aromatiques ou hydrolats qui fleurissent désormais au côté des huiles essentielles.

Longtemps considérés comme un sous-produit, ils sont désormais réhabilités par l'aromathérapie.

C'est décidé, je me mets aux...

HYDROLATS

À mi-chemin entre tisane et huile essentielle, ces eaux aromatiques agissent sur la peau comme dans le corps, tout en légèreté.

Lors de la distillation des huiles essentielles, la partie riche en composés volatiles de la plante est immergée dans l'eau d'une cuve. Sous l'effet de la chaleur, l'eau s'évapore et, avec elle, ces composés qui se condensent ensuite en refroidissant. L'huile essentielle flotte alors au-dessus d'un extrait aqueux d'aspect plus ou moins laiteux : c'est l'hydrolat. On le nomme ainsi (terme générique) quelle que soit la partie distillée de la plante (racine, tige, feuille, écorce, graine, fruit, fleur) ; l'eau florale est un hydrolat de fleur uniquement. Ces eaux contiennent d'infimes molécules de la plante. Leur action sur la peau, que ce soit avec des compresses imbibées ou en pulvérisation, ou sur

l'organisme, par voie orale, s'effectue à la façon d'une infusion, tout en douceur. Quand ils s'avalent, les hydrolats servent à apaiser la nervosité, améliorer la digestion, limiter la rétention d'eau et les inflammations. Ils permettent de traiter les plus fragiles (personnes âgées, enfants, femmes enceintes). Ils s'appliquent même sur certaines parties du corps comme les muqueuses (yeux, bouche), "intouchables" normalement avec les huiles essentielles. Les chats y compris, pour qui ces dernières sont interdites, peuvent bénéficier de soins aux hydrolats ! Longtemps cantonnés à un rôle purement cosmétique, ils trouvent désormais une place de premier choix dans la thérapeutique par les plantes.

PLEINE VIE
février

538 634 ex



10 CONSEILS POUR LES UTILISER AU QUOTIDIEN

1 | JE LES CHOISIS SANS CONSERVATEUR

Si vous prenez des hydrolats par voie orale, pas question d'en avaler avec des molécules de synthèse ou des arômes. Privilégiez ceux issus d'une distillation, bio et sans conservateur. La liste des ingrédients se limite à la plante (nom en latin) et de l'eau. Certains fabricants ajoutent de l'alcool : ceux-là ne doivent pas être avalés.

2 | JE PROTÈGE MON IMMUNITÉ

En cas de problèmes ORL ou de déficit immunitaire, les hydrolats de thym à linalol, ou thym à tujanol, ou celui de sarriette sont intéressants. Par voie orale (1 CS dans un verre d'eau par jour pendant 3 semaines) ou en gargarisme en cas de maux de gorge. On peut aussi choisir de les vaporiser dans une pièce ou sur l'oreiller.

3 | JE SOIGNE MES YEUX OU UN APHTE

Une compresse d'eau florale de bleuet sur les yeux atténue les gonflements et les cernes. Mais en cas d'hématome près de l'œil, l'hydrolat d'hélichryse en application locale est aussi efficace que l'huile essentielle du même nom, qui est déconseillée, elle, sur le pourtour des yeux. Les maux de bouche peuvent aussi être soignés avec des eaux florales. Les aphtes par exemple. En cas de gêne, on peut réaliser un bain de bouche avec de l'hydrolat de laurier pour une action immédiate (1 CS dans un verre d'eau).



© GOND PHANE

4 | J'AMÉLIORE MA DIGESTION

Les hydrolats de basilic, de menthe poivrée ou d'écorce de cannelle sont utiles (demandez conseil à un phytothérapeute). À essayer : un mélange d'hydrolat de marjolaine à coquilles avec celui de thym à linalol dans un verre d'eau (1 CS en tout), le matin pendant 21 jours.

5 | J'APaise MES TROUBLES PSY

L'eau de rose console en cas de tristesse et de deuil, celle de fleurs d'oranger calme le système nerveux. La verveine citronnée est utile en cas de dépression nerveuse, de peurs et d'angoisses, de manque de joie. L'impatience, la nervosité et l'agitation mentale sont adoucies par l'hydrolat de lavande officinale. Et pour vous aider à dormir, 1 CS du mélange hydrolat de tilleul et de camomille romaine, dans une tasse d'eau tiède, pendant 15 jours à 3 semaines. La fleur d'oranger peut aussi être utilisée en brume sur l'oreiller.



BON À SAVOIR

OÙ LES TROUVER ?

Ladrôme, Florame, PuresSENTIEL, Centifolia, Pranarôm, Léa Nature, Aroma-Zone...

De nombreuses marques, connues pour fabriquer des huiles essentielles ou des produits naturels, produisent une large palette d'hydrolats. Choisissez-les bio (surtout si vous les avalez) et sans autres composants que la plante et l'eau (voir conseil n°1). Une bonne herboristerie peut aussi vous les fabriquer.

ATTENTION, FRAGILES

Les hydrolats sont délicats. Une fois ouvert, conservez-le au réfrigérateur. Si des filaments blancs (qui indiquent la prolifération de micro-organismes) apparaissent ou si vous sentez une odeur de vinaigre, il vaut mieux le jeter.

2 LIVRES



Hydrolathérapie, Lydia Bosson, éd. Amyris, 280 pages, 27 €. Ce guide complet détaille près de 50 hydrolats avec leurs propriétés thérapeutiques, énergétiques et psycho-émotionnelles. Des suggestions d'utilisation, des conseils culinaires. Avec 124 formules d'hydrolathérapie pour les maux du quotidien.



Guide des eaux florales et hydrolats, Patricia Dalmas, éd. Médicis, 200 pages, 17 €.

© NATALIA / ADOBESTOCK

PLEINE VIE
février

538 634 ex



6 | JE LUTTE CONTRE LA RÉTENTION D'EAU

Plusieurs solutions s'offrent à vous : 1 CS d'hydrolat de cassis ou 1 CS d'hydrolat de verveine odorante (cellulite) dans un verre d'eau pendant 21 jours (elle est aussi très efficace contre l'anxiété). En la vaporisant sur la peau, l'eau florale d'hamamélis ou de lavande (relaxation) ont un effet sur la circulation, ou en bain de pieds (2 CS de chaque dans une bassine).

7 | JE DÉSINFECTE UNE PLAIE

Là où l'huile essentielle ne peut être appliquée directement sur la plaie en raison de sa forte concentration, l'hydrolat de tea tree ou celui de la ciste ladanifère sont intéressants. En pulvérisation, ils désinfectent plaies, coupures ou égratignures.

8 | JE CALME DES DÉMANGEAISONS

En appliquant sur la peau une compresse imbibée d'eau florale de lavande. Réservez l'hydrolat de calendula pour les petites brûlures, les coups de soleil, les piqûres, le feu du rasoir. En brumisation

sur la peau, la camomille matricaire est anti-inflammatoire et calme les réactions allergiques, la verveine odorante ou citronnée fonctionne comme répulsif antimoustique.

9 | JE PRENDS SOIN DE MES ANIMAUX

Les huiles essentielles ne conviennent pas à nos amis à quatre pattes ayant l'odorat développé ; les hydrolats sont plus adaptés et bien plus doux. On peut utiliser celui de camomille romaine ou une eau florale de bleuet pour nettoyer ses yeux. Ceux de lavande fine et cèdre de l'Atlas sont intéressants pour soulager les démangeaisons, ceux de géranium ou de thym pour faire briller ses poils. Vaporisez-en en petite quantité sur son pelage ou dans son environnement.

10 | JE LES UTILISE DANS MA CUISINE

Dans une vinaigrette, 1 CS d'hydrolat de thym, marjolaine, basilic, sauge ou romarin apporte du goût tout en renforçant l'immunité et en aidant à la digestion. On peut aussi vaporiser lavande, rose et fleur d'orange sur des desserts maison! ●

3 QUESTIONS À...



Marion Cacoye,
cheffe de projets
formulation chez
Léa Nature.

Quels sont les avantages à utiliser des hydrolats ?

Ils sont peu chargés en actifs (1 à 2 %), ce qui en fait une alternative douce et bien tolérée pour ceux à qui les huiles essentielles sont déconseillées, notamment les personnes âgées, les enfants et les femmes enceintes ou qui allaitent, mais aussi tous ceux qui ont des problèmes de santé (asthme, problèmes cardiaques, épilepsie, cancers...). Ce sont des alliés précieux et efficaces.

Existe-t-il des contre-indications ?

Ils sont généralement bien tolérés. Mais comme tout ce qui est issu des plantes, l'avis d'un médecin phytothérapeute est recommandé en cas de grossesse, ou de traitements médicamenteux qui peuvent interagir avec les plantes.

Leur utilisation est-elle large ?

En cuisine, ils apportent une touche raffinée. Pour toutes les peaux, ils sont à la fois toniques et doux. Dans la maison, ils peuvent être diffusés et laissent dans leur sillage une odeur agréable. En thérapie, ils peuvent être pris par voie orale, en inhalation, en bain et en compresse pour des problèmes très variés. Ils sont très polyvalents. C'est ce qui explique leur grand succès.

PLEINE VIE
février

538 634 ex

Il n'y a pas que le masque!

Face à l'épidémie de Covid-19 et aux autres virus, on a tout intérêt à prendre soin de son immunité et à rester prudent quant aux contaminations. Dans cette optique, la marque Pranarôm a formulé un spray nasal à base de divers ingrédients à l'effet «barrière» autour des narines contre les virus à ARN et ADN. On retrouve des huiles essentielles antivirales, immunostimulantes et purifiantes (citron, eucalyptus radié, ravintsara...), mais aussi de l'argile verte et de la gomme xanthane pour un effet «piège», combinées à de l'acide hyaluronique, qui hydrate et combat les irritations. Les virus présents dans l'air n'ont qu'à bien se tenir!

Spray Protect Aromaforce de Pranarôm, 4,5 g, 11,06 €, en pharmacies.



Foi en l'artichaut

L'artichaut est bien connu pour ses nombreuses vertus santé, et tout particulièrement pour son action dépurative, bienvenue à l'approche du printemps. Dans cette formule, ses feuilles, gorgées de principes actifs, favorisent le bien-être du foie en participant à l'élimination de la bile qui aide à détoxifier l'organisme et participe également à la perte de poids. Certifiée bio, la plante est cultivée dans le Maine-et-Loire et les feuilles récoltées fraîches pour préserver toutes leurs propriétés en vue de l'extraction. Un allié de choix pour accompagner votre corps dans l'élimination des quelques kilos accumulés durant la période hivernale, et surtout pour purifier votre organisme. Artichaut Détoxine de Biosens, boîte de 48 gélules végétales, 6,95 €, en magasins bio.



Des oméga-3, oui, mais d'origine végétale

Choisir des ingrédients d'origine végétale, c'est la priorité de la marque allemande Sunday Natural qui a choisi de tirer ses oméga-3 d'une microalgue, la *Schizochytrium sp.* Dans ce complexe, présenté comme une huile d'algue, on retrouve donc les deux acides gras DHA et EPA dans un rapport idéal de 2 pour 1, associés à un extrait naturel de romarin et d'huile de citron. Vigilante sur la provenance de ses ingrédients, tous issus d'une culture biologique, la marque a proscrié les composants chimiques et additifs ou agents de remplissage suspects, y compris pour ses emballages. Les méthodes d'extraction douce, la qualité des actifs et la sécurité des matières premières sont testées en laboratoire indépendant.

Huile Oméga-3, flacon de 100 ml, 19,90 €, sur Sunday.fr



Sans prise de tête!

Si vous êtes sujet aux maux de tête, l'aromathérapie peut vous soulager. Le roll-on aux huiles essentielles d'AromaZone offre une solution nomade aux utilisateurs. Au bureau, pendant un trajet, en fin de journée... Dès qu'une tension se manifeste, la synergie contenue dans le roll-on apporte une sensation fraîche, relaxante, qui favorise la clarté de l'esprit et la concentration. L'huile essentielle bio de menthe poivrée, reconnue pour lutter contre les maux de tête et la migraine, produit un effet rafraîchissant et tonique puissant. La lavande fine est calmante du système nerveux, tandis que le romarin à cinéole éclaircit l'esprit. La petite dernière, la camomille romaine, est riche en composés antispasmodiques et antalgiques. Bien pratique quand on manque de temps pour formuler ses propres synergies!

Roll-on Tête & Tempes bio, flacon de 5 ml, 3,50 €, en boutiques et sur Aroma-zone.com



...télex

À la Saint-Valentin, offrez des parfums 100 % naturels. Aimée de Mars les propose soignées (à base de karité et de cires végétales bio), sans alcool ni perturbateur endocrinien. Lily Ambre, Mythique Iris, etc. Le pot de 15 g, 18,90 € en magasins bios ou sur Maisondemars.com

Les bâtons de sauge blanche, comme le fagot Rezo, purifient les lieux et les esprits. Ce ne sont pas les sorcières qui nous contrediront! Le bâton, 11 €, en magasins bio ou sur Rezo.eu

L'eau florale de camomille romaine bio de Ladrôme est un excellent démaquillant. En compresses, elle atténue les cernes et apaise les paupières. Le flacon de 200 ml, 6,50 €, en magasins bio.

Fabriqués au chaudron avec des ingrédients naturels, sans huile de palme et sans colorant, les savons Tade proposent aussi des senteurs originales. À l'instar du mimosa qui fleurit en février. Le pain de 100 g, 4,50 €, points de vente sur Tade.fr

PLANTES & SANTÉ

mars

45 129 ex

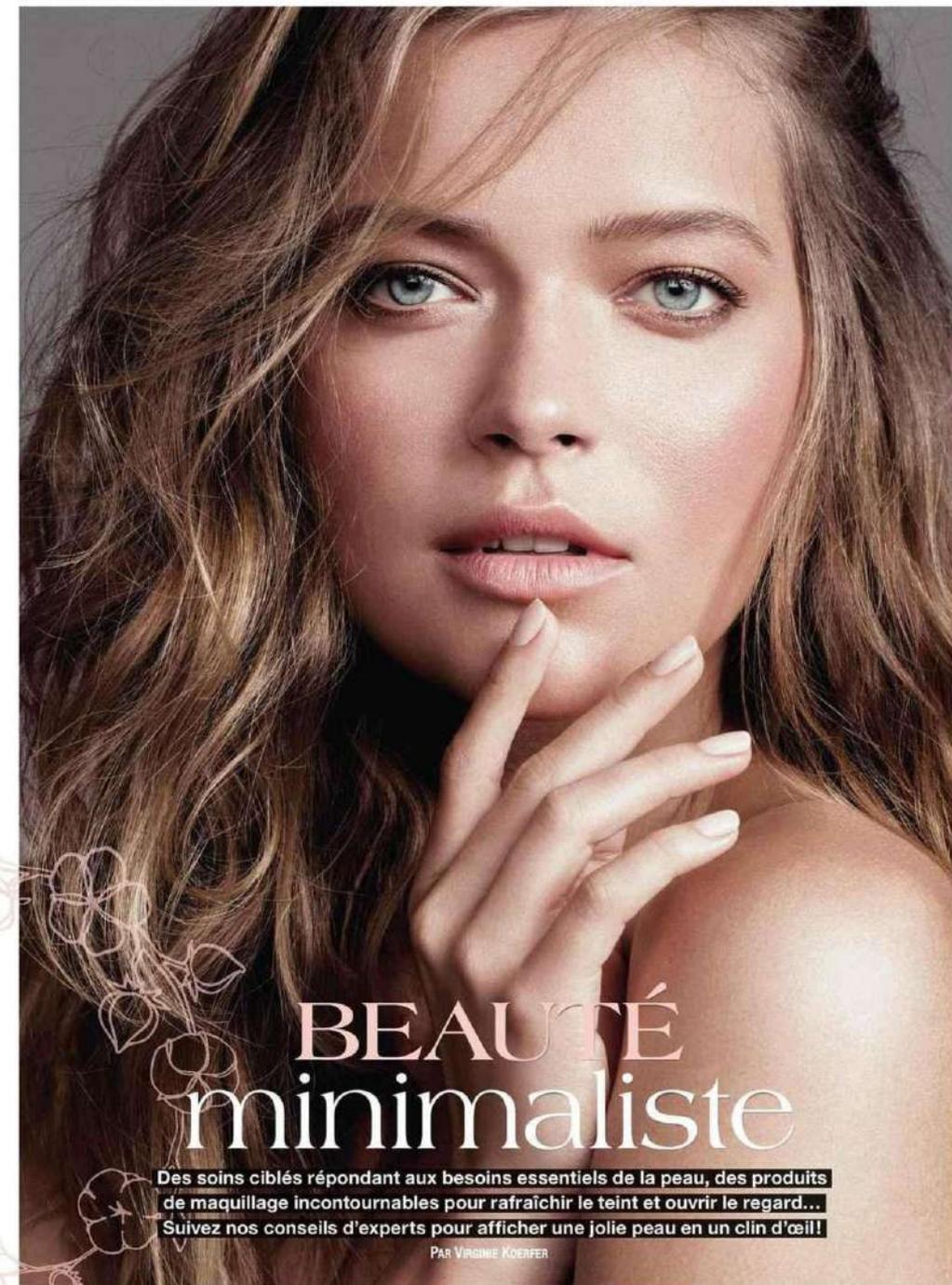
On a testé...

Probiotiques et vitamine D, un duo prometteur

On sait désormais que l'apport de probiotiques peut stimuler la production de bactéries intestinales, qui jouent un rôle dans notre immunité. Boiron a eu l'idée d'associer trois souches à de la vitamine D, reconnue par l'Académie de médecine comme limitant le développement des cas graves de Covid, et de sélectionner ces souches selon l'âge du patient. Trois bonnes raisons pour tester cette association, en ces temps incertains de nouveaux variants. J'ai choisi la version Osmobiotic Immuno Senior, étant donné mon statut de grand-mère. Et j'ai pris ce complément alimentaire durant tout le mois de décembre. Pas un rhume, pas un toussotement, ni même un petit mal de gorge durant cinq semaines, alors qu'Omicron fait des ravages autour de moi. Juste une diarrhée éclair, une gastro ayant frappé ma famille. J'en ai donc racheté une seconde boîte!

Osmobiotic Immuno Senior, 17,95 € les 30 sachets, en pharmacies.





BEAUTÉ minimaliste

Des soins ciblés répondant aux besoins essentiels de la peau, des produits de maquillage incontournables pour rafraîchir le teint et ouvrir le regard... Suivez nos conseils d'experts pour afficher une jolie peau en un clin d'œil!

PAR VIRGINIE KOEFLER

Michelle Monique/Gallery Stock/Photoensio - Shutterstock - DR

MODES & TRAVAUX

mars

261 805 ex

Le nettoyage et le démaquillage

Les besoins essentiels

Maquillé ou non, le visage doit être débarrassé avec soin des impuretés à la fin de la journée. Produits de maquillage, sébum, pollution, transpiration et poussière obstruent les pores de la peau, l'empêchant de respirer et de se régénérer pendant la nuit. L'idée est de la démaquiller en douceur, sans la décaper, avec un produit adapté à son type de peau.

L'ordonnance beauté

Pour nettoyer l'épiderme, qu'il soit sec ou gras, l'utilisation d'un lait démaquillant est toujours vivement conseillée. « Il élimine les impuretés tout en respectant le film hydrolipidique puisqu'il contient le trio d'ingrédients huile/beurre/cire, nécessaire pour maintenir l'eau dans les cellules de l'épiderme », précise Olivier Tissot make-up & skincare expert Embryolisse. On masse le lait démaquillant au doigt pour décoller maquillage et impuretés, puis on retire l'excédent à l'aide d'un coton sec ou d'une lingette lavable. En terminant avec un pschitt d'eau de soin ou florale, on élimine les traces de lait et on rafraîchit la peau. Quand le maquillage est léger ou absent, le dermatologue Gilles Rabary, lui, recommande l'utilisation d'une lotion micellaire « très efficace pour nettoyer sans irriter. On passe un coton sec ou une lingette lavable pour retirer les impuretés ». Et l'on renouvelle l'opération avec un nouveau coton, jusqu'à ce qu'il soit propre.

CÔTÉ SOINS



Notre sélection démaquillant

- 1 Lait démaquillant hydra-nettoyant Biology, 200 ml, 15 €, A-DERMA.
- 2 Eau micellaire 0%, 400 ml, 2,50 €, CARREFOUR SOFT PURE.
- 3 Eau micellaire démaquillante, Fièvre d'être fresh so fresh, 250 ml, 4,07 €, NATURALIA.
- 4 Mon lait démaquillant, 200 ml, 8,90 €, LABORATOIRE GIPHAR.
- 5 Eau florale de camomille romaine, 200 ml, 6,50 €, LADRÔME LABORATOIRE.

Le soin de jour

Les besoins essentiels

Les variations climatiques (soleil, vent, froid...), la pollution et parfois le maquillage sont une agression quotidienne pour l'épiderme. Le film hydrolipidique déséquilibré laisse échapper les molécules d'eau et la peau se déshydrate. L'utilisation d'un soin s'impose donc pour la protéger des agressions extérieures et restaurer ainsi le film hydrolipidique. On choisit une formule hydratante, adaptée à ses besoins et à la saison.

L'ordonnance beauté

On mise sur le duo sérum + crème. « Glisser un sérum sous sa crème de jour permet d'agir en profondeur avec une formule très concentrée. On cible la formule en fonction des besoins de la peau, anti-taches, anti-imperfections, hydratation... », souligne Patrick Lorentz senior make-up artist Estée Lauder. Et l'on se contente d'une crème hydratante, plus ou moins riche. Si la peau tiraille plus que d'habitude, c'est qu'elle manque d'hydratation. On laisse alors poser une couche épaisse de crème hydratante le matin, comme un masque, pendant 10 minutes et l'on retire l'excédent, non absorbé, à l'aide d'une lingette. Utiliser une crème de nuit n'est pas une obligation, mais selon Gilles Rabary : « Les crèmes de nuit plus occlusives sont utiles en période de ménopause. Elles diminuent les sensations de tiraillement dues à une hydratation cutanée déficiente. »

Notre sélection soin de jour

- 1 Sérum hiver tous types de peaux, 30 ml, 44,40 €, BELESA.
- 2 Crème hydratante bio riche ultra confort, 50 ml, 18,90 €, DERMATHERM.
- 3 Sérum éclat vitamine C SkinActive, 30 ml, 11,90 €, GARNIER.
- 4 Crème de jour, 30 ml, 25 €, MELAHUAC.
- 5 Sérum anti-âge au rétinol, 30 ml, 50 €, KIEHL'S.
- 6 Émulsion légère anti-stress, 50 ml, 41 €, LABORATOIRE ERICSON.
- 7 Sérum anti-imperfections Clearer days, 15 ml, 33 €, IRÉN.



Le contour de l'œil

Les besoins essentiels

« Le contour de l'œil est dépourvu de glandes sébacées, et les milliers de clignements effectués chaque jour sont autant de micro-chocs pour cette zone où la peau est très fine, ce qui accélère le vieillissement et altère le collagène », insiste Patrick Lorentz. Et c'est là qu'apparaissent les premières rides. Pour soutenir l'épiderme, et le préserver du vieillissement, on utilise un soin hydratant spécifique.

L'ordonnance beauté

On réactive la microcirculation en appliquant un soin contour de l'œil le matin, riche en actifs hydratants comme l'acide hyaluronique. Pour activer la circulation de la lymphe, on effectue au doigt des cercles autour de l'œil, dans les deux sens.



MODES & TRAVAUX

mars

261 805 ex

CÔTÉ MAKE-UP

Notre sélection contour de l'œil

1 Soin contour des yeux Re-Energizing Sleeping, 15 ml, 14 €, **LAVERA**. 2 Contour des yeux anti-âge expert, 15 ml, 36,90 €, **NOVEXPERT**. 3 Crème pour les yeux Hydrater + repulper, 15 ml, 27,49 €, **ROC**. 4 Eye cream Intense Extra Repair, 15 ml, 73 €, **BOBBI BROWN**. 5 Masque et sérum contour des yeux, Regard de soie, 20 ml, 99 €, **BENU BLANC**.



Corriger le teint

Notre souhait

Unifier la couleur, gommer les cernes, les rougeurs et irrégularités avec un produit rapide à appliquer.

L'ordonnance beauté

La BB Cream est largement plébiscitée par nos experts. Elle est facile à appliquer du bout des doigts et peut même être utilisée comme anti-cernes. « On ne peut pas faire d'erreurs quand on la pose sur la peau, sa texture hydratante fond immédiatement. Elle floute les irrégularités et a souvent un fini poudré ou peau de pêche flatteur. Pour estomper les cernes et unifier le contour de l'œil,

on tapote au doigt une très petite quantité de produit sur les zones à corriger », explique Olivier Tissot. Quant au choix de la teinte, elle est plutôt simple, « une BB Cream contient la plupart du temps des pigments auto-ajustables, avec deux teintes au choix, une pour les teints caucasiens, et une pour les teints mats », poursuit l'expert. Patrick Lorentz ajoute que « sur les peaux mixtes à grasses avec pas mal de boutons ou des traces d'acné, on utilise un anticernes et/ou un fond de teint spécifique à ce type de peau, appliqué par touches sur les imperfections ».



Notre sélection teint

1 Fond de teint sérum Skin Illusion Velvet, 28 teintes, 30 ml, 43,50 €, **CLARINS**. 2 Embellisseur de teint Healthy Mix, 6 teintes, 14,99 €, **BOURJOIS**. 3 Teint Idole Ultra Wear, All Over Concealer, 16 teintes, 13,50 ml, 29 €, **LANCÔME**. 4 La BB Crème SPF 50, 5 teintes, 30 ml, 32 €, **1944**. 5 Fond de teint perfecteur Watertone, 23 teintes, 40 ml, 37 €, **MAKE UP FOR EVER**.

Souligner le regard

Notre souhait

Réveiller le regard en moins de 5 minutes, et au besoin lui donner un petit coup de lift virtuel, avec des outils et des fards faciles à utiliser.

L'ordonnance beauté

On choisit un crayon pour les yeux d'une couleur universelle, comme le noir, ou le brun et le bleu nuit pour un résultat plus doux, et on privilégie un fini mat pour les peaux matures. Patrick Lorentz conseille de : « Travailler le crayon au ras des cils en liner, en réalisant une petite virgule au coin externe de l'œil, avec un petit coup d'ongle vers le haut. » Et on applique un mascara noir sur les cils, geste indispensable pour

affirmer le regard et corriger la longueur, le volume et la courbe. « En choisissant un mascara coloré, on perd en correction, sur le volume et la longueur. Pour mettre en valeur le regard, le noir reste la valeur sûre. On peut éventuellement ajouter une couche de couleur sur le mascara noir », prévient Patrick Lorentz. Dernier point, travailler légèrement les sourcils, en les brossant vers le haut, pour un effet lift immédiat. « Pour faire simple et ne pas se tromper de couleur si on veut corriger la ligne, on opte pour un mascara à sourcils ou un crayon de couleur taupe. Ce ton neutre, entre le marron et le gris convient à toutes les carnations », ajoute Olivier Tissot.



Notre sélection regard

1 Crayon yeux Précision n° 1 noir, 5,90 €, SO'BIO ÉTIC. 2 Tattoo Liner Smokey brun, 1,2 g, 7,90 €, MAYBELLINE NEW YORK. 3 Crayon à sourcils, Pomade in a Pencil taupe, 8 teintes, 25 €, TOO FACED. 4 Mascara 3D expert, 10 ml, 15,90 €, MADEMOISELLE BIO. 5 Mascara Invincible bio, 28,90 €, CLEVER BEAUTY. 6 Mascara Intense Métamorphose noir, 7,8 g, 25 €, YVES ROCHER.



Rehausser les lèvres

Notre souhait

Afficher un joli galbe et une couleur facile à porter au quotidien, quelle que soit la carnation.

L'ordonnance beauté

En toute saison, on hydrate les lèvres avec un baume, transparent ou coloré. En matière de couleur, le bois de rose flatte toutes les carnations. On le pose au doigt pour un effet flou ou associé à un crayon contour pour une bouche parfaitement dessinée. Et l'on détourne le rouge à lèvres en le tapotant sur les pommettes. « Mélangé avec une pointe de sérum, on l'applique au pinceau sur les joues pour un effet très frais », conseille Patrick Lorentz.



Notre sélection lèvres

1 Baume à lèvres français amande douce et noisette, 7 ml, 14 €, ODEN. 2 Baume lèvres Marshmallow, 15 ml, 9,90 €, BALJA PARIS. 3 Perfect Balm Pink Grapefruit, 4,1 g, 18 €, LIMELIFE BY ALCONE. 4 Baume douceur lèvres rose nude, 2,5 g, 12,90 €, EMBRYOLISSE. 5 Rouge à lèvres éclat brilliance Pure Color, 37 €, ESTÉE LAUDER. 6 Rouge Pur Couture, The Slim Velvet Radical n° 303, 37,50 €, YVES SAINT LAURENT.

Prix des produits donnés à titre indicatif. Adresses en fin de magazine.

MODES & TRAVAUX

mars

261 805 ex

TOUT NOUVEAU, TOUT BEAU !

Publicité

Bifidus Nature au lait de chèvre

Du bon lait entier fermenté durant plusieurs heures par des millions de micro-organismes vivants sélectionnés d'origine naturelle*, c'est tout le secret de cette nouvelle recette au bifidus pour encore plus de douceur et une texture à la fois ferme et fondante. Un plaisir à déguster tel quel ou à marier avec du sucre de canne, du miel ou de la confiture.



Les 4 pots de 110 g, PPC : 2,45 €
Disponible en grandes et moyennes surfaces

Babycook Néo - Béaba x Mathilde Cabanas



Avec cette nouvelle collaboration exclusive en édition limitée, le célèbre Babycook Néo se pare de rouge pour une touche de peps dans la cuisine et des moments "100% miam" ! Bien plus qu'un robot, il est un compagnon du quotidien qui permet d'offrir à bébé des repas faits-maison sains et savoureux.

PPC : 200 € - www.beaba.com

Faith in nature



Élaborées à partir d'huile de Coco et d'Aloe Vera biologique ainsi que du beurre de Karité issu du commerce équitable, ces trois lotions mains & corps n'ont pas leur pareil pour envelopper la peau d'un voile de douceur et la protéger de la sécheresse. Vegan, Cruelty Free, parfum 100% naturel, ils

cochent une à une toutes les cases de nos exigences en matière de clean beauty. Formulés avec des huiles essentielles qui leur confèrent leurs envoies fragrances, ils sont la promesse d'un plaisir total à chaque application.

Lotion pour les Mains et le Corps Faith in Nature,
PPC : 6,99 € - Disponible chez Monoprix

Kesbon

Et si un biscuit pouvait nous rappeler les moments les plus doux de notre jeunesse !

La nouvelle marque Kesbon, créée par 4 amis originaires du Cantal, revisite avec gourmandise les souvenirs gustatifs de notre enfance. En résulte notamment des biscuits sucrés dont les recettes très exigeantes s'appuient sur des ingrédients bio de grande qualité.

Biscuits Les P'tits Costauds Kesbon (90 g), PPC : 3,60 €
Disponible en épicerie fines et boutiques bio



Les Petits Bidons



La lessive qui respecte la peau, l'eau et les bols ! Laver sans tout salir, c'est la mission des Petits Bidons : une large gamme de produits ménagers naturels, sains et efficaces. Le tout, fabriqué en France. Parmi la gamme, la lessive liquide concentrée avec des ingrédients d'origine naturelle est disponible en senteur Fleurs Blanches ou Eucalyptus.

Profitez de 15% de réduction sur le site www.lespetitsbidons.fr, avec le code ACTUELLE15

ladrôme laboratoire

Au cœur de la recette certifiée bio de ce sirop, on retrouve du Pin dont on ne présente plus la capacité à dégager le nez. A ses côtés et pour une action renforcée, ladrôme laboratoire a sélectionné l'extrait de Sauge reconnue pour adoucir la gorge irritée et pour soutenir les défenses naturelles de l'organisme.

Sirop Pin - Thym - Sauge
ladrôme laboratoire,
PPC : 10,55€
Disponible en boutiques bio



FEMME ACTUELLE SENIOR

mars

133 514 ex

Connu depuis des siècles pour ses nombreux bienfaits sur le bien-être et la santé, le thé conquiert désormais aussi les placards de nos salles de bains. Derrière ses feuilles vertes et oblongues se cachent en effet mille vertus beauté, qui en font un ingrédient de premier choix pour nos soins cosmétiques. Thés vert, blanc, noir ou oolong s'infusent désormais dans nos crèmes, lotions et sérums où leurs propriétés antioxydantes nous offrent à la fois jeunesse, pureté et teint éclatant. Découvrez.

Les mille faveurs du thé

Véritable panacée, le thé, consommé en boisson chaude ou froide, permettrait de retarder les effets du vieillissement, de combattre les toxines, d'aider au déstockage des graisses, d'améliorer la circulation sanguine ou encore de booster l'énergie. Bonne nouvelle : tous ces effets positifs se retrouvent aussi dans nos cosmétiques à base de thé ! En effet, sous forme de produits à application cutanée, cette plante miraculeuse fait aussi des merveilles. De par sa haute teneur en polyphénols antioxydants, le thé contenu dans nos produits de beauté, et plus particulièrement le thé

Le thé, nouvel élixir beauté

PAR LAUREN RICARD

vert, permet de contrer l'action néfaste des radicaux libres, responsables des rides, du relâchement de la peau, du teint terne, de la sécheresse et des taches pigmentaires. Si les signes de l'âge ne vous concernent pas encore mais que vous êtes sujet aux boutons, points noirs et autres petites imperfections, le thé viendra également à votre secours grâce à ses propriétés

antiseptiques et astringentes qui aident à purifier l'épiderme et resserrer les pores. Son effet drainant aidera aussi bien dans des soins minceur que pour décongestionner le contour des yeux, tandis que les vertus anti-inflammatoires de ses acides aminés apaiseront les peaux irritées tout en régénérant la barrière cutanée. Le thé mérite donc amplement sa place dans votre arsenal beauté ! ●



MIDI

13 / 19 février

400 000 ex



Réveiller le regard

Idéal pour retrouver une mine radieuse, ce soin lissant anti-fatigue au complexe des 4 thés et à la fleur de bleuet hydrate, apaise et défroisse le contour de l'œil.

Son action décongestionnante favorise la diminution des poches et des cernes, pour un regard frais et reposé.

Soin contour des yeux Thémaé, 49 € sur themaé.com et dans les spas partenaires Thémaé.



Fragrance relaxante

Succombez à l'ondule de fraîcheur de cette brume relaxante, aux notes équilibrées et pétillantes d'agrumes et de thé vert. Aérienne et lactée, elle se vaporise sur le corps et les cheveux et pénètre par un léger massage, pour un fini non collant. La peau est douce et délicatement parfumée.

Brume parfumée corps et cheveux Zen Garden Phyt's, 19,20 € sur phyts.com.



Brume bienfaisante

À la fois antioxydante et purifiante, cette eau florale fera le bonheur des peaux à tendance grasse autant que des épidermes sensibles ou stressés. Quelques vaporisations suffisent pour calmer les tiraillements, apaiser les inflammations dues aux imperfections ou même assainir les cheveux gras.

Eau florale de thé vert Ladrôme laboratoire, 6,90 € en parapharmacie et magasins bio.



Un teint unifié

Stress, UV, pollution... la peau a souvent du mal à garder son équilibre face aux agressions extérieures. Pour combattre ces attaques quotidiennes, ce soin associe les bienfaits des limphénols antioxydants au thé blanc protecteur. Jour après jour, les taches pigmentaires s'atténuent, le teint devient plus lumineux, lisse, uniforme et resplendissant.

Concentré jeunesse anti-taches Jowae, 29,90 € sur jowae.fr, en parfumerie et parapharmacie.



Le masque de saison
 Pour réconforter votre épiderme malmené par le froid, optez pour ce masque à la texture effet cachemire qui régénère et redensifie la peau. Infusé au thé Pu'Er issu des forêts millénaires du Yunnan en Chine, il offre un concentré antioxydant et apaisant.

Masque d'hiver Cha Ling,
 110 € les 100 ml en spa et enseignes de beauté partenaires.



Peau douce
 Dites adieu aux rugosités et retrouvez une peau de bébé grâce à ce gommage fabriqué en France. Composé d'ingrédients d'origine naturelle aux vertus bénéfiques, tels du thé vert matcha, des grains de sucre et de l'huile végétale, il laisse sur le corps un inoubliable parfum délicat de thé vert et de jasmin qui nous transporte vers des horizons lointains.

Gommage croisière Céladon Bajja,
 27,90 € sur bajjashop.com et en institut de beauté.



La cure minceur détox
 Mariant les pouvoirs du thé vert, du gingembre, des baies du poirier rose, de la reine-des-prés, du fenouil et d'un cocktail d'huiles essentielles, cette huile pour le corps non grasse validée Ecocert possède une puissante action lipolytique, pour une perte de centimètres significative.
 Au bout de quelques semaines d'utilisation, la silhouette est visiblement affinée et la cellulite atténuée.
Huile slim détox au thé vert Equatoria,
 46,50 € sur equatoriaspa.fr.

ZOOM

Mes soins au thé naturel

Si vous êtes adepte du *do-it-yourself* et des produits de beauté faits maison avec des ingrédients simples du quotidien, vous succomberez sans nul doute aux nombreux soins à base de thé. Pour un coup d'éclat express, mélangez dans un bol deux à trois cuillères à café de poudre de thé matcha avec une cuillère à soupe de miel et une pincée de bicarbonate de soude. Appliquez en massant par mouvements circulaires sur le visage en évitant le contour des yeux et des lèvres, laissez poser un quart d'heure puis rincez. Votre peau est rayonnante et unifiée, les imperfections paraissent estompées. Après une mauvaise nuit, vous vous réveillez le matin avec des poches et cernes sous les yeux ? Pour décongestionner et illuminer votre regard, faites infuser pendant deux minutes deux sachets de thé vert (nous vous conseillons ceux à la menthe, pour son effet rafraîchissant) puis placez-les une vingtaine de minutes au réfrigérateur afin de les refroidir. Appliquez ensuite sur vos paupières pendant 10 minutes : votre mine fatiguée s'est comme envolée ! Envie d'une longue chevelure épaisse, brillante et soyeuse ? Après votre shampoing et votre après-shampoing, terminez le rinçage en appliquant sur votre cuir chevelu et vos longueurs une infusion de thé noir. Celle-ci, par son action astringente et circulatoire, favorisera la pousse et éliminera les pellicules tandis que les tanins donneront de jolis reflets dorés à vos mèches. Enfin, si vous souhaitez gommer votre peau d'orange, mélangez 20 g de thé en vrac (vous pouvez aussi ouvrir deux à trois sachets de thé) avec quelques gouttes d'huile essentielle de pamplemousse bio et une huile végétale de votre choix (coco, amande, jojoba) puis frottez-vous le corps en insistant sur les zones rebelles comme l'arrière des cuisses. Passez ensuite sous la douche pour découvrir une peau lisse et comme sublimée !

MIDI
 13 / 19 février

400 000 ex

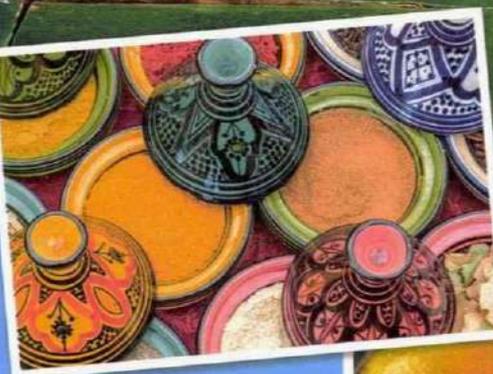


Lifting en flacon
 Donnez un coup de fouet à votre routine beauté avec ce sérum qui raffermi visiblement le visage pour des traits liftés et sculptés. La formule de ce soin puissant, enrichie d'un complexe au thé noir antioxydant, pénètre rapidement pour redessiner l'ovale du visage. Le relâchement cutané ne sera plus qu'un mauvais souvenir !
Black tea firming corset sérum de Fresh, 79 € les 30 ml chez Sephora et au Bon Marché.

Balade gourmande

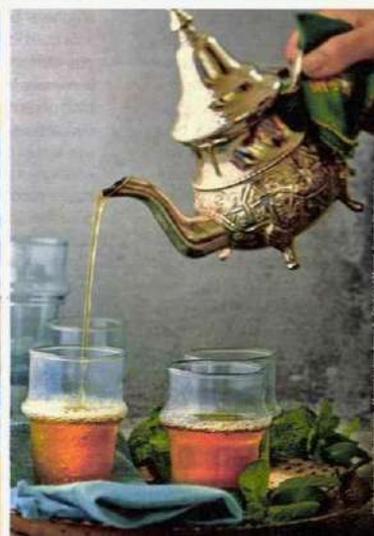
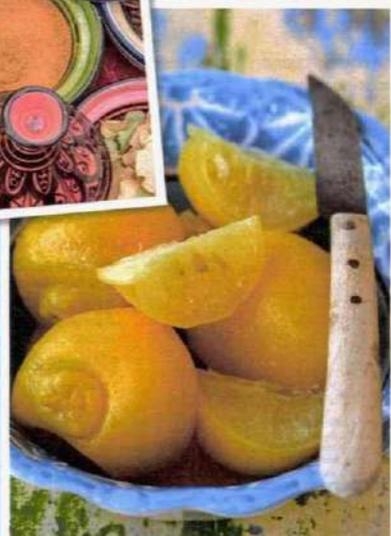
Cap sur les saveurs orientales

Cette semaine, traversez la Méditerranée et partez à la découverte de paysages variés et d'une cuisine riche en parfums et saveurs.



Le citron confit au sel

Coupez en croix 6 gros citrons bio à peau épaisse, jusqu'à 1,5 cm de la base. Écartez les quartiers, garnissez-les de gros sel. Refermez-les, placez-les dans un grand bocal avec 4 feuilles de laurier, 3 brins de thym et 1 c. à soupe de poivre en grains et de gros sel. Fermez et laissez reposer 4 semaines à l'abri de la lumière et de la chaleur.



MAXI
21 / 27 février

306 462 ex

SEMOULE EXPRESS

MÉLANGEZ 250 G DE
SEMOULE AVEC UN FILET
D'HUILE, DU SEL ET DU
POIVRE. VERSEZ DE L'EAU
BOUILLANTE, JUSQU'À 1 CM
AU-DESSUS DE LA SEMOULE.
COUVREZ ET LAISSEZ
GONFLER. ÉGRAINEZ
À LA FOURCHETTE.

4 pers. 20 mn 2h30

800 g d'épaule et collier d'agneau
• 300 g de pruneaux • 2 oignons
• 2 gousses d'ail • 1 c. à café de chaque
épice moulue : gingembre, cannelle,
cumin • 1 c. à soupe de ras-el-hanout
• 1 dose de safran • 2 c. à soupe de miel
• 1 c. à soupe de graines de sésame
• huile d'olive • sel et poivre.

Pelez et ciselez les oignons, pressez l'ail. Coupez la viande en gros morceaux, faites-les colorer dans un filet d'huile. Ajoutez les oignons, laissez revenir sans coloration à feu modéré. **Ajoutez l'ail,** saupoudrez les épices et mélangez bien. Mouillez d'eau « à fleur », salez et poivrez. Laissez mijoter 1 h 45 à feu doux.

Incorporez le miel, ajoutez les pruneaux et prolongez la cuisson de 30 mn. Rectifiez l'assaisonnement, parsemez les graines de sésame. Servez avec de la semoule.

MAXI

21 / 27 février

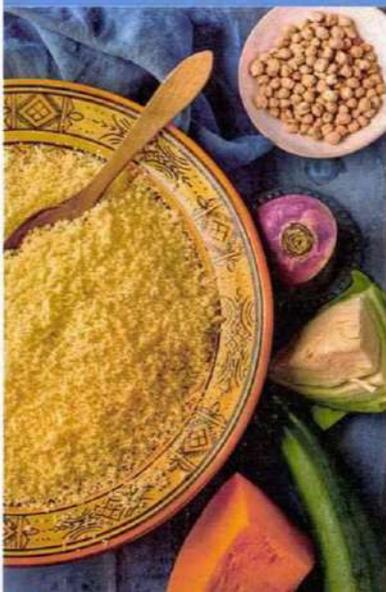
306 462 ex

Tajine d'agneau
aux pruneaux

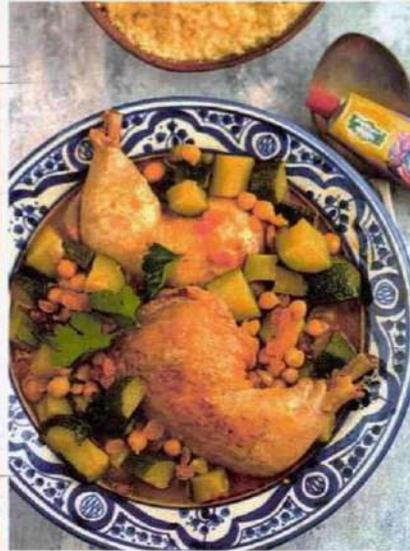


Le ras-el-hanout

C'est un mélange d'épices du Maroc, il est traditionnellement composé de 19 épices (coriandre, cumin, curcuma, muscade, cannelle, poivre, gingembre, cardamome...), mais peut contenir jusqu'à 50 épices différentes. Les mélanges peuvent varier selon les régions et les marchands.



Assiette Gold vert
amande, motif rayé
ou traditionnel
25 € (ø 20 cm), Chabi
Chic (chabi-chic.com).



Couscous au poulet

4 pers. 30 mn 50 mn 5 mn

4 cuisses de poulet • 300 g de semoule fine
• 1 oignon • 3 à 4 courgettes • 300 g de pois
chiches (en boîte) • 60 g de raisins secs
• 1 c. à soupe de ras-el-hanout • ½ bâton
de cannelle • 1 c. à soupe de concentré
de tomates • 50 g de beurre • huile d'olive
• 4 brins de persil • sel et poivre.

Rincez la semoule, laissez-la reposer 5 mn, puis frottez-la entre vos mains en incorporant 2 c. à soupe d'huile. Mettez-la dans la partie haute du couscoussier.

Taillez les courgettes en morceaux, pelez et ciselez l'oignon. Faites colorer le poulet dans un filet d'huile. Mettez l'oignon, mélangez 2 mn. Ajoutez les épices, le concentré de tomates et les raisins en remuant.

Versez 1,5 l d'eau. Salez, poivrez. Posez la partie haute du couscoussier, couvrez et laissez cuire 30 mn à feu doux. Au bout de 20 mn, égrainez la semoule entre vos mains, remplacez-la dans le couscoussier. Ajoutez les courgettes et les pois chiches, remplacez le couscoussier et prolongez la cuisson de 20 mn. Égrainez à nouveau la semoule en incorporant le beurre. Servez le couscous parsemé de persil ciselé avec la semoule et de la harissa.

AU FIL DES SAISONS

EN HIVER, REMPLACEZ LES COURGETTES
PAR DES CAROTTES, NAVETS, POIREAUX,
CÉLERI-RAVE...

MAXI

21 / 27 février

306 462 ex



Panna cotta au sirop de rose

4 pers. 10 mn 10 mn 4h 15 mn

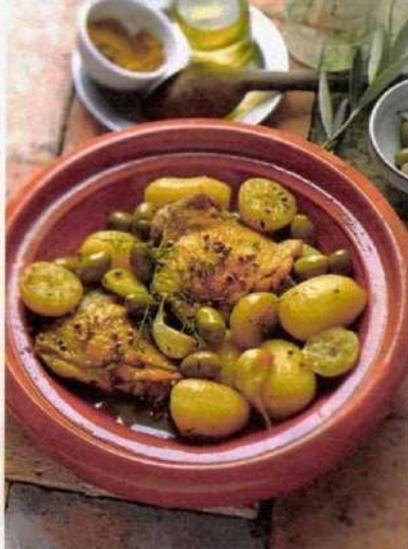
25 cl de crème liquide • 25 cl de lait
• 3 feuilles de gélatine (6 g) • 3 capsules de
cardamome • 50 g de miel • 110 g de sucre
• 1 c. à soupe d'eau de rose • 50 g de pistaches
mondées • 5 roses comestibles (facultatif).

Réhydratez la gélatine. Ouvrez les capsules
de cardamome, concassez les graines. Mé-
langez-les avec le lait, la crème et le miel.
Faites chauffer, incorporez la gélatine essor-
ée et laissez infuser 15 mn. Filtrez.

Répartissez la panna cotta dans 4 verrines,
laissez refroidir. Couvrez et réservez 4 h au
frais. Écrasez au mortier les pistaches avec
les pétales de roses et 10 g de sucre.

**Faites cuire le sucre restant en sirop avec
20 cl d'eau.** Ajoutez l'eau de rose (plus ou
moins selon votre goût). Laissez refroidir.
Démoulez délicatement les panna cotta, ré-
partissez dessus le mélange aux pistaches
et le sirop de rose.

CHANGEZ DE PARFUM
REMPLECEZ LA CARDAMOME
ET L'EAU DE ROSE PAR DE L'EAU
DE FLEUR D'ORANGER.



Poulet aux citrons confits

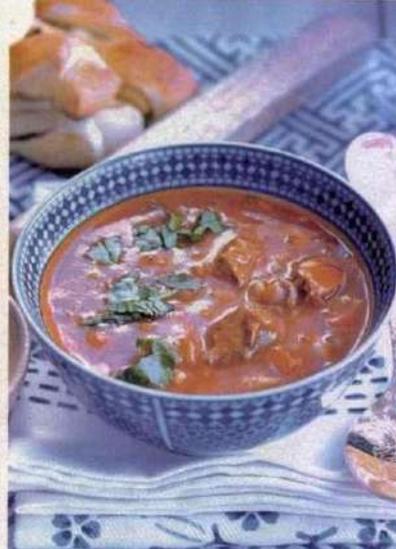
4/6 pers. 20 mn 55 mn

1 poulet en morceaux • 2 ou 3 citrons confits
(voir recette page 36) • 400 g de pommes
de terre pas trop grosses (chair ferme)
• 100 g d'olives vertes • 2 oignons • ½ tête
d'ail • 1 dose de safran • 1 c. à soupe de
ras-el-hanout • huile d'olive • 1 c. à café
de graines de coriandre • 1 brin de thym
(facultatif) • sel et poivre.

Coupez les citrons en quartier ou en deux,
suivant leur taille. Pelez et émincez les oi-
gnons. Lavez les gousses d'ail non pelées.
Pelez et lavez les pommes de terre, coupez-
les en morceaux suivant leur taille.

Faites colorer les morceaux de poulet
dans un filet d'huile, réservez-les. Mettez les oi-
gnons à revenir à la place, sans coloration.
Ajoutez le poulet et l'ail en chemise. Sau-
poudrez le ras-el-hanout et les graines de
coriandre, salez et poivrez.

Ajoutez le safran, les citrons confits, les
pommes de terre et les olives. Versez 25 cl
d'eau, couvrez et laissez mijoter 45 mn en-
viron. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
Décorez de thym effeuillé et servez.



Soupe harira

4 pers. 20 mn 2h45

300 g d'épaule d'agneau • 1 c. à café de
chaque épice moulue: cumin, cannelle,
gingembre, ras-el-hanout • 1 dose de safran
• 2 oignons • 400 g de tomates concassées
(en boîte) • 120 g de lentilles • 200 g de pois
chiches (en boîte) • 1,5 litre de bouillon
de bœuf • 2 c. à soupe de farine • 30 g de
smen (ou beurre) • 1 citron • ½ bouquet de
coriandre • sel et poivre.

Taillez la viande en mini-dés. Pelez et cise-
lez les oignons, faites-les revenir dans le
smen. Ajoutez la viande, mélangez jusqu'à
ce qu'elle soit colorée. Parsemez les épices,
remuez 2 mn. Versez le bouillon, couvrez
et laissez mijoter 1 h à feu doux.

Ajoutez les tomates concassées, les lentilles
et 1 litre d'eau. Salez et poivrez. Couvrez et
prolongez la cuisson de 1 h. Rincez et égout-
tez les pois chiches, rectifiez l'assaisonne-
ment en épices si nécessaire.

Diluez la farine dans du bouillon, versez dans
la soupe et mélangez. Couvrez et laissez
mijoter 30 mn, toujours à couvert et à feu
doux. Effeuillez et ciselez la coriandre. Par-
semez-la sur la soupe, arrosez de jus de ci-
tron et servez.

LE SMEN, QU'EST-CE QUE C'EST ?
IL S'AGIT D'UN BEURRE CLARIFIÉ,
FERMENTÉ ET SALÉ,
AROMATISÉ D'ORIGAN SEC.

MAXI
21 / 27 février

306 462 ex

Cornes de gazelle

6 pers. 40 mn 10 mn 2h 1h

500 g d'amandes mondées • 250 g de farine • 1 œuf • 150 g de beurre (mou) • 250 g de sucre en poudre • 50 g de sucre glace • 4 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger.

Mélangez la farine avec le sucre glace. Ajoutez l'œuf, 50 g de beurre en morceaux et 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte souple et non collante, en ajoutant un peu d'eau tiède (ou fleur d'oranger) si nécessaire. **Divisez la pâte en 2 ou 3 pâtons**, enveloppez-les de film alimentaire et réservez

2 h au frais. Mixez finement les amandes avec le sucre en poudre. Ajoutez le beurre et l'eau de fleur d'oranger restants.

Étalez très finement les pâtons, ils doivent être presque transparents. Découpez-y des cercles. Façonnez des boudins de farce aux amandes, placez-les sur les pâtes, scellez en suivant la farce, recourbez-les. Découpez l'excédent de pâte à la roulette dentelée. Réservez 1 h à température ambiante.

Préchauffez le four à 170 °C. Piquez les cornes de gazelles à l'aide d'une aiguille. Enfournez 10 mn, laissez refroidir avant de déguster.

MAXI

21 / 27 février

306 462 ex

Couscous de fenouil aux épices



4 pers. 30 mn 1 h 30 12 h

250 g de semoule fine • 100 g de pois chiches secs • 4 fenouils • 1 citron bio • 4 gousses d'ail • 50 g de raisins secs • 1 badiane • 1 bâton de cannelle • 1 c. à soupe de ras-el-hanout • 4 brins de coriandre • 4 brins de menthe • huile d'olive • sel et poivre.

Mettez les pois chiches à tremper 12 h dans de l'eau froide. Rincez-les et égouttez-les. Placez-les dans un volume d'eau froide, portez à ébullition et laissez cuire 1 h. Égouttez-les et réservez leur eau de cuisson.

Préchauffez le four à 180 °C. Râpez le zeste du citron, mélangez-le avec 6 c. à soupe d'huile et le ras-el-hanout. Ôtez les parties abîmées des fenouils, coupez-les en 4. Mélangez-les dans un plat avec les pois chiches et l'huile parfumée.

Mouillez « à fleur » avec de l'eau de cuisson des pois chiches, ajoutez la cannelle, la badiane et l'ail non pelé. Salez, poivrez. Enfourez 30 mn environ, en mélangeant de temps en temps.

Mettez les raisins à réhydrater dans de l'eau chaude. Effeuillez et ciselez les herbes. Mélangez la semoule avec un filet d'huile, salez et poivrez. Versez de l'eau bouillante jusqu'à 1 cm au-dessus de la semoule. Couvrez et laissez gonfler 5 mn.

Égrainez la semoule en la frottant entre vos mains. Ajoutez les raisins égouttés et les herbes. Servez la semoule avec le fenouil disposé dessus.

MAXI

21 / 27 février

306 462 ex



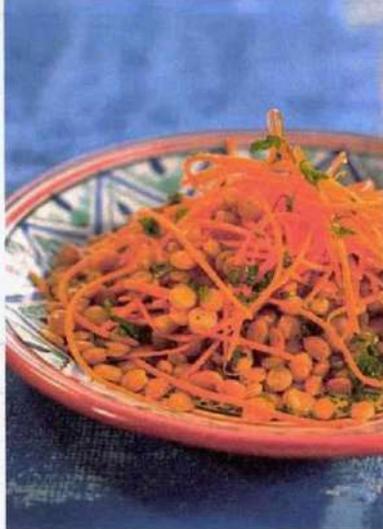
Kefta aux œufs

4 pers. 20 mn 25 mn 30 mn

400 g de bœuf haché • 4 œufs • 1 oignon
• 4 gousses d'ail • 2 c. à café de cumin moulu
• 2 c. à café de paprika • 1 c. à café de piment moulu • ½ bouquet de persil • ½ bouquet de coriandre • 400 g de tomates concassées (en boîte) • huile d'olive • sel et poivre.

Pelez et ciselez l'oignon, hachez l'ail. Ciselez les herbes. Mélangez la viande avec l'oignon, la moitié des herbes, ail et épices. Salez, poivrez. Incorporez un filet d'huile. Formez des boulettes, réservez-les 30 mn au frais. **Faites colorer les keftas dans un filet d'huile.** Réservez-les, mettez les tomates à la place avec le reste d'ail et épices. Laissez mijoter 15 mn à feu doux.

Ajoutez les boulettes, mélangez pour les enrober de sauce. Couvrez et laissez cuire 5 mn. Ajoutez les herbes restantes en remuant, puis cassez les œufs dedans. Prolongez la cuisson 3 mn. Salez, poivrez, puis servez.



Salade de lentilles et carottes

4 pers. 15 mn 25 mn 10 mn

4 carottes • 150 g de lentilles blondes
• 2 gousses d'ail • ½ bouquet de coriandre
• 2 c. à soupe de cumin moulu • 1 citron (ou 1 orange) • huile d'olive • sel.

Placez les lentilles dans de l'eau froide, portez à ébullition et faites cuire 10 mn. Égouttez-les, rafraîchissez-les sous l'eau froide et réservez au frais. Pelez et râpez les carottes. **Pelez et hachez l'ail,** effeuillez et ciselez la coriandre. Pressez le citron, mélangez-le avec un filet d'huile. Ajoutez l'ail, le cumin et la coriandre, salez.

Réunissez les lentilles et les carottes, nappez-les de sauce au cumin, mélangez parfaitement. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.



Baghrir ou crêpes mille trous

4 pers. 10 mn 10 mn 10 mn 35 mn

225 g de semoule de blé fine • 100 g de farine
• 1 sachet de levure chimique • 1 sachet de levure de boulanger déshydratée • 1 c. à soupe de sucre • 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger • ½ c. à café de sel • miel • beurre.

Mélangez la levure de boulanger dans 5 cl d'eau tiède, réservez 5 mn. Dans le bol d'un robot, mélangez la semoule avec la farine, le sucre et la levure chimique. Ajoutez la levure diluée et versez 55 cl d'eau tiède en filet, jusqu'à obtenir une pâte un peu épaisse. Parfumez d'eau de fleur d'oranger. Laissez reposer à couvert dans un saladier au moins 30 mn. **Déposez de la pâte dans une crêpière beurrée.** Laissez cuire à feu modéré sur une seule face, jusqu'à ce que des petits trous se forment et que le dessous soit doré. Servez chaud, avec du miel.

NOTRE PETIT SHOPPING ORIENTAL



Plat à tajine en fonte de 30 cm de diamètre, 84,99 €, Mathon.

Eau florale bio fleur d'oranger • 8,20 € (200 ml), Ladrôme Laboratoire (en pharmacie et magasin bio).



Assortiment de pâtisseries à l'orientale • 5,95 € (176 g), Picard.



Raz el hanout • 6,80 € (60 g), Terre Exotique.

MAXI
21 / 27 février

306 462 ex



Pastilla au poulet

4 pers. 25 mn 20 mn

500 g de blanc de poulet • 8 feuilles de brick
• 1 oignon • 3 cm de gingembre frais • 1 c. à soupe de ras-el-hanout • 1 c. à soupe de miel
• ½ bouquet de coriandre • 100 g d'amandes mondées • 10 cl de fond de veau • 1 c. à café d'eau de fleur d'oranger • 10 g de sucre glace
• 50 g de beurre • sel et poivre.

Taillez le poulet en dés. Pelez et râpez le gingembre, effeuillez et ciselez la coriandre. Pelez et ciselez l'oignon, faites-le revenir dans 15 g de beurre. Ajoutez le poulet, le ras-el-hanout, le miel et le gingembre. Salez, poivrez.

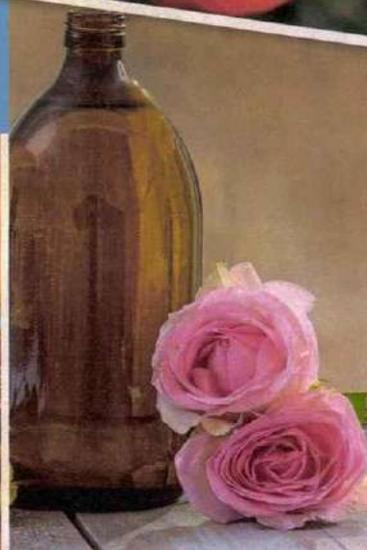
Versez le fond de veau, mélangez jusqu'à évaporation. Faites griller les amandes dans une poêle à sec, concassez-les et ajoutez-en les deux-tiers avec 5 g de sucre et l'eau de fleur d'oranger.

Préchauffez le four à 180 °C. Badigeonnez les feuilles de brick de beurre fondu. Disposez-les par deux dans des ramequins, en laissant dépasser les bords. Garnissez-les de farce au poulet. Ramenez l'excédent sur la farce et beurrez.

Démoulez les pastillas et posez-les à l'envers sur une plaque couverte de papier cuisson. Enfouissez 10 à 15 mn, les pastillas doivent être dorées. Décorez du reste de sucre et d'amandes.

Les eaux de rose ou de fleur d'oranger

Les eaux florales sont obtenues par distillation d'une fleur (pour les plantes, on parle alors d'hydrolat). Lors de ce procédé, effectué dans un alambic, on sépare l'huile essentielle de l'eau florale. Très utilisées dans la cuisine orientale, les eaux de rose et de fleur d'oranger s'utilisent également en cosmétique.



MAXI
21 / 27 février

306 462 ex

Plus de recettes orientales
sur maximag.fr/cuisine



testé et adoré par la rédaction!

D'air et de lumière

Composée de cire d'abeille riche en acides gras, non comédogène, cette mousse pour le corps protège la peau afin de la rendre plus souple. Associée à l'huile de jojoba et à la glycérine végétale, elle apaise la peau et la nourrit intensément. Ce soin réconfortant, protecteur, adoucissant et limitant la déshydratation booste considérablement la synthèse de collagène. **Mousse aérienne corps voluptueuse d'Air et de Lumière, Terraké.**



Mistral gagnant

Le bon vieux savon de Marseille, basique indispensable pour toute la famille, se retrouve dans une version liquide, dont la recette bienfaisante à base d'huile d'olive bio enrichie en eau florale de reine-des-prés bio confère des vertus apaisantes. Adapté pour les corps et les mains, ce savon varie les plaisirs avec ses deux parfums addictifs disponibles, mandarine et fleur d'orange. **Savon liquide de Marseille mandarine, flacon-pompe 300 ml ou 1 L, Coslys.**

Un brin d'exotisme

Cette nouvelle huile de massage est composée notamment d'huiles de sésame et de pépins de raisin, dont on ne présente plus le pouvoir nourrissant, régénérant et adoucissant. Son parfum autour de la fleur de Tiaré est un véritable aller simple pour une plage ensoleillée où l'on s'abandonnerait bien aux réconfortants rayons du soleil. **Huile Immersion, flacon 100 ml, Deep Nature.**



Deux en un

Pour les indécis qui hésitent entre un gommage mécanique et enzymatique, pourquoi ne pas craquer pour cette formule, qui allie les deux ? Tandis que les micro-cristaux de silice permettent un lissage des rides de surface et éliminent les cellules mortes, un complexe innovant associant acide lactique et arginine favorise une exfoliation douce complémentaire tout en réhydratant la peau. **Clinical peeling, tube 50 ml, Ericson Laboratoire.**



Des cils plus forts

Ce sérum fortifiant pour les fils agit de manière active et ciblée. Il se fixe aisément sur les poils pour être instantanément absorbé par les follicules. De ce fait, la croissance est alors stimulée et les cils deviennent à la fois longs, épais et résistants. Après seulement un mois d'application, observez de manière significative une croissance des cils, une augmentation de volume, de longueur et de résistance, ainsi que des cils plus foncés. **Sérum de croissance pour cils Roselash, tube de 3 ml, Rosegold Paris.**



Ultra-nourissant

Pour parer aux tiraillements cutanés hivernaux, rien de tel que de généreusement tartiner votre corps d'une crème extrêmement riche qui viendra lui apporter douceur et réconfort. La formule réussit l'équilibre parfait entre rapidité d'absorption et super-pouvoir nourrissant. Riche et fondante à la fois, sa recette naturelle associe les meilleurs actifs de la ruche et juste ce qu'il faut de beurre de Karité concentré à 25 %, pour nourrir intensément sans jamais être collant. **Baume super-nourissant corps au miel, pot 180 ml, Bernard Cassière.**

BURDA MAILLES
janvier / février

12 000 ex



La crème de nuit

Ce soin agit de manière globale contre l'ensemble des signes de vieillissement cutané. Enrichi en mélatonine, qui augmente la production d'enzymes antioxydantes, en carnosine, en niacinamide pour réduire l'impact de la pollution environnementale, et en acide hyaluronique, il apporte tout le confort qu'on attend d'une crème de nuit. **A.G.E. Reverse night, pot 50 ml, ISDIN**

Objectif nutrition

AFFRONTÉZ LE FROID DE L'HIVER EN TOUTE DÉCONTRACTION GRÂCE À UNE NOUVELLE SÉLECTION DE PRODUITS NOURRISSANTS QUI FORTIFIENT VOTRE CORPS FACE AUX TEMPÉRATURES BASSES.



Incontournable

Cette nouvelle crème de jour ultra-riche au karité - l'ingrédient beauté incontournable reconnu depuis des générations - est nourrissante, protectrice, gourmande, et apporte réconfort et bien-être à notre peau au quotidien! Sa texture à la fois riche et fondante nourrit et soulage intensément l'épiderme sans laisser de sensation de gras. **Crème de jour ultra-riche au karité, pot de 50 ml, Fleurance Nature.**

Mieux respirer

Cette synergie d'huiles essentielles à l'agréable parfum aromatique nous permet de profiter de tous les bienfaits de l'aromathérapie. Cet hiver, on optera plus particulièrement pour ce spray respiration associant astucieusement 6 huiles essentielles biologiques spécialement sélectionnées pour leur effet réconfortant et expectorant. **Spray d'ambiance respiration, tube 30 ml, Ladrôme Laboratoire.**



Entre de bonnes mains

Ce tout nouveau spray nettoyant 2-en-1 pour les mains est idéal en substitut du lavage des mains à l'eau et au savon. Ici, point d'ingrédients controversés, aucun éthanol-OGM ou épaississants pétrochimiques, mais simplement 4 ingrédients rigoureusement sélectionnés: de l'alcool éthylique bio et équitable, de l'eau, de la glycérine biologique et de l'huile essentielle bio de menthe poivrée. **Spray hygiène mains bio menthe poivrée, flacon-spray 60 ml, Dr. Bronner's.**



Shot de vitamine C

Illuminez votre peau en un clin d'œil avec un shot de vitamine C. Cet ingrédient star aux multiples vertus agit visiblement sur la qualité de la peau et booste considérablement nos fibres d'élastine et de collagène. En plus d'illuminer le teint, il réduit significativement les signes de l'âge tels que les rides et les taches brunes, protège la peau des radicaux libres et densifie le derme. **Shot C-15, pipette 27 ml, Méthode Physiodermie.**



BURDA MAILLES
janvier / février

12 000 ex

L'Origan : un puissant antiseptique

Digestif, tonique, détoxifiant et immunostimulant, ce végétal embaume la cuisine tout en soignant de nombreuses infections. À adopter sans tarder !

Nathalie Giraud

Les origans forment une famille de plus de 70 espèces de sous-arbrisseaux vivaces de la famille des Lamiacées, à l'instar de la lavande. C'était une herbe porte-bonheur qui ornait la tête des jeunes mariés dans la Grèce antique. Son nom vient du grec -oros et ganos - et signifie « *joie des montagnes* » car elle pousse volontiers dans les montagnes du pourtour méditerranéen. Devenue « *herbe de*

Provence », elle est ce petit supplément d'âme qui donne son arôme citronné épicé unique à la pizza. Et ce n'est pas sa seule qualité : outre ses vertus thérapeutiques, elle pousse très bien en France à l'état sauvage ou cultivée dans un pot comme au jardin. Elle demande peu d'eau car la pluie lui suffit en général. C'est une excellente plante compagne qui s'harmonise avec les autres aromatiques, les fruits rouges et les légumes. De plus, elle donne de jolies fleurs parfumées de couleur rose, violet ou blanc qui plaisent aux abeilles. Côté santé, elle sort ses armes antivirales tout en stimulant l'immunité et le tonus...

Plante anti-infectieuse

Avec son huile essentielle riche en thymol et en carvacrol - des phénols tueurs de bactéries - qui se loge dans les feuilles et dans les fleurs, l'origan est une plante bactéricide. On a observé chez l'animal que l'essence d'origan pouvait remplacer

les antibiotiques pour détruire naturellement le staphylocoque devenu antibiorésistant. Avec sa mine d'oligo-éléments et de minéraux et ses 1 600 mg de calcium pour 100 g, ses 36 mg de fer, ses 270 mg de magnésium et ses 1 260 mg de potassium, elle renforce l'organisme. Ainsi, l'origan chasse la fatigue et redonne de l'énergie pendant une convalescence notamment. À consommer fraîche dans l'assiette, mais aussi séchée ou en tisane.

Allié des voies respiratoires

Au tout début d'un refroidissement, d'un rhume et d'un mal de gorge, il est conseillé de boire des infusions d'origan deux ou trois fois par jour. Contre les toux grasses, les bronchites et les mucosités, les infusions sont également expectorantes. À ce titre, la teinture mère d'origan (à demander en pharmacie) est salvatrice : à prendre en gouttes deux ou trois fois par jour.

CÔTÉ SANTÉ
février

83 000 ex

AUTRES REMÈDES

• **Bain anti-fatigue** : on peut tout à fait se servir d'une infusion fraîchement préparée (ou préservée dans le thermos du jour) pour la verser dans un bain chaud revigorant.

• **Boisson digestive** : boire une infusion ou un verre d'eau mélangé à une cuillerée d'hydrolat après les repas du midi.

• **L'huile solarisée** du Dr Claudine Luu : remplir un bocal hermétique aux trois quarts de feuilles d'origan frais et recouvrir le tout avec un mélange d'huile de tournesol à 80 % et d'huile de noisette à 20 %. Fermez le bocal et placez-le dans un endroit ensoleillé. Laissez infuser pendant 21 jours. Cette huile est bienfaisante en massage pour apaiser les rhumatismes, désinfecter les égratignures ou encore frictionner le haut du corps. le matin après la douche pour un réveil tonique.

CÔTÉ SANTÉ

février

83 000 ex



Préparation de l'infusion : mettre une ou deux cuillerées à café de fleurs et de feuilles d'origan dans votre tisanière, et versez une grande tasse d'eau chaude frémissante. Infuser pendant cinq minutes, filtrer et déguster.

Une multitude d'huiles essentielles

Origan d'Espagne, de Grèce, du Mexique, de Crète, Origan Vulgaire gracie..., l'aromathérapie est très inspirée par cette plante aux multiples visages. L'Origan syrien (*Origanum Syriacum*) est aussi l'Hysope citée dans la Bible pour ses vertus purificatrices : il porte également le nom de Thym Zaatâr et pousse notamment au Liban. C'est un grand bactéricide à très large spectre ; il a montré son efficacité sur d'innombrables bactéries telles que l'E.coli, la salmonelle et le staphylocoque doré responsable d'intoxications alimentaires. En France, on trouve surtout l'Origan compact (*Origanum compactum*) qui est utilisé pour sa sommité fleurie à inflorescences compactes. Intéressante à consommer en capsules ou en gélules, elle stimule les défenses immunitaires, aide à lutter contre les infections virales, parasitaires et bactériennes. Elle s'avère très efficace sur les voies respiratoires pour

chasser les gripes, les angines et les bronchites. À utiliser également en cas d'épuisement nerveux ou pour sortir d'une fatigue chronique (à éviter chez les enfants et les femmes enceintes).

Dans la cuisine

Toutes les versions de l'origan se glissent dans les recettes : en herbe séchée, en plante fraîche, en huile essentielle, en hydrolat et dans une huile d'olive. On peut ajouter une goutte d'huile essentielle dans une vinaigrette ou dans une sauce froide pour parfumer des légumes de saison (ne pas faire chauffer). L'hydrolat relève avec finesse les plats en sauce à la tomate, les ragouts, les spaghettis et les pizzas faites maison. À partir du mois d'avril environ, on peut récolter

l'origan frais avec toute sa tige et le conserver au réfrigérateur dans le bac à légumes, séché sans humidité dans un papier absorbant. On peut aussi le congeler sans problème dans un sachet en plastique.

Son eau florale

L'hydrolat d'origan est doux et aromatique : idéale à boire dans de l'eau à température ambiante. Comptez une cuillère à soupe par verre. En cure, il agit contre les fatigues passagères et rebooste le moral. En cas d'infections, intestinale, urinaire ou respiratoire d'origine virale ou bactérienne, il peut se consommer en cure à raison d'une fois par jour le matin à jeun. On peut aussi en glisser dans une vinaigrette pour aromatiser la salade et alléger en huile. ■

✓ Shopping

- Capsules Origan+ Pranacaps, Pranarôm.

Version complément alimentaire, ces capsules contiennent l'huile essentielle d'origan et de l'essence de citron : pour le confort digestif, les voies respiratoires et le bien-être des intestins
11,34 € les 30 capsules, en pharmacie.



- Huile essentielle Origan bio Ladrôme

Cette huile essentielle vient du Maroc : une goutte dans de l'huile d'olive ou une cuillerée à café de miel. Pas plus de deux gouttes par jour en cas de cystite, épusement, sinusite, grippe, angine et bronchite
7,60 € environ les 10 ml, dans les magasins bio et en ligne.



Merlin
 spray vaisselle DIT à diluer
 1 sachet = 1L de liquide vaisselle
19,90€



**Anotherway Bee Wrap
 Le Petit Prince**
 3 emballages écologiques en cire d'abeille,
 résine de pin et huile de tournesol,
 pack de 3 Bee Wraps
19,50€

Step One
 coffret gel lavant mains
 Douceur Printanière
23€



Pikoc
 vinaigre ménager 500ml
14€



Compagnie du Midi
 NENETTE l'éponge végétale
3,30€



Danika
 pack flacon en verre ambré 1L
 et sa recharge de nettoyant sol
17,40€ recharge 10,90€

focus NETTOYAGE DE PRINTEMPS



made in france

Anotherway
 l'essuie-tout lavable
 2, 5 ou 10 essuie-tout lavables
 et réutilisables en coton bio GOTS
 À partir de **8,90€**



La Balaiterie
 balai printanier
52€



Pimpant
 lessive liquide naturelle
 Kit pour 25 lavages
12,50€

Ladrôme Laboratoire
 diffuseur bambou ultrasonique
39€



Etamine du Lys
 spray savon noir 500ml
5,05€

Un Air de Vacances
 un Air Pur - Le Complet
19,80€



FAIT EN FRANCE
 février / avril

10 000 ex

la propolis

l'anti-inflammatoire des abeilles

une action antibactérienne

La propolis est une résine ambrée récoltée par les abeilles sur les arbres. Elles l'utilisent comme matériau pour sécuriser l'entrée de la ruche; en grec, *propolis* signifie littéralement « devant la cité ». Enrichie de sécrétions salivaires, d'huiles essentielles, de cire et de pollen, elle leur sert à éviter le développement de micro-organismes indésirables dans la ruche, comme les moisissures ou les bactéries. Produit de l'apiculture, la propolis est précieuse pour les humains, comme le miel ou la gelée royale. Sa couleur et sa concentration peuvent varier selon son origine géographique, mais elle apporte les mêmes bienfaits. Antibactérienne, antivirale, antitumorale, elle serait riche de trois cents molécules efficaces sur l'ensemble du système immunitaire.

des bienfaits santé et beauté

Si le fait de stimuler les défenses immunitaires est reconnu par les scientifiques, ses vertus anti-âge sont moins évidentes. « Pourtant, selon le test Orac¹, la propolis est le produit le plus antioxydant au monde, selon Claire Lafon, fondatrice de la marque Apicia. Une supplémentation est donc recommandée pour ralentir le vieillissement prématuré de la peau, mais aussi des autres organes comme les poumons ou le foie. » Face à un mode de vie favorisant les agressions inflammatoires, une alimentation riche en fruits et légumes est indispensable, et la propolis donne un coup de pouce supplémentaire pour assainir l'organisme et diminuer les effets néfastes sur la peau. « Pensez à vérifier que le taux de polyphénols est indiqué par le fabricant, précise Claire Lafon, c'est un gage de qualité. » ●

1. Oxygen Radical Absorbance Capacity ou « capacité d'absorption des radicaux libres » : test qui évalue la capacité antioxydante d'un aliment.

Produit dérivé de la ruche, cette résine est la gardienne de l'immunité et l'alliée des peaux fragilisées.

PAR AUDREY TROPAUER



sélection in & out

- Sérum séborégulateur bio, Apicia, 30 ml, 29,90 €.
- Crème perfectrice, Intensive propolis +, Esthederm, 50 ml, 44 €.
- Crème anti-âge concentrée essentielle, Belesa made in Cévennes, 50 ml, 45 €.
- Extrait de propolis bio, Ladrôme Laboratoire, 50 ml, 10,50 €.
- Spray Immu, D+ for Care, un mois de cure, 35 €.
- Arkogélules bio propolis, Arkopharma, 40 gélules, 12,50 €.

ISTOCKPHOTO.COM/LEKSANDR RYBALKO. PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF

3 condiments pour doper nos assiettes



• LEVURE MALTÉE

Riche en vitamines du groupe B et en zinc, on la connaît sous forme de complément alimentaire pour l'éclat de la peau et l'immunité. Mais elle s'utilise aussi volontiers en cuisine, notamment végétalienne, puisque sa saveur typée qui rappelle le parmesan relève les pâtes, les sauces, les gratins...
Bionly, 100 g, 3,90 €.

• EAU FLORALE AU THYM

Une nouvelle façon de parfumer nos recettes : les eaux florales ! Celle de thym se glisse dans une marinade, une vinaigrette, une soupe chaude ou froide, une salade de fruits, une boisson, un houmous... Quelques gouttes suffisent !
Ladrôme laboratoire, Eau florale de thym à thujanol, 200 ml, 5,90 €.



• DUKKAH

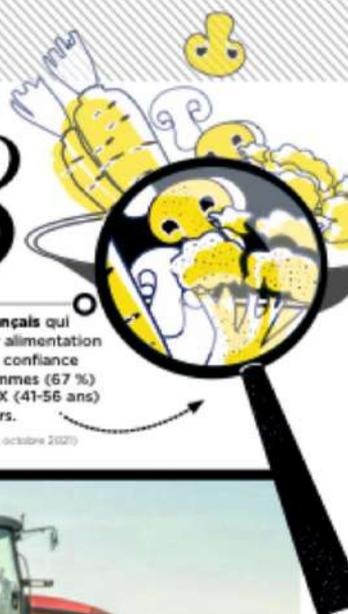
Originaire d'Égypte, ce mélange de graines toastées et concassées (noisettes, sésame...) et d'épices (coriandre, cumin...) se déguste traditionnellement avec du pain trempé dans de l'huile d'olive, et se parseme sur des salades, tartines, poêlées... Deux cousines bretonnes ont décidé de nous le faire connaître avec 3 mélanges bio, dont un sucré.
Savoureuse Compagnie, Dukkah'ddct, 45 g, 6,90 €.



2/3

C'est la proportion de Français qui ont moins confiance dans leur alimentation aujourd'hui. Cette perte de confiance est plus marquée chez les femmes (67 %) et surtout chez la génération X (41-56 ans) et les baby-boomers.

(Source : MeatLab Chant/OpinionWay, octobre 2021)



UN BILAN SUR L'EXPOSITION AUX PESTICIDES

Santé publique France a publié en décembre dernier les résultats de l'étude Esteban mesurant les niveaux d'exposition à 5 familles de pesticides ainsi qu'aux PCB, dioxines et furanes, présents dans de nombreuses sources environnementales et alimentaires. *"Globalement, nous observons plutôt une baisse des niveaux d'imprégnation aux pesticides et autres substances mesurées. Les niveaux sont comparables à ceux retrouvés en Europe"*, indique Clémence Filliol, responsable de l'unité surveillance des expositions à Santé publique France. La consommation d'œufs et de matières grasses augmente l'imprégnation aux organochlorés, PCB/dioxines/furanes; la consommation de bœuf augmente l'imprégnation aux pyréthrinoides, PCB/dioxines/furanes. Le tabac et l'utilisation d'insecticides sont aussi des facteurs de risque. En revanche, la consommation de produits bio diminue l'imprégnation en organochlorés, en DMTP (métabolite des organophosphorés) et en pyréthrinoides. Encore une preuve, s'il en était besoin, des bienfaits d'une alimentation bio!



Retrouvez toutes nos adresses p. 98

DR.GOOD C'EST BON !
mars / avril

202 079 ex

7 règles d'or Pour

1. Inspecter la tête

Contrairement à ce que l'on peut penser, les poux ne grattent pas forcément.

Si l'école vous prévient d'une invasion de poux, il faut commencer par vérifier visuellement à la racine des cheveux de l'enfant s'il y a des lentes qui ont été pondues. Et si l'on voit une lente, c'est qu'il y a forcément un pou adulte sur la tête!

2. Attaquer le fond

Les traitements anti-poux (shampooing, lotion...) sont principalement conçus pour tuer les parasites adultes. Assez agressifs pour le cuir chevelu délicat de l'enfant, on les utilise au maximum une fois par semaine. On enchaîne ensuite avec le shampooing habituel (ou enrichi en huile essentielle de lavande pour une action répulsive). Enfin, on évite d'utiliser le sèche-cheveux qui agit comme un incubateur à lentes.

3. Traquer les lentes

Si les traitements sont efficaces sur les poux, ils le sont moins sur les lentes. Il faut donc s'armer de patience et tenter de les déloger manuellement. Chaque jour, jusqu'au traitement suivant, on sépare mèche par mèche et, en s'aidant d'un peigne spécialement conçu pour, on retire les lentes. Pour aider à les décoller, il peut être intéressant de le tremper dans du bicarbonate de soude dissout dans l'eau.

4. Miser sur les astuces de grand-mère

Des moyens naturels peuvent aider à décoller les lentes et étouffer les poux. L'un des plus efficaces reste d'utiliser des corps gras comme l'huile de coco. Une fois l'ensemble de la chevelure et du cuir chevelu enduit, on enroule d'une serviette ou d'un bonnet de bain et on laisse poser au minimum deux heures (idéalement, une nuit). Autre option, saupoudrer la tête de bicarbonate de soude et masser avant de procéder au shampooing.

5. Laver minutieusement

S'il y a une épidémie à l'école et ce, même si votre enfant n'a pas de poux, lavez à 60 °C toutes les affaires utilisées (manteau, bonnet, écharpe...) de manière préventive. Contrairement aux idées reçues, les poux ne sautent pas de tête en tête mais se déplacent en contact direct (sur un portemanteau, par exemple). Si l'enfant a des poux, il faut alors traiter l'ensemble des éléments avec lesquels il a été en contact (pyjama, draps, housse de canapé...). Pour les affaires qui ne peuvent être lavées en machine (doudou, brosse...), on peut les isoler trois jours dans un sac hermétique vidé d'air ou huit heures au congélateur.

6. Renouveler l'opération

Au bout de sept à dix jours, la lente devient pou. Alors, même si l'on pense être venu à bout de ces nuisibles, il faut impérativement refaire un traitement complet. Y compris traiter de nouveau l'environnement! Pour les garder à distance, on peut utiliser de l'huile essentielle de lavande, un répulsif naturel : les poux détestent cette odeur! On en applique dans la nuque et derrière les oreilles ou sur les vêtements si l'on préfère ne pas en appliquer à même la peau.

7. Traiter la famille

Très contagieux, il convient de traiter préventivement la famille complète pour s'assurer qu'aucun insecte ne s'est installé. Il convient de réaliser un shampooing traitant hebdomadaire et d'utiliser des solutions répulsives au quotidien. Enfin, on veille à garder les cheveux longs attachés en tresse ou en chignon.

Merci à Nannacy Hovine, infirmière puéricultrice experte chez May, l'application qui met en relation les parents avec des professionnels de santé, 7 J/7 et de 8 heures à 22 heures.



Parce que, rien que d'y penser, ça démange déjà, les experts *Public* vous guident pour éradiquer les poux de la tête de vos chérubins.

Marine Boisset



PUBLIC

21 / 27 février

140 105 ex

venir à bout des poux



Campagne Jacquemus

LA LOTION

À 99% d'origine naturelle, cette formule déloge lentes et poux en quinze minutes.

Lotion anti-poux & lentes, Collections Nature Kids, 18€.



L'HUILE ESSENTIELLE

À déposer sur le chouchou, dans la capuche ou sur le col du vêtement, l'huile essentielle de lavande a une action répulsive.

Huile essentielle de lavande fine, Ladrôme, 9,54€.



DEMELANT

En plus d'aider à décoller les lentes, il démêle, facilitant ainsi le passage du peigne.

Soin démêlant décolleur, Patrice Mulato, 13,30€.



LA PINCE

À fixer sur le col du vêtement ou dans les cheveux de l'enfant, cette pince renferme un complexe d'huiles essentielles biocides.

Pince répulsive, Crac'Poux, 10,90€.



LE SPRAY EXPRESS

En format spray, pratique, cette lotion sans insecticide agit en cinq minutes et peut être utilisée dès 6 mois.

Traitement anti-poux et lentes, Flash Pouxit, 19,99€.



LE PEIGNE

Outil indispensable, ce peigne doté de trois rangées de dents convient à tous les types de cheveux.

Peigne TriXpert Anti-Poux, Puressentiel, 24,95€.

LE SHAMPOOING

Ce complexe de vinaigre et d'huiles essentielles s'utilise en complément afin d'adoucir le cuir chevelu et de terminer de déloger les lentes.

Shampooing au vinaigre anti-poux, Korres, 9€.



PUBLIC

21 / 27 février

140 105 ex

TA MODE

Conçue par :
Sophie Lanciot
Illustrée par :
Joëlle Passeron

Vive le printemps !
Les arbres bourgeonnent
et voici les premières fleurs.
Il est temps de retourner
se promener dans la nature...
mais bien couverte !
Inspire-toi de nos silhouettes,
tourne la page et envoie-nous
ta création la plus stylée.

On craque pour ce sweat
symbole du printemps avec
sa fleur très graphique.
Hello Simone, 69 €.

Coup de
de la
rédac!



Retour

Version
bad girl



Casquette,
Rylee + Cru,
35 €

Écharpe,
Barts, 39,99 €

Ciré,
Petit Bateau,
90 €

Tee-shirt,
Rylee + Cru,
51 €

Sac à dos,
Barts,
69,99 €

Ceinture,
Sunchild,
44 €

Jean,
Sunchild,
75 €

Chaussettes,
Aigle, 15 €
les 2 paires

Sabots,
Louis Louise
x Bosabo,
80 €

Arrosoir,
ManoMano,
13,90 €

SORCIÈRES
mars

47 464 ex

à la nature

Version girly

Chapeau de pluie,
Hello Simone,
38 €

Gilet, Wynken,
90 €

Blouse,
Cyrillus,
19,99 €

Foulard,
Apaches Collections,
40 €

Banane,
Apaches
Collections,
39 €

Salopette,
Cyrillus,
39,90 €

Sac, Rose in April, 79 €

Collant,
Cyrillus,
16,90 €

Bottes de pluie,
Méduse, 27 €

SHOPPING

100 %
éco-
responsable



Montre,
Millow, 59 €



Sweat, Studio Ginette, 49 €



Tee-shirt,
Balzac Paris, 30 €



Baskets recyclées,
Hummel, 59,95 €



Stick anti-boutons,
Ladrôme laboratoire,
8,40 €



Coffret « Tout propre »,
eau micellaire et chantilly lavante,
Ouate, 27,90 €



Shampooing pour
toute la famille,
Costys, 11,90 €



Lait crème
pour le corps,
Lavera, 8 €



Eau florale
à la camomille,
Waam, 8 €



Trio bye-bye plastique (shampooing,
gel douche et lavant visage solides
made in France), Unbottled, 34,70 €



Baume à lèvres,
Barja, 9,90 €



SORCIÈRES
mars

47 464 ex

LES BONNS PLANS Actualité commerciale

Shopping

NOUVEAU

DÉTOX

Dans cette nouvelle formule mono-ingrédient, l'artichaut est délinéament la star et fait son show. Et c'est à son art de feuillage que nous nous intéressons la puisque ce sont ses feuilles (et non la leur), gorgées de principes actifs précieux, qui composent la formule Artichaut Détoxine. Une formule certifiée bio, végétane et parfaitement dosée qui favorise le bien-être du foie en participant à l'élimination de la bile qui aide à détoxifier son organisme et participe également à la perte de poids.

Artichaut Détoxine
Biosens Laboratoire
Boîte de 48 gélules végétales
6,95 € en GMS



NOUVEAU

EXFOLIANT TONIQUE

Créé à la phytochimie et enrichi en plantes bioactives, ce gel exfoliant tonique agit sur la peau pour lui redonner éclat, douceur et fraîcheur. À la fois hydratant, anti-âge, hydratant et anti-oxydant, ce démaquillant qui peut s'utiliser aussi en simple nettoyant, fait preuve d'une formule-soin toute douce pour la peau qui se détecte de ces actifs bienfaisants. Pour autant, il se veut aussi irrésistible avec les impuretés et le maquillage même waterproof qu'il élimine d'un simple geste.

Exfoliant Tonic PHYT'S
Tube 200 g, 27,50 €
sur www.phyts.com



NOUVEAU

GLOSSY LIPS

Pour une brillance naturelle ou pour intensifier un rouge à lèvres, on adore sans hésiter ce gloss formulé sans silicones, sans huiles minérales, sans microplastiques ni gluten. Sa texture fondante à base de fleurs bio (roses, mauves, tilleul) et d'huile de Jojoba assouplit les lèvres tout en leur procurant un merveilleux effet vinyl ou naturel.

Glossy Lips lavera
Existe en 2 teintes - Tube 5,5 ml
10,20 € sur www.lavera.fr



NOUVEAU

GELÉE MICELLAIRE

Miel bio aux propriétés adoucissantes, apaisantes et régénérantes, thé vert bio reconnu pour son puissant pouvoir anti-âge, miel bio hydratant et anti-oxydant... ce démaquillant qui peut s'utiliser aussi en simple nettoyant, fait preuve d'une formule-soin toute douce pour la peau qui se détecte de ces actifs bienfaisants. Pour autant, il se veut aussi irrésistible avec les impuretés et le maquillage même waterproof qu'il élimine d'un simple geste.

Gelée micellaire démaquillante
Coup d'éclat
Flacon 250 ml, 11,15 € en (para)pharmacies



NOUVEAU

TISANE
100%
PLANTES



Une infusion Les 2 Marmottes (90% plantes et surtout sans jamais d'arôme ajouté). Au cœur de ce sachet, qui est bioprotégé et est sans sel ni ajout de conservateur, se trouvent des graines de cumquat (ce sont elles qui donnent sa belle couleur orangée à ce jus) et des baies de goyavier (elles bénéficient sur le foie et la vésicule biliaire. Tout ce qu'il nous faut pour une cure détox digeste et ce, sans à raison de 3 litres par jour pendant 15 jours.

Détox & Vous Les 2 Marmottes
Boîte de 30 sachets, 5,39 € en GMS

NOUVEAU

ÉLIXIR PRÉCIEUX

Il ne faut pas moins d'une tonne de figues de Barbarie pour élaborer un seul litre d'huile, mais c'est aussi pour sa très haute teneur en Oméga-6, en vitamines E et K ainsi qu'en stéroïdes végétaux que ce soin se révèle être si précieux pour hydrater les peaux matures, le contour des yeux ou encore les cheveux secs et fragilisés.

Huile végétale bio, figue de Barbarie, Ladrôme laboratoire
Flacon 30 ml avec bouchon pipette, 38 €
en (para)pharmacies



PASSION COUTURE CRÉATIVE

mars / mai

30 000 ex

Au printemps JE FAIS PEAU NEUVE

Un vent de fraîcheur et de légèreté souffle sur notre peau et dans nos cheveux. Grâce à notre programme en trois étapes et aux conseils du dermatologue **Philippe Deshayes**, découvrons les bons gestes pour révéler leur beauté. **EMMA LAVOINE**

Je cible mon visage EN UN WEEK-END

Gommage de pureté, La Provençale, 7,15 € les 100 ml. Des noyaux d'olive finement broyés pour exfolier en douceur et de l'huile d'olive bio anti-âge.

Masque hydratant ressourçant, Jonzac, 14 € les 50 ml. Un visage bien hydraté avec l'eau thermale de Jonzac et de l'acide hyaluronique d'origine naturelle.

Masque tissu éclat vitamin C, The Body Shop, 5 € l'unité. De la vitamine C pour l'éclat et de l'aloé vera pour l'hydratation.

JE DÉGOMME LES IMPURETÉS

Exfolier l'épiderme, c'est offrir à son visage un vrai soin de beauté. « Ce geste le débarrasse des cellules mortes, ravive l'éclat du teint, affine le grain de la peau, accélère la régénération des cellules et favorise la pénétration des actifs appliqués par la suite », confirme le Dr Philippe Deshayes, dermatologue. Prenez une noisette de produit et, sur peau humide, dessinez de petits cercles sur l'ensemble de votre visage avec la pulpe des doigts. Rincez bien à l'eau tiède, puis séchez délicatement votre peau avant de vaporiser un voile d'eau thermale.

J'APPLIQUE UN MASQUE HYDRATANT

Sur cette toile parfaite, déposez un masque hydratant en couche épaisse et en évitant le contour des yeux. Le soin va permettre à votre peau de recharger ses batteries et d'en finir avec les marques de fatigue, les rides et ridules de déshydratation et le teint terne. « Optez pour un masque à base d'acide hyaluronique, d'eau thermale, d'urée ou de glycérine, très hydratants », recommande le Dr Deshayes. Profitez d'un moment de détente en le laissant poser 10 à 20 minutes. Votre peau n'a pas tout absorbé? Massez l'excédent pour le faire pénétrer.

J'ARRÊTE LE MAQUILLAGE

Et si on profitait du week-end pour faire une détox make up? Car, même en se démaquillant chaque soir, cela ne suffit pas toujours pour bien éliminer les impuretés. À force, on laisse sur la peau un film qui l'encrasse, occasionnant boutons, points noirs et rougeurs. Faire l'impasse sur le fond de teint, le blush ou encore le mascara pendant deux jours permet à la peau de respirer.

NOTRE TEMPS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE
mars / mai

70 000 ex

RINCEZ
SOIGNEUSEMENT
VOTRE MASQUE
À L'EAU TIÈDE,
PUIS SÉCHEZ
DÉLICATEMENT
VOTRE PEAU.

FAIT
MAISON

MON MASQUE PEAU DOUCE

Mélangez 2 cuillères à soupe
d'huile d'olive, le jus d'un citron
et 3 cuillères à soupe de miel.
Fouettez jusqu'à obtenir un
mélange homogène. À appliquer
10 minutes avant de rincer à l'eau
tiède. En ajoutant 5 cuillères
à soupe de sucre, transformez
cette recette en exfoliant.

NOTRE TEMPS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE
mars / mai

70 000 ex

Je modifie MA ROUTINE DE SOIN

JE ME DÉMAQUILLE À L'EAU

Avec les températures qui remontent, les laits et baumes démaquillants deviennent un peu étouffants. On privilégie plutôt des formules qui se rincent à l'eau. Enrichies en actifs hydratants et apaisants, allégées en tensioactifs irritants, elles conviennent à tous les types de peau et apportent une vraie sensation de netteté.

J'ALLÈGE MA CRÈME

Exit les crèmes doudounes au profit de formules aux textures légères et plus hydratantes. « La chaleur favorise l'évaporation de l'eau présente dans les tissus,

explique le Dr Philippe Deshayes. Déshydratée, la peau tiraille. En optant pour des soins à base d'actifs hydratants, vous désaltérez votre visage en continu et aidez la barrière cutanée à mieux jouer son rôle protecteur. » Votre teint fait triste mine au sortir de l'hiver? Les formules à base de vitamine C neutralisent les radicaux libres responsables du teint terne. Enfin, protégez-vous contre le retour des UV en choisissant un soin qui contienne un SPF de 20 à 30.

Crème moussante nettoyante hydratante, CeraVe, 9,40 € les 236 ml. Elle démaquille, hydrate la peau et restaure la barrière cutanée.

BB crème 5-en-1, Florame, 19,90 € les 40 ml. Un petit bijou qui hydrate, matifie, illumine, unifie et protège. Existe en trois teintes.

Hyalu BS SPF 30 Aquagel, La Roche Posay, 30 € les 50 ml. Vitamine B5, acide hyaluronique, eau thermale et filtre UV pour repulper et protéger votre visage.



NOTRE TEMPS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE
mars / mai

70 000 ex

Et pour les hommes?

Au sortir de l'hiver, votre peau est terne, fatiguée et malmenée par les frimas, le manque de lumière et les nuits courtes. Pour retrouver de l'éclat, adoptez un rituel beauté simple: deux fois par semaine, gomez votre épiderme pour éliminer les impuretés et relancer la microcirculation cutanée. « Chaque jour, appliquez une crème hydratante, car une bonne mine dépend surtout d'une peau bien hydratée, assure le Dr Deshayes. Au besoin, une cure de vitamine C sous forme de sérum, le soir, apportera un coup de fouet. »

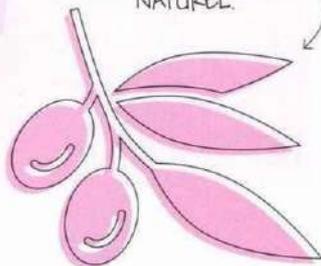
L'ALOE VERA
ADOUCCIT LES PEAUX
SÈCHES
ET MATURES.



MON GEL DÉMAQUILLANT HYDRATANT

Mélangez 4 cuillerées à soupe de gel d'aloé vera et 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Appliquez sur votre peau sèche, massez, puis rincez à l'eau claire.

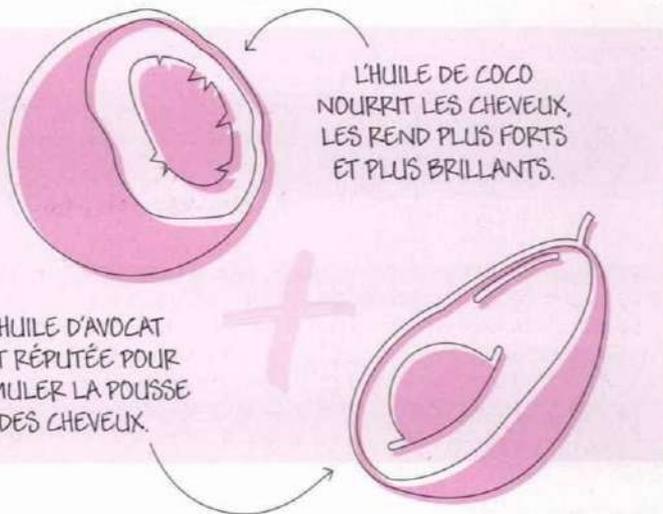
L'HUILE D'OLIVE
EST UN EXCELLENT
DÉMAQUILLANT
NATUREL.





MON MASQUE CAPILLAIRE

Mélangez 2 cuillerées à soupe d'huile de coco et 2 cuillerées à soupe d'huile d'avocat. Appliquez la préparation sur vos cheveux. Laissez poser 30 minutes avant de procéder au shampooing.



L'HUILE DE COCO NOURRIT LES CHEVEUX, LES REND PLUS FORTS ET PLUS BRILLANTS.

L'HUILE D'AVOCAT EST RÉPUTÉE POUR STIMULER LA POUSSE DES CHEVEUX.

NOTRE TEMPS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE
mars / mai

70 000 ex

Je m'occupe DE MON CORPS ET DE MES CHEVEUX

JE Brosse MON CORPS À SEC

Cette pratique apporte un coup de fouet à l'organisme et embellit la peau. Elle élimine en effet les cellules mortes accumulées à sa surface, la débarrasse de ses impuretés, active les circulations sanguine et lymphatique. Elle chasse même la cellulite. Utilisez de préférence une brosse à poils souples, avec un long manche pour accéder plus facilement au dos. Effectuez des petits mouvements circulaires, en partant des pieds pour remonter vers la nuque. En 10 minutes, le tour est joué! À faire une fois par jour, et le matin, c'est encore mieux. Pour finir, appliquez un soin hydratant ou nourrissant.

JE Nourris Mes Cheveux

Tête en bas, brossez votre chevelure pour la débarrasser des produits coiffants, particules de pollution et poussières qui l'étouffent. Offrez-lui ensuite un bain d'huile d'avocat ou de ricin. Déposez votre préparation sur les longueurs et enveloppez vos cheveux dans une serviette chaude. Laissez poser 1 à 2 heures, avant de procéder au shampooing. Préférez les formules dopantes : à base de protéines de kératine pour renforcer la structure du cheveu, de vitamine B pour activer sa croissance et d'extraits végétaux stimulants comme la quinine. Faites suivre d'un masque nutritif. Laissez poser au moins 10 à 15 minutes avant de rincer. ●

Crème de soin neutre Coslys, 11 € les 200 ml.

Un soin sans parfum ni allergènes et qui convient à toutes les peaux.

Huile végétale bio de ricin, Ladrôme laboratoire, 14 € les 100 ml. Une huile première pression à froid pour conserver toutes ses vitamines et acides gras.

Forcapil, shampooing fortifiant, 9,90 € les 200 ml. La kératine renforce les cheveux pour un résultat bluffant.



Green Tribu se lance dans la cosmétique familiale



Connue pour ses couches écologiques, distribuées dans 800 pharmacies, la marque Green Tribu récidive avec sa nouvelle gamme de cosmétiques naturels bio pensés pour toute la famille (dès la naissance). Sa force : des compositions clean, vegan, des ingrédients issus du commerce équitable et de l'upcycling. Par exemple, l'huile de mirabelle, figurant à la composition du shampooing doux, est extraite de noyaux récupérés dans l'industrie alimentaire et destinés à être jetés. Elle inclut trois shampooings solides (tous types de cheveux/sécs ou gras) et un déodorant sans alcool et sans parfum, à l'argile blanche de Bretagne à la propriété absorbante (à partir de 8 ans). Ainsi que deux baumes, l'un hydratant aux prébiotiques, pour rééquilibrer la flore cutanée, l'autre, "SOS des mamans" est un soin spécial vergetures. Enfin, un gel lavant 2 en 1 sans sulfate et une crème de change hypoallergénique pour les bébés complètent cette gamme vouée à s'étoffer encore. Des présentoirs de comptoir et de sol seront remis aux pharmaciens. **C.L.**

PVC : de 6,90€ la pommade petites fesses (tube 75 ml) à 17,80€ le baume SOS des mamans (tube 125 ml).

Lapsa : de l'alimentation à l'hygiène et au bien-être animal

Présent dans 3 000 pharmacies et numéro 1 en officine de l'alimentation pour les chiens et les chats, le laboratoire Lapsa se positionne sur le marché du bien-être et de l'hygiène animale. Une offre complémentaire, fabriquée en France et naturelle qui répond aux attentes de « 61,2 % de la clientèle prête à passer au végétal si l'efficacité est prouvée », selon un sondage Offisanté. Testées auprès d'un laboratoire indépendant, les formules hyperconcentrées associent des actifs bio-cibles d'origine végétale (géraniol, margosa, lavande, pyrèthre, etc). Trois nouvelles gammes sont ainsi commercialisées : "Prévention", "Habitat" et "Hygiène & Soin". La première inclut des antiparasitaires protecteurs (colliers et pipettes), qui empêchent les parasites de se poser sur le corps de l'animal. En cas d'infestation, un shampooing et une lotion sont disponibles. La gamme "Habitat" comprend un spray et un diffuseur (pour un traitement de fond) insecticides. Enfin, les divers produits relevant de l'hygiène et du soin répondent à l'attente de propreté, complémentaire de la lutte contre les parasites, soit des lotions anti-démangeaisons, anti-odeurs, dentaire, oculaire et auriculaire. S'ajoutent un shampooing et des sticks dentaires (pour les chiens adultes). Outre des formations en visioconférence à destination des pharmaciens, des PLV ad hoc viennent valoriser l'offre : vitrophanie, stop-rayon, présentoirs de comptoir et de sol. **C.L.**



PVC : de 4,96€ les 7 sticks dentaires à 15,90€ le spray anti-insectes (500 ml).

LADRÔME RECONSTRUIT LE SOMMEIL

La nouvelle gamme Bio Sommeil de Ladrôme Laboratoire se compose de quatre solutions, soit quatre galéniques pour répondre à tous les besoins : une infusion et une préparation au sommeil (flacon compte-gouttes), à diluer, à base de plantes, ainsi qu'une brume d'oreiller aux huiles essentielles (dès 3 ans). Original et pratique, le spray buccal aux huiles essentielles (mélisse, passiflore, valériane, pavot de Californie et Safran) affiche une triple action : il favorise l'endormissement, améliore la qualité du sommeil et s'adresse aux personnes sujettes aux réveils nocturnes (1 dose par jour). Un test d'usage établit son efficacité. **C.L.**

PVC : de 3,95 € les infusions (boîte de 20 sachets) à 11 € le spray buccal (flacon 20 ml).



PHARMACIEN MANAGER

mars

16 000 ex

NOS EXPERTES



FRANÇOISE COUÏC MARINIER
aromathérapeute,
pharmacienne
et coauteure
de « Huiles
essentielles, le
guide complet
pour toute
la famille »,
éd. Solar.



Dre CLARA DELEGUE
médecin
généraliste et
homéopathe.

4 façons de lutter... CONTRE LE MAL DES TRANSPORTS

ASSEZ FRÉQUENT PUISQU'IL TOUCHE ENVIRON 1 PERSONNE SUR 3 – FEMMES ET JEUNES ENFANTS ESSENTIELLEMENT –, LE MAL DES TRANSPORTS EST LIÉ À UN DÉSÉQUILIBRE DANS L'ADAPTATION DU CORPS AU MOUVEMENT. VOICI 4 SOLUTIONS NATURELLES POUR LIMITER CE PROBLÈME BÉNIN, MAIS QUI PEUT VRAIMENT GÂCHER LA VIE.

PAR CAROLINE DOR



1 LE GINGEMBRE FRAIS

POURQUOI ÇA MARCHE ?

Reconnu par l'Organisation mondiale de la santé pour ses propriétés antinauséuses, le gingembre frais renferme, entre autres, du 6-shogaol et du 6-gingérol, qui permettent de calmer le nerf vague impliqué dans le réflexe de vomissement et limitent les contractions gastriques. Autre atout : les effluves du gingembre stimulent l'area postrema, sorte d'ordinateur de bord du cerveau chargé de contrôler les nausées et vomissements, qu'ils soient liés aux transports ou autre (chimio, grossesse...).

COMMENT L'UTILISER ?

Préférez du gingembre frais, le seul à renfermer les deux principes actifs. Avant de prendre la route, râpez-en 1 cm et laissez infuser dans de l'eau chaude 5-10 minutes. Filtrez la préparation et buvez-en avant de partir, puis au cours du voyage si besoin. N'hésitez pas à sentir un bout de gingembre frais ou un peu d'huile essentielle de gingembre directement au flacon (à partir de 3 ans). Et, si vous optez pour des gélules, pensez à en prendre une 1/2 heure avant le départ et jusqu'à 3 dans la journée.

NOS PRODUITS CHOUCHOU

- **Nausea spray, 8,10 € (20 ml), Ladrôme.**
- **Naturactive gingembre, 7 € (30 gélules), Pierre Fabre.**

2 L'ACUPRESSION

POURQUOI ÇA MARCHE ?

Pas d'aiguille, on exerce juste des pressions à l'aide du pouce au niveau du point PC6 (Nei-guan), chargé d'harmoniser l'énergie de la rate et de l'estomac, et ainsi soulager les nausées et vomissements.

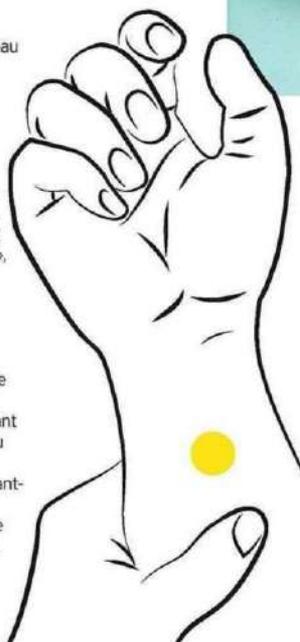
On peut aussi utiliser un bracelet muni d'une petite boule qui vient appuyer en continu sur ce fameux point P6, sur chacun des poignets. Plusieurs études, dont une publiée en 2015 dans la revue « Cochrane », ont montré que l'acupression avait la même efficacité que les médicaments contre les nausées.

COMMENT S'Y PRENDRE ?

Pour trouver le point Nei-guan, tournez la paume de la main vers le haut, placez trois doigts de l'autre main sur l'avant-bras en positionnant l'annulaire au niveau de la pliure du poignet. Le point PC6 se situe au niveau de l'index, au milieu de l'avant-bras. Une fois le point localisé, il suffit d'appuyer fermement avec le pouce pendant environ 5 minutes. À répéter sur l'autre poignet.

NOTRE PRODUIT CHOUCHOU

- **Bracelet apaise nausées, 13 € (2 bracelets), Sea-Band.**



TOP SANTÉ
avril

263 087 ex



4 L'HUILE ESSENTIELLE DE MENTHE POIVRÉE

POURQUOI ÇA MARCHE ?

Star incontestée des digestions difficiles, l'HE de menthe poivrée a également démontré son efficacité pour soulager les nausées et vomissements. Très concentrée en menthol, un alcool aux propriétés vasoconstrictrices et anesthésiantes, elle calme le nerf vague et participe à la détente de l'estomac, limitant ainsi les contractions et vomissements. Sans oublier son effet « Kiss Cool » qui donne l'impression de respirer de l'air frais.

COMMENT L'UTILISER ?

Respirez directement au flacon dès que vous vous sentez nauséux. Autre solution : en verser une goutte sous la langue ou sur un petit bout de pain. Attention, l'huile essentielle de menthe poivrée est interdite par voie orale chez les enfants de moins de 6 ans, les épileptiques, les asthmatiques en crise, les femmes enceintes et allaitantes.

NOS PRODUITS CHOUCHOUS

- *Roll-on voyage serein, 3,50 € (5 ml), Aroma-Zone.*
- *Huile essentielle de menthe poivrée, de 5,20 à 11,25 € (10 ml), Florame, Ladrôme...*



NE PAS PARTIR LE VENTRE VIDE

Pensez à manger un peu avant le départ, car un estomac légèrement rempli (banane, compote de pomme, pain...) aide parfois à prévenir le mal des transports. Évitez en revanche les repas très riches, difficiles à digérer.

3 L'HOMÉOPATHIE

POURQUOI ÇA MARCHE ?

Sans effet secondaire, l'homéopathie offre une solution adaptée à chacun en fonction de ses symptômes. Si vous avez tendance à vous recroqueviller au fond de la voiture, ne voulez plus bouger et que vous êtes soulagé en fermant les yeux, optez pour *Cocculus indicus*. Pour ceux que l'air frais soulage et qui ont des sueurs froides avec une hyper salivation, misez sur *Tabacum*. Quant aux personnes dont le malaise est aggravé par le bruit, les secousses et les yeux fermés, rien de tel que *Theridion curassavicum*. Enfin, pour tous ceux qui sont déjà patraques avant le départ car le voyage les stresse, rien de tel qu'*Ignatia* pour gagner en quiétude, ou *Nux vomica* pour les personnes colériques ou agressives.

COMMENT L'UTILISER ?

3 granules de *Cocculus indicus* 4 CH la veille du départ, puis juste avant de partir, et toutes les heures si nécessaire.
3 granules de *Tabacum* 7 CH ou de *Theridion curassavicum* 9 CH dès le début du trajet, puis toutes les heures.
3 granules d'*Ignatia* 9 CH ou de *Nux vomica* 9 CH la veille du départ, juste avant de partir et toutes les heures si nécessaire.

NOTRE PRODUIT CHOUCHOU

- *Cocculine, 10,20 € (6 unidoses), Boiron.*

TOP SANTÉ
avril

263 087 ex

classe éco

PAR YASMINE MEURISSE

Magiques eaux botaniques

Obtenues par distillation, les eaux florales, hydrolats ou eaux botaniques apportent à la peau le meilleur des plantes.

À la menthe poivrée

C'est le complément de toilette idéal des peaux ternes, mixtes aux pores dilatés.

Rafrichissant et délassant, cet hydrolat purifie la peau, rétablit son pH et calme les irritations.

Conservé au frais l'été, il devient un excellent soin effet glaçon !

ON AIME : cette variété de menthe est cultivée en agro-écologie à La Gacilly (Bretagne), fabriquée en France donc, ce qui ne gâche rien !

Eau Pure Menthe (Yves Rocher, 14,90 €).

À la fleur d'oranger

C'est en fait la fleur du bigaradier que l'on utilise pour les eaux florales comme pour la parfumerie. Une variété d'oranger très amère mais au parfum puissant. Dans cet hydrolat bio, elle apporte beaucoup de confort et même de réconfort aux peaux sèches qui tiraillent, ou qui sont stressées. En prime, son odeur « dou dou » irrésistible.

ON AIME : elle permet même d'apaiser un léger coup de soleil, on y pense cet été.

Fleur d'oranger bigaradier (Fleurance Nature, 11,20 €).



À la rose de Damas

La rose de Damas est une des deux variétés de rose utilisées en parfumerie, c'est pourquoi cet hydrolat sent si bon. Mais cette rose concentre aussi de puissants actifs qui freinent le vieillissement cutané et atténuent les marques de couperose. À vaporiser pour bénéficier du soin et du parfum.

ON AIME : tout est actif dans cet hydrolat (bio), même l'eau qui est tirée de l'aloë vera. Eau florale de rose de Damas (Waam, 9,99 €).



À l'immortelle

On connaît toutes cette petite fleur jaune qui ne meurt jamais. L'hélichryse, son autre nom, pousse le long de nos côtes, en particulier en Corse. En lotion, c'est une véritable eau de beauté qui calme rougeurs et irritations, convient aux peaux sèches et est également anti-âge.

ON AIME : en compresse, elle atténue les cernes. Eau florale d'hélichryse (Ladrôme, 5,95 €).



Au bleuet

Centaurea cyanus, le nom latin de la centaurée, est la plante amie des yeux. Parce qu'elle charme le regard par sa belle couleur bleue et parce qu'elle recèle des actifs bénéfiques pour la zone fragile des paupières.

Apaisante, anti-rougeurs, anti-poches, anti-nuits courtes, cette eau florale est l'amie des jeunes mamans comme des mamies !

ON AIME : en compresse sur les yeux le soir, elle compense les effets irritants des écrans.

Eau florale de bleuet bio (So' Bio Été, 8,30 €).

PHOTIE

MARIE FRANCE

avril

140 583 ex

Le printemps c'est la belle saison, et comme les fleurs, les femmes affichent une fraîcheur toute particulière. Voici notre sélection beauté forme pour les jeunes et les futures mamans. Prenez soin de vous, c'est aussi cela être une bonne mère !

MIRACLE HAIR MASK
Ingrédients d'origine naturelle. extraits de Romarin, de fleur Nelumbo, de Murier Blanc, de fleur de Lotus, de Grenade ou bien encore l'Aloe Vera et huiles d'Amande Douce et de Jojoba.
Eleven Australia. Sachet 200ml, 22€



SHAMPOOING SOLIDE DOUX
Pour nettoyer en douceur et hydrater le cuir chevelu, c'est assurément ce shampoing solide qu'il nous faut. Sa recette est si douce qu'elle convient même aux enfants dès 3 ans, parfait donc pour s'imposer comme LE produit choucou de toute la famille. **Collections Nature** 85g. 9€95

ARTICHAUT DÉTOXINE
Une formule certifiée bio, végétane et parfaitement dosée qui favorise le bien-être du foie en participant à l'élimination de la bile qui aide à détoxifier son organisme et participe également à la perte de poids. Boîte de 48 gélules végétales. **6€95. BIOSENS LABORATOIRE**



SORBET HYDRA-ÉCLAT
L'extrait d'Acérola booste l'éclat grâce à sa forte teneur en antioxydants et en vitamine C (25%), l'huile de Tournesol Bio est protectrice, l'huile d'Amande Douce Bio est adoucissante et le jus de feuille d'Aloe Vera bio est hautement apaisant.
estime&sens tube 50ml, 19€50



CIRE ROYALETM BIO EN BILLES

Particulièrement pertinente pour les petites zones du visage et du corps, c'est la nouvelle gestuelle idéale pour une épilation responsable puisqu'on peut doser avec précision la quantité de cire nécessaire : plus besoin de faire chauffer un pot entier de cire et de prendre le risque de gâcher une partie du produit. Boîte 300g. **Acorelle 15€95**
Le Kit Epilation Cire RoyaleTM en Billes contient 1 bol, 2 spatules et 2 réglottes. **9€95**



EAU FLORALE DE CAMOMILLE ROMAINE

Ses vertus purifiantes et tonifiantes en font par exemple un excellent démaquillant naturel, mais on peut aussi l'utiliser en compresses autour des yeux pour apprécier sa capacité à atténuer les cernes et à apaiser les paupières irritées.
ladrôme laboratoire. Flacon 200ml, 6€50



ESPRIT BÉBÉ
mars / avril

50 000 ex



BOUGIE DE MASSAGE NOURRISSANTE

Un véritable soin qui entoure la peau d'une voile de douceur grâce à sa richesse en fleur de Tiaré protectrice ainsi qu'en huile végétale de Coco riche en acides gras essentiels. Pour profiter pleinement de son pouvoir émollient et nourrissant, il suffit d'allumer la mèche de la bougie, d'attendre que la cire devienne liquide (10 minutes environ) puis de l'éteindre avant de verser l'huile fondue dans la paume de la main. Ne reste alors plus qu'à laisser sa douce chaleur, amplifiée par les mains délicates de monsieur, vous envelopper.

Bernard Cassière. Bougie 150g, 34€.



SOIN DES LÈVRES

Tous les bienfaits du beurre de Cacao et du beurre de Karité réunis dans un seul baume ! Riche en cire, beurres et huiles végétales, réputés pour offrir une nutrition intense, le Summer Baume prend soin de vos lèvres. **Jolissance 4,70€**



FLORA EYE SHADOW

À base de poudre de fleurs finement broyées et d'autres agents de soin, ces ombres à paupières uniques offrent une large palette de couleurs intensément pigmentées, qui ne partent pas dans le pli de la paupière. Les produits sont adaptés pour les yeux sensibles et peuvent être utilisés comme khol ou eye-liner lorsqu'ils sont appliqués humides.

Zuii Organic
20€



SOIN DES LÈVRES

Un baume pour les lèvres 100% naturel et vegan. À la fois hydratant et nourrissant. Pour des lèvres irrésistiblement douces et souples. Disponible en divers arômes délicieux.

Kneipp 4,99€



DÉO SPRAY NATUREL

Déodorant 48h avec le pouvoir de la nature - une protection fiable qui laisse votre peau fraîche, formule efficace à base de chaux biologique et de minéraux naturels qui inhibe les bactéries responsables des odeurs, empêchant naturellement l'accumulation d'odeurs de sueur. Fraîcheur 48h et protection fiable - sans aucun sel d'aluminium. **Lavera**



CRÈME HYDRATANTE PROTECTRICE 24H

L'huile de pépins de melon, l'huile de graines de moringa et l'extrait de gingembre blanc protègent la peau des radicaux libres et stimulent le renouvellement cellulaire. Pour une peau radieuse et saine. **Dr Scheller 7,95€**



DÉODORANT SOIN PIERRE D'ALUN

Formules respectueuses des peaux sensibles et on ne peut plus rassurantes puisque s'affranchissant évidemment d'alcool et de chlorhydrate d'aluminium. Senteur Fraîche et Senteur Fleurie. **COSLYS**
Roll-On 50ml, 8€32
Recharge 50ml, 6€59

ESPRIT BÉBÉ
mars / avril

50 000 ex

Un SPA maison avant l'Aïd

Pas besoin de partir très loin pour s'offrir un moment détente et beauté digne de ce nom. **Pour l'Aïd, offrez-vous une pure déconnexion** le temps d'un spa maison. Au programme : relaxation, bien-être et soins. PAR C. B.



L'ambiance pour s'y croire

Si vous avez une baignoire, faites couler l'eau à une température un peu plus chaude qu'habituellement pour réchauffer l'atmosphère. Ajoutez une boule, des sels de bain, quelques gouttes d'huile essentielle ou même des pétales de roses. Préparez-vous une infusion relaxante, allumez des bougies parfumées. Si vous pouvez solliciter quelqu'un pour vous faire un massage, alliez l'utile à l'agréable, et choisissez des bougies de massage. Si vous n'avez pas de baignoire, faites couler l'eau pour réchauffer votre pièce, et utilisez une bombe de douche.

De l'huile pour les cheveux

Profitez de votre moment de détente dans le bain pour laisser poser un bain d'huile sur vos cheveux. Argan, macadamia, olive... les possibilités sont multiples ! Faites en fonction de ce que vous avez à la maison et de vos besoins. Laissez poser

une bonne heure sous une serviette, pour un maximum d'efficacité, et pendant votre bain, pour profiter de la chaleur. Vous pouvez aussi utiliser un soin pour les cheveux à la place ou en complément de votre bain d'huile – choisissez un après-shampooing si vous passez par la case huiles, sinon, optez pour un masque nourrissant.

Un soin de la peau complet

Profitez de la chaleur du bain et de la dilatation de vos pores pour exfolier votre peau en douceur avec un mélange home made de miel et de sucre, ou avec un gommage traditionnel. Poursuivez en laissant poser un masque hydratant une vingtaine de minutes. C'est aussi le moment de prendre soin de votre corps et de le chouchouter : appliquez du beurre de karité sur votre peau avant même de vous plonger dans le bain – la chaleur va dilater vos pores et permettre au beurre de

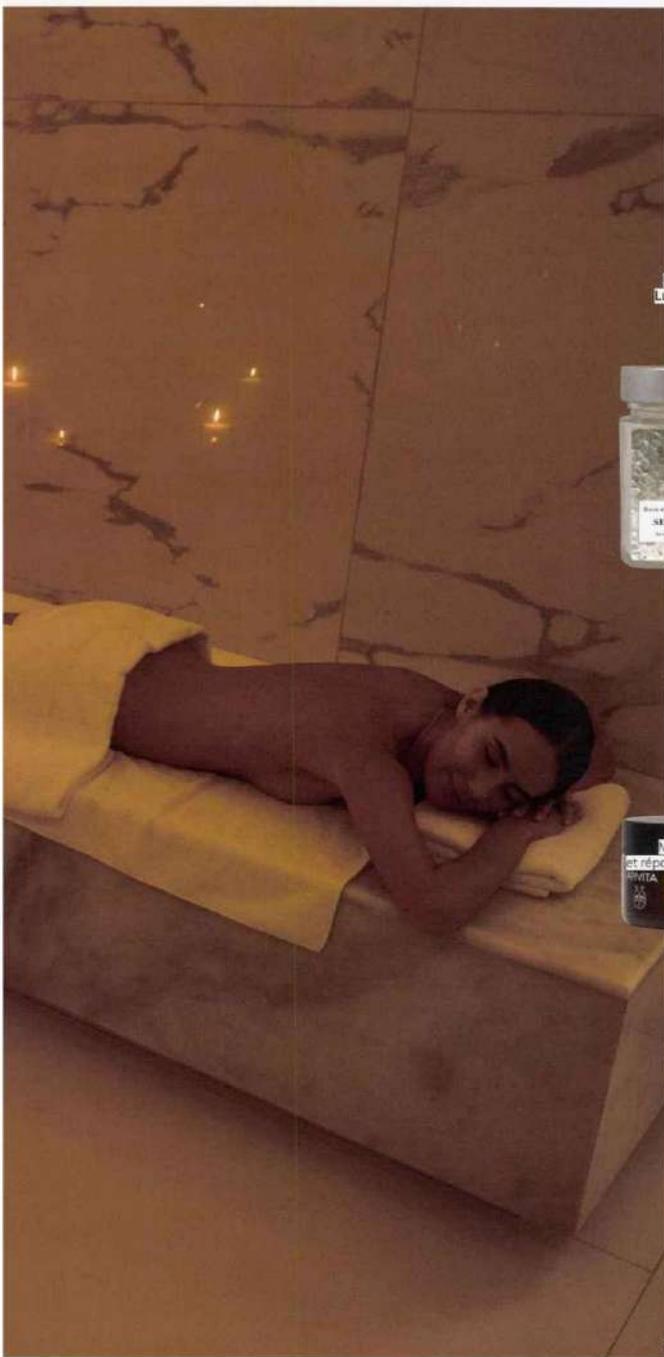
karité de pénétrer au mieux pour vous offrir une peau hydratée et satinée à la sortie du bain. Vous pouvez aussi opter pour une méthode plus traditionnelle en commençant par un gommage, avant d'hydrater votre peau à la sortie du bain. Pas question de casser l'ambiance au moment de vous laver : restez dans le thème avec un gel douche relaxant. Vous pouvez même opter pour une huile de douche.

Un massage facial

Offrez-vous un massage facial. Relaxant, antistress, raffermissant, il n'a que des bénéfices, et pourrait même devenir un geste beauté de votre routine. Avec un accessoire dédié, pour une grande simplicité, ou avec les doigts, pour un effet maximum : à vous de choisir ! Accompagnez ce geste d'une huile, qui facilitera les mouvements et nourrira la peau en profondeur.

GAZELLE
mars / avril

100 000 ex



Masque Repair Time,
Les secrets de Loly, 17 €.



gallinée
Masque soin,
Galinée, 25 €.

Gommage au sucre
Lueur du Sud, 10,30 €.



Gommage relaxessence,
Melvita, 14,50 €.



Sel de la mer morte,
Todé, 14,30 €.



The Tool
Sentéoles, 69 €.

Diffuseur d'huile
essentielle, Ladrôme,
44,90 €.



Savon noir, Todé, 17,50 €.



Masque nourrissant
et réparateur, Apivita, 15,30 €.



Bougie menthe poivrée, eucalyptus, Félicité, 60 €.

GAZELLE
mars / avril

100 000 ex

SOMMEIL

Les secrets d'une nuit sereine

Du mal à vous endormir? Des réveils nocturnes? Voici 5 solutions pour (re)tomber dans les bras de Morphée!



1 Je prends de la mélatonine et/ou des plantes

Dr Patrick Lemoine

Docteur, j'ai mal à mon sommeil

Pour dormir naturellement



La mélatonine? Une neurohormone sécrétée par la glande pinéale (dans le cerveau) lorsque la lumière commence à décroître. Elle synchronise notre horloge biologique et a des effets soporifiques. Bref, elle est la gardienne de notre sommeil. « Prise sous forme de complément alimentaire, elle est idéale en cas d'insomnie, à condition de miser sur la forme à libération prolongée », explique le Dr Patrick Lemoine, psychiatre et auteur de *Docteur, j'ai mal à mon sommeil* (éd. Odile Jacob). Cette molécule n'entraîne pas d'accoutumance. Prenez une dose de 1,9 mg au moment du coucher. Attention, 30 % des insomniaques n'en retirent pas d'effets bénéfiques. Ils peuvent avoir recours à des plantes (qui peuvent être prises en complément de la mélatonine), comme la valériane ou l'eschscholtzia (pavot jaune de Californie). Autres alliés : le magnésium et la rhodiola.

2 J'instaure un rituel du sommeil

Pour entrer dans le sommeil, nous avons besoin de nous sentir en sécurité. Et ce, même si nous sommes sortis de l'enfance depuis belle lurette. À chacun son rituel : un bain tiède, une prière, du yoga nidra... La Dr^o Marine Colombel, psychiatre et auteure de *Écoute tes émotions pour te libérer* (éd. Marabout), conseille la position du cadavre (Shavasana) pour des muscles parfaitement détendus. Allongé sur le dos, posez la tête sur le matelas ou sur un oreiller très fin. Les jambes sont allongées et légèrement décollées l'une de l'autre. Les bras sont aussi légèrement décollés des aisselles et les doigts écartés. Vous pouvez fermer les yeux. Et démarrer vos exercices de relaxation.



3 Je distrais mon esprit

Il existe des appareils non connectés qui ont pour mission de distraire notre esprit afin de le détourner des pensées parasites. En outre, ils abaissent le niveau d'anxiété. « La plupart de ces appareils s'ancrent autour de l'auditif et du visuel », explique le Dr Lemoine. Ainsi, Dodow projette une tache bleutée et qui palpite au plafond. Et vous, vous calez votre respiration sur ce « métronome visuel », qui ralentit au fil des minutes. Tout comme votre respiration. Autre option, Morphée, qui délivre 210 séances (sophrologie, méditation, cohérence cardiaque...) ainsi que des sons de la nature et des musiques apaisantes. À vous de trouver celui qui vous relaxera le plus!

Cap sur la Journée du sommeil

Elle aura lieu le 18 mars prochain. Thématique : le sommeil des enfants et celui de leurs parents. L'enquête menée par l'Institut du sommeil et de la vigilance (INSV) stipule que 24 % des parents déclarent que leur enfant présente au moins un trouble du sommeil (32 % pour les moins de 3 ans). Infos sur institut-sommeil-vigilance.org

ICI PARIS

16 / 22 mars

314 225 ex

4

Je mise sur les appareils connectés

Temps de sommeil, analyse des cycles, fréquence cardiaque et respiratoire... Très sophistiqués, ils scannent votre sommeil. Certains comme le Sleep Analyser, détectent même d'éventuelles apnées du sommeil. Quant au bandeau Dream, il vous propose en plus des techniques pour favoriser l'endormissement. Et envoie des « bruits roses » pendant le sommeil profond pour en augmenter la durée. Ces appareils dispensent aussi des conseils via une appli dédiée. À tester si vous êtes en proie à de franches insomnies ou si avez l'impression d'avoir un sommeil non réparateur. Vous pouvez partager vos données avec votre médecin généraliste ou un médecin du sommeil. Attention toutefois à ne pas devenir accro! À déconseiller aux grands hypocondriaques et obsessionnels!

Le rire, allié du sommeil?

En mars, se déroule la Campagne nationale d'information À chacun son sommeil, sous l'égide du Laboratoire PileJe. Le fil rouge? Le rire. Au programme, des conseils et astuces d'experts, des vidéos sur le yoga du rire. Avec la participation de Yanik Vabre, auteur et comédien au théâtre et à la télé (sur le site achacun-sonsommeil.fr)

ICI PARIS

16 / 22 mars

314 225 ex

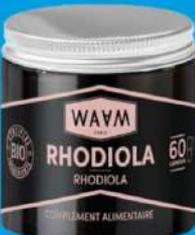
5

J'opte pour un dîner léger

Primo : efforcez-vous de dîner assez tôt, idéalement 3 heures avant le coucher, afin que la digestion ne perturbe pas votre sommeil. Secundo : dinez léger, en évitant les plats trop riches, ainsi que l'alcool. Glissez dans votre assiette des féculents (céréales complètes ou légumineuses). Car même pendant la nuit, notre cerveau est gourmand en glucose! Ajoutez-y des légumes. Si vous souhaitez vous sustenter de protéines animales, misez sur le poisson ou les fruits de mer (sans pain beurré). Ils sont riches en zinc. Or « le zinc augmente la sécrétion de la mélatonine », précise le D^r Lemoine.

Notre choix

● Appareil Morphée, 79, 75 € (morphée.co et chez Nature & Découvertes)



● Rhodiola bio WAAM, 12, 90 € les 60 capsules (pharmacies)

● Pavot jaune de Californie bio Weleda, 12,50 € (magasins bio et pharmacies)



● EPF de valériane officinale bio Ladrôme, 12,55 € les 100 ml (pharmacies et magasins bio)

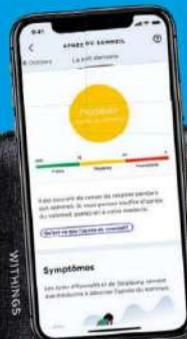


● Magnésium végétal bio Biosens, 6,95 € les 30 gélules (biosens-leanatura.fr)

● Chronobiane Mélatonine 1,9 mg PileJe 18,50 € les 60 comprimés (pharmacies)



● Appareil connecté Sleep Analyser Withings, 129, 95 € (withings.com)



Sauté d'agneau façon tajine

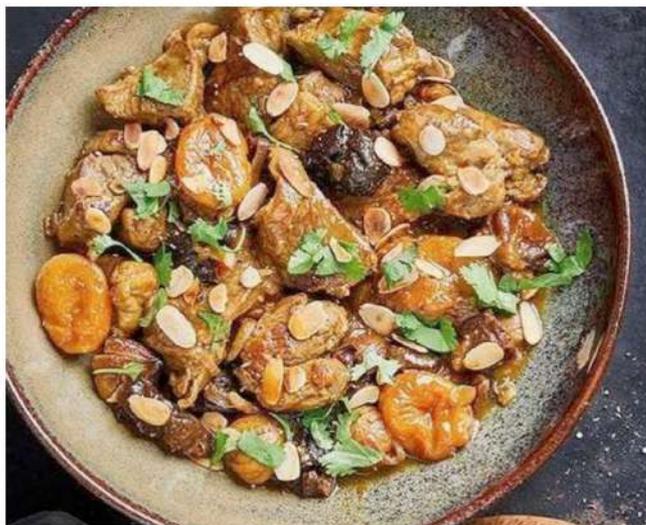
Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 40 min

Ingrédients

- 600 g de sauté d'agneau
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de miel
- 400 ml de bouillon de volaille
- 100 g d'abricots secs
- 100 g de pruneaux
- 100 g de châtaignes
- 1/2 c. à café de cannelle en poudre
- 1/2 c. à café de curcuma
- 1/2 c. à café de gingembre en poudre
- Huile d'olive
- 50 g d'amandes effilées
- 1 petit bouquet de coriandre
- Serruole
- Sel et poivre du moulin

Préparation

Dans une sauteuse avec un fi let d'huile d'olive, faire dorer les morceaux de sauté d'agneau. Retourner régulièrement pendant 8 minutes environ puis réserver dans un plat au chaud. Dans la même poêle non rincée, faire revenir l'ail et l'oignon rouge préalablement émincés, ainsi que le miel. Ajouter la cannelle, le curcuma, le gingembre, le bouillon de volaille, le sel et le poivre. Porter la préparation à ébullition puis ajouter les abricots, les pruneaux et les châtaignes. Faire cuire 15 minutes. Ajouter les morceaux d'agneau cuits et prolonger la cuisson de 15 minutes. Au moment de servir, faire torréfier les amandes effilées quelques secondes dans une poêle bien chaude et les parsemer sur le tajine avec la coriandre ciselée.



LA PRESSE DE LA MANCHE

24 mars

22 799 ex

LE SHOPPING



Le soin de bébé

Pour prendre soin de la peau des bébés, Eau Thermale Jonzac n'en est pas à ses premiers pas ! Véritable référence en dermo-cosmétique bio à l'eau thermale, la marque veille sur les plus petits avec une gamme de soins certifiés bio et haute tolérance adaptée à leur peau sensible et fragile. Zoom sur la crème dermo-régénérante. Cette crème miracle apaise efficacement les irritations et calme les rougeurs passagères sur le visage et le corps. Riche en cuivre et en zinc purifiants, elle assainit, répare et aide à renforcer la barrière cutanée. Elle a obtenu le prix CosmeticObs 2022. Origine naturelle : 99 % Tube éco-conçu 40 ml.

Disponible en pharmacies, parapharmacies et magasins bio.

9,90 €

Bume d'oreiller

Son parfum doux, chaud et apaisant est tellement réconfortant, une véritable invitation au lâcher-prise. Quel de plus normal en même temps lorsqu'on sait qu'elle associe une synergie d'eau florale de Camomille à 5 huiles essentielles certifiées bio et chacune reconnue pour leurs actions olfactives positives sur le sommeil. Camomille Romaine, Orange Douce, Mandarine, Ylang Ylang et Patchouli, tout ce qui amène partager les moments de plaisir avec un nouveau format, le ballottin Kinder Happy Moments qui se fait tout beau pour Pâques avec un nouveau design festif et printanier ! Qui n'a jamais réussi à choisir entre tous les chocolats Kinder ? Plus d'hésitation avec le ballottin Kinder Happy Moments : il réunit toutes les meilleures recettes Kinder : Kinder Country, Kinder Chocolat, Kinder Schoko-bars, Kinder Bueno, Kinder Bueno White. Tous les incontournables réunis en version mini... L'idéal pour partager un moment gourmand en famille ou entre amis et que chacun puisse déguster son chocolat favori et varier les plaisirs ! Kinder Happy Moments ballottin 151 g.

Disponible en GMS.

9,90 €



Kinder Happy Moments

Disponible en GMS.

4,99 €

Crème solaire

La gamme solaire et après-solaire EQ propose des produits naturels certifiés bio, ils sont également certifiés PETA. La gamme solaire EQ a été élaborée sous contrôle dermatologique pour assurer une protection solaire optimale contre les méfaits des rayons UV. La gamme après-solaire permet d'apaiser, hydrater et régénérer la peau et les cheveux suite à une exposition au soleil, au vent ou à l'eau salée. La crème solaire SPF 50 assure une haute protection des peaux les plus sensibles et s'ajuste aux coups de soleil, idéal pour toute la famille, y compris les enfants. Elle est 100% d'origine naturelle, à base de filtres minéraux, texture couvrante et non écotoxique pour le milieu marin.

Pharmacies et parapharmacies. Crème solaire SPF 50, 50 ml

20,95 €



Disponible en GMS.

1,39 €



Chipster aux lentilles corail

La marque française iconique de biscuits salés pour l'apéritif Belin fête ses 120 ans cette année. A cette occasion, elle réinterprète pour la première fois la recette de son produit phare Chipster avec une nouvelle offre à base de lentilles-coraill. Des délicieuses pétales croustillants cuits au four, mais cette fois-ci aux lentilles-coraill. Une recette composée d'ingrédients simples, sans colorants, sans conservateurs, sans arômes artificiels, et source de fibres et de protéines. Les nouveaux Chipster de Belin aux lentilles corail existent en deux saveurs : Finement salé et Paprika. Chipster aux lentilles-coraill répond à une double tendance : un produit qui a du goût, concilié à un besoin nutritionnel et de bien-être, pour se faire plaisir tout en équilibre !

Camembert rôti aux kumquats

Pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 camembert bien affiné
- 225 g de kumquats
- 150 ml de vinaigre de cidre
- 150 g de sucre
- 1 étoile de badiane
- 1 c. à café de baies roses
- 1/2 c. à café de clous de girofle
- 1 baguette pour servir

Préparation

Couper les kumquats en rondelles en retirant un maximum de pépins, les mettre dans une casserole, couvrir d'eau froide et porter à ébullition, dès l'ébullition atteinte, égoutter les kumquats. Verser le vinaigre dans la casserole avec le sucre, la badiane, les baies roses et les clous de girofle et 150 ml d'eau froide. Porter à ébullition, ajouter les rondelles de kumquats, reporter à ébullition et cuire encore 5 minutes, puis laisser complètement refroidir. Préchauffer le four à 200°C, puis placer un morceau de papier cuisson dans un caquelon ou un petit plat rond allant au four et pouvant contenir le camembert et déposer le fromage dans le caquelon. Faire quelques entailles en croissons sur le dessus du camembert, ajouter 1 cuillère à soupe de kumquats et placer au four 15 minutes environ. Servir le camembert avec le reste des kumquats et des tranches de baguette.



APEI-Actualités

LE SHOPPING



Bouchées bœuf & légumes à l'orientale

Les beaux jours reviennent et avec eux l'envie de se faire plaisir et de profiter à fond de la saison estivale ! Pour vous accompagner, Machrange dévoile le tome 3 de son guide O'P'tits Bonheurs car on le sait... la bonne humeur se trouve avant tout dans l'assiette. De nouveaux produits savoureux, des recettes équilibrées et des conseils « good mood »... le mix parfait pour un moral au top ! Machrange étoffe sa gamme au rayon boucherie avec O'P'tits légumes, une nouvelle référence pour manger bien et bon : les bouchées bœuf et légumes à l'orientale (poivre jaune, oignon, carottes, coriandre et épices).

Disponibles en GMS.

2,50 €

Nouveau panier de récolte Fiskars

Pour récolter, transporter... et nettoyer, le nouveau panier de récolte PlusTM Fiskars permet de transporter tous les trésors sains et savoureux du jardin à la cuisine. Ce panier polyvalente de 15 litres accueille fruits, légumes, herbes ou fleurs, sans oublier les outils de récolte.

Multitâche, il ramasse, transporte et sert aussi à laver la récolte, évitant de rapporter des salafots dans la cuisine. Il dispose de trois compartiments astucieux, un côté passoire équipée d'critères d'évacuation afin de procéder à un premier lavage des légumes directement dans le panier, un côté fermé pour transporter ou faire tremper la récolte et un coin séparé pour ranger les outils.

Points de vente : GMS et jardineries

27,99 €



Sérum anti-tâches

Sérum Pure Niacinamide 10 : prévenir et corriger tous les types de tâches. Les tâches pigmentaires (lentigo, mélasma, marques d'acné...) affectent 80 % des femmes à un moment de leur vie. Inspiré du Trio de Kligman, préparation magistrale contre les troubles pigmentaires, le sérum Pure Niacinamide 10 concentre 10 % de Niacinamide pure, puissant actif anti-inflammatoire, pour lutter contre les tâches brunes et les marques d'acné, de la création de la mélanine à l'apparition des tâches à la surface de la peau. Sa formule haute tolérance est capable de réduire la production de mélanine, de corriger les tâches et les marques pigmentées, tout en prévenant leur réapparition dans le temps. Il réduit les tâches brunes dès 7 jours.

Disponible en pharmacies et parapharmacies.

3 €

Le généreux Lapin KITKAT®

Fort de son célèbre savoir-faire chocolatier, Nestlé en France vient une nouvelle fois répondre aux attentes des consommateurs les plus gourmands et exigeants pour Pâques 2022 en s'appuyant sur ses marques fortes & engagées et sur sa filière cacao durable à découvrir sur nestlecoocaplan.com/fr. Des nouveautés très gourmandes sur plusieurs marques iconiques, pour une collection de Pâques à croquer. Après avoir été largement plébiscité dans son petit format en 2021, le lapin KITKAT® entre dans la cour des grands ! Un lapin au délicieux chocolat au lait garni avec des éclats de gaufrettes croustillantes pour un plaisir garanti... Imaginé en grand format pour encourager les moments de partage et pour plus de gourmandise bien-sûr. Poids : 175 g

GMS 4,89 €



Infusion aux 5 plantes BIO

Où, sa recette certifiée bio aux subtiles notes miellées de Verveine et de Lavande est absolument délicieuse mais si on l'adopte bien volontiers, c'est avant tout parce qu'elle associe astucieusement pas moins de 5 plantes reconnues pour se préparer à un sommeil de qualité. On y retrouve notamment de la Mélisse3 qui permet le relâchement physique et mental simplifiant ainsi grandement l'endormissement tout en maintenant un sommeil calme et bienfaisant, sans réveil nocturne. À ses côtés, l'acétyle de Lavande fine, de la Verveine odorante, de la Marjolaine ainsi que du Tiléul reconnus pour favoriser la détente et la relaxation afin de réunir les conditions idéales pour profiter d'une bonne nuit réparatrice. Nouveau Infusion BIO Sommeil l'adrôme laboratoire - Boîte de 20 sachets

En [para]pharmacies, magasins bio et sur www.ladrôme.bio

3,95 €

Un printemps en forme

1 SPRAY SOMMEIL

Ce spray buccal novateur, basé sur un concentré d'actifs végétaux, s'adresse plus spécifiquement aux personnes ayant des problèmes d'insomnies. Prêt à l'emploi et à l'efficacité attestée par un test d'usage, il assure 3 actions synergiques et permet tout à la fois de favoriser l'endormissement, d'éviter les réveils nocturnes tout en améliorant la qualité du sommeil. Pour y parvenir, il s'appuie sur une combinaison de 5 plantes bio présentes en forte concentration et sélectionnées grâce à l'expertise de la marque en matière de phytothérapie.

Spray Buccal BIO Sommeil
ladrôme laboratoire,
11€ en pharmacies et magasins bio



2 TROUVER CHAUSSON À SON PIED

Valon fendille, plante du pied associée et sensillon d'inconfort au quotidien, plus d'un Français sur deux* est concerné par les pieds secs et déclare rechercher des traitements adaptés. La marque MEME a développé un soin cosmato-textile sous forme de chausson permettant d'hydrater les pieds en profondeur. En trente minutes seulement, les pieds les plus sensibles sont apaisés, nourris et considérablement réhydratés.

Chaussons de Soin MEME
5,90 € la paire en pharmacie ou sur www.memecosmetics.fr



3 LA FINE FLORE

Après plusieurs années de recherche et développement, Les Miraculeux a lancé les tout premiers gummies sans sucres. Le spécialiste français des compléments alimentaires gourmands à base de pectine de fruit, 100% vegan, Made in France et à l'efficacité optimale dévoile ainsi sa nouvelle référence Digestion rejoignant la gamme Sans Sucres. Composée d'ingrédients sants d'origine naturelle, sa formule permet de limiter les inconforts digestifs du quotidien tout en préservant l'équilibre de la flore intestinale.

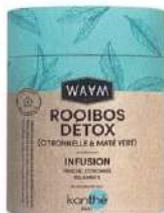
DIGESTION Sans Sucres
Les Miraculeux
24€ en pharmacies



4 Detox

A déguster chaude ou froide, on craque pour cette tisane fraîche et peu sucrée. Sa recette généreuse (Rooibos grade supérieur, Thé Blanc, Ananas, Citronnelle, Mate Vert) réussit le double exploit d'être à la fois délicieuse mais aussi parfaite pour aider à éliminer les toxines et pour faciliter la digestion.

ROOIBOS GOURMAND WAAM
17€ en parapharmacie et sur www.waamcosmetics.com



5 SIROTER SON COCKTAIL

N°1 des compléments alimentaires bio en GMS, BIOSENS fabrique à Die (Drôme) ce cocktail de plantes fraîches (ou sèches) dont les parties sélectionnées sont macérées puis pressées. À partir de ce macérat de plantes, un arôme naturel de fruits des bois est ajouté ainsi que des huiles essentielles de thym et de genévrier. Ce cocktail, très riche et concentré, se dilue ensuite dans un verre d'eau.

Cocktail kilos tenaces bio
Biosens Laboratoire
8€89 en GMS et sur biosens-leannature.fr



PLEINIORS MAG
printemps

20 000 ex

TROUVER LE SOMMEIL

Bien dormir est la clé du bien-être... Escapade au spa, compléments alimentaires, brumes apaisantes ou boîtier de méditation, tout est bon pour éviter les réveils nocturnes et les insomnies.

PAR MARIE LETANG

Au Royal Champagne & Spa

En plein cœur des vignes champenoise, l'immense bâtisse de pierre a été rénovée et repensée par l'architecte Giovanni Pace. En plus d'un restaurant gastronomique, de chambres spacieuses et apaisantes, le sublime spa de 1.500 m² est doté de deux piscines et d'une vue apaisante sur la campagne. L'hôtel vient de lancer l'offre **Royal Sleep en Champagne**, en partenariat avec **Mathilde Lacombe**, fondatrice de la marque **Aime**. Au programme pour cette soirée et nuit de rêve, un massage à la bougie, dont la cire chaude à la fleur d'oranger aide à lâcher prise. Après le spa, direction le bar **Abysses** pour un cocktail sans alcool apaisant **Sleeping Beauty**, aux *cranberries* (caneberges), concombre, infusion de cassis et d'hibiscus. Le dîner élaboré par le chef **Jean-Denis Rieubland** et la directrice du spa **Anna Pierzak** associe ensuite des aliments indiqués pour favoriser la digestion et l'endormissement. Dans la chambre, une infusion relaxante et du chocolat noir, riche en tryptophane, mais surtout un **kit Aime** avec une brume de sommeil aux huiles essentielles et des gouttes à base de mélatonine, l'hormone naturelle du sommeil.

> royalchampagne.com



Pour retrouver un sommeil réparateur : lumière douce ; kit Aime, brume de sommeil à diffuser et gouttes de mélatonine à prendre avant de passer au lit ; Morphée, une box nomade offrant méditation et sophrologie ; infusion relaxante et carrés de chocolat noir... le tout dans une chambre au décor apaisant.



Morphée, le marchand de sable 2.0

Ce joli petit objet aux trois clés dorées détient forcément celle de votre sommeil... Appareil nomade et déconnecté, **Morphée** permet de programmer des méditations guidées, en choisissant voix et sons de la nature. Des séances de relaxation et de sophrologie imaginées par des professionnels, mais aussi des visualisations sur le thème du voyage du corps ou de la musique pour déconnecter.

> morphée.co

© MARIE LETANG / CULTURELLE DÉCOUVERTE DE PRESSE

POINT DE VUE
30 mars / 5 avril

246 219 ex



Les 3 conseils de Maya Alleaume*

Une chambre propre et bien rangée

Il est important de créer un environnement propice au sommeil, par exemple en aérant la chambre avant d'aller se coucher et en diffusant un mélange d'huiles essentielles aux vertus apaisantes (orange douce, lavande, ylang-ylang ou géranium rosa). Vous pouvez aussi directement pulvériser une brume d'oreiller à la lavande, reconnue pour calmer le système nerveux et aider à mieux dormir. Si vous n'êtes pas allergique aux huiles essentielles, placez une goutte d'HE de lavande vraie à l'intérieur de vos poignets, frottez-les ensemble et respirez son parfum.

Une tisane relaxante

Cela peut être des plantes que l'on connaît, comme la verveine

ou la camomille, mais aussi une infusion maison, mêlant mauve et verveine à 5 gouttes de CBD hydrosoluble à 5%. Ce mélange apaise l'agitation mentale et calme aussi les fonctions digestives grâce à la mauve. Le CBD étant aussi très efficace pour éviter les réveils nocturnes, vous pouvez l'utiliser en huile avec quelques gouttes (3 à 6 gouttes selon son pourcentage) sous la langue 30 minutes avant d'aller vous coucher.

Apprendre à respirer

La respiration alternée est très efficace si vous ne trouvez toujours pas le sommeil. Si vous êtes sujet à des insomnies, essayez de rattraper dans la journée un temps de repos, suivez une méditation guidée, écoutez des enregistrements de *sound healing* aux

fréquences réparatrices... Enfin, comme le souligne le professeur Louis Arbus, neuropsychiatre et spécialiste des troubles du sommeil, il est important de rattraper ses dettes de sommeil, si possible le même jour, avec des micro-siestes, souvent très efficaces.

* Auteure de *La Beauté énergétique*, Larousse, 256 pages, 18,95 €.



Notre sélection

- > Infusion Bio, Ladrôme.
- > Fleurs d'Oranger Brume d'Oreiller, de Nicolai.
- > Moonlit Camomile Brume d'oreiller, Jo Malone.
- > Réve, Huile au CBD 5%, Huages.
- > Sommeil Gummies sans sucre, Les Miraculeux.
- > Good Night Endormissement plus rapide, Lashile Beauty.
- > Brume de Sommeil, P.Lab Beauty.
- > Deep Sleep 60 Gélules, Dose Mindcare.



POINT DE VUE
30 mars / 5 avril

246 219 ex

news

À EMPORTER PARTOUT AVEC VOUS !

Finis les sachets et les emballages en plastique : Altheys vous propose des tisanes zéro déchet ! Contenues dans des bouteilles en verre, elles sont 100 % recyclables. L'eau utilisée provient d'une source qui se trouve sur le domaine de la Chazette, un lieu d'exception situé en Auvergne. Les préparations sont naturelles, réalisées à base de plantes certifiées bio et de fleurs sauvages locales qui ont été cueillies et non séchées. Les plantes fraîchement récoltées en cueillette sauvage sont traitées à froid ; ainsi, elles conservent l'intégralité de leurs principes actifs. Plusieurs gammes ont été conçues pour soigner les différents maux du quotidien : Zen, Vitalité, Immunité, Pureté, Éclat, Minceur. À déguster chaud ou froid !
altheys.com



RICHE EN KARITÉ... ET EN DOUCEUR

Fleurance Nature nous fait découvrir sa crème de jour végétane au karité. Sa texture riche et fondante a été spécialement conçue pour répondre aux besoins des peaux sèches à très sèches. Elle prévient le dessèchement cutané en apportant douceur et hydratation à la peau. Elle la protège des agressions extérieures grâce à sa forte concentration en beurre de karité, ingrédient reconnu pour nourrir la peau en profondeur. La marque soutient le travail des femmes du Burkina Faso, qui récoltent les noix de karité et produisent le beurre. Cette jolie initiative permet d'aider à financer les formations et le matériel dont elles ont besoin pour continuer à transmettre leur savoir-faire. On ne peut que soutenir !
fleurancenature.fr



UNE INVITATION AU VOYAGE



La marque Tade a imaginé une gamme de savons parfumés et certifiés Ecocert. Coton, miel, abricot, mimosa : laquelle de ces senteurs fraîches et ensoleillées embaumera votre salle de bains ? 99,9 % des ingrédients sont d'origine naturelle ; ces savons sont garantis sans palme, sans colorant et sont hypoallergéniques, donc idéaux pour les peaux sensibles. Ils sont le fruit de la saponification traditionnelle au chaudron d'huile de grignons d'olive ; l'huile d'olive protège le film hydrolipidique de la peau. Le savon de Marseille est l'emblème d'un savoir-faire régional et ancestral. Enfin, ils sont fabriqués en Provence ; leur parfum gourmand et addictif vous fera vivre une escale parfumée sous le soleil du sud de la France.
tade.fr

UNE CURE POUR LE PRINTEMPS

Le souhait de l'adrôme laboratoire, le spécialiste du bien-être depuis plus de 25 ans, c'est d'offrir le meilleur des plantes dans le respect de la planète et des hommes. La marque propose une gamme à base de propolis bio, riche de 17 références. Alors, pour fêter l'arrivée du printemps, pourquoi ne pas tester une cure de propolis, afin de revigorer votre organisme ? Elle est reconnue pour ses propriétés antibactériennes et antiseptiques. À la rédaction, nous avons testé les bonbons bio à la propolis ; ils sont délicieux et font beaucoup de bien à la gorge ! L'ensemble de la gamme est disponible en magasin bio, en pharmacie et parapharmacie.
ladrome.bio



DU KIWI DANS VOS CHEVEUX

Fabriqué en France, végan, certifié Cosmos Organic : vous validez ? Centifolia, marque fondatrice du concept de la cosméto-botanique, utilise du kiwi bio, riche en vitamines B et C et en calcium, pour vous proposer cette super-gelée détox exfoliante. Ses pépins de kiwi lui offrent une texture sensorielle et sa formule deux en un devrait vous plaire : vous pouvez l'utiliser en avant-shampooing ou en shampooing exfoliant. La gelée stimule et libère le cuir chevelu de toutes les impuretés accumulées grâce aux bienfaits du massage.

Elle n'irrite pas le cuir chevelu et lui permet de regraisser moins vite. Et pour finir de vous convaincre, le tube est recyclé, possède un super-embout applicateur, et l'odeur de la gelée est délicieuse !
centifolialab.fr



RESPIRE
avril / mai

80 000 ex

Le ménage de printemps ce n'est pas uniquement à la maison, c'est à l'intérieur de soi aussi. Nettoyer les surfaces extérieures permet -symboliquement- de se nettoyer de l'intérieur, faire le tri, éliminer le superflu, pour pouvoir se renouveler comme les fleurs qui reviennent au printemps. Notre sélection.



UN PRODUIT QUI PENSE À LA PLANÈTE

Un doux parfum naturel d'agrumes frais, un spray facile à prendre en main, des pastilles d'actifs d'origine naturelle à diluer : avec sa nouvelle innovation, Les Petits Bidons continue de proposer des solutions bonnes pour l'environnement et ludiques pour entretenir son intérieur. Sa formule efficace sur de nombreuses surfaces permet de se passer de nombreux produits pour nettoyer toute la maison. **Les Petits Bidons. Kit de démarrage** incluant 1 Spray rechargeable et une recharge de 3 pastilles : **14,90 €**. Recharge de 3 pastilles : à partir de **8,90 €**

RECUPERATEUR DE JUS DE COMPOST : COLLECTER, CONNECTER ET FERTILISER !

Ingénieux, le composteur EasyMix 2 en 1 dispose sous son tambour d'un récupérateur de jus de compost « Click & Spray ». Unique, ce réservoir translucide d'1,6 litre recueille le jus et permet, grâce à un connecteur avec jet intégré, de fertiliser facilement toutes les plantes du jardin et les cultures potagères. Il suffit simplement de connecter le réservoir au tuyau d'arrosage. **Hozelock 139,90€**



KIT D'OUTILS CALIPSO

Pour rendre l'initiation au jardinage ludique, il est important d'équiper les apprentis jardiniers avec des outils adaptés afin qu'ils ne se blessent pas. Mv Industrie a donc développé le kit d'outils Calipso, comprenant un transplantoir et une griffe de jardin. En plastique, ils sont associés à la jardinière Calipso Mini Junior pour les enfants à partir de 3 ans et au panier Kajo de 4L. **Mv Industrie, 64,75 €**

BOCAUX DE CONSERVATION EN VERRE

Confitures, marmelades, coulis ou autres préparations, il est possible de profiter toute l'année de ces fruits et légumes. Pratiques, esthétiques et très solides, ces bocaux assurent une conservation parfaite des préparations maison par stérilisation. Allant de 47 ml à 1,7 l, ils s'adaptent au volume des différentes préparations. entre **1,29 €** et **5,49 €**. **Leifheit**



ÉCO-FERTILISANT BACTÉRIOSOL

Semez la vie dans vos sols ! 100 % naturel, utilisable sur tous les types de sol et de plantes - **Sobac**



LIQUIDE VAISSELLE

Vous êtes de vaisselle ce soir ? Veinard.e ! La corvée paraît de suite moins terrifiante avec ce liquide vaisselle qui viendra vous soutenir dans l'effort grâce à sa formule ultra-efficace et son doux parfum de fleur d'oranger. Certifié Ecorcert et biodégradable, il contient 99% d'ingrédients d'origine naturelle, excusez du peu. Flacon en verre renforcé 290ml, **13€90**. Eco-recharge 580ml, **8€90** - 1L, **13€90E**.



SANTÉ NATURELLE
mars / avril

87 000 ex



SAVON NOIR LIQUIDE

Ce savon noir fabriqué à 100% à partir d'huile de lin peut s'utiliser pour laver toutes les surfaces, du sol au plafond. Aussi efficace pour nettoyer que pour dégraisser, il fait briller et nourrit toutes les surfaces, neuves ou anciennes. L'astuce L'ARBRE VERT : pour venir à bout d'une vilaine tache, étaler une petite quantité de savon noir directement sur le tissu. Sans laisser sécher, laver le vêtement en machine avec une dose de lessive. Il ressortira entièrement propre.

L'arbre Vert. 3,49€ (750 ml)

BODY SCRUB PATCHOULI - LAVANDE - VANILLE

Le soin pour un véritable spa à la maison. Le produit star du rituel beauté.

La synergie des cristaux de sels de la Mer Morte et de l'huile d'amande douce du body scrub Patchouli-Lavande-Vanille exfolie efficacement la peau tout en l'hydratant. Les sels de la Mer Morte, très riches en minéraux ont été rigoureusement sélectionnés car ils activent la circulation et rénovent l'épiderme. La douceur de l'huile d'amande douce apporte de l'hydratation à la peau. Le gommage Sabon est respectueux de l'organisme puisqu'il est formulé sans SLS (Sodium Lauryl Sulfate) et sans parabène. **Sabon**. 320gr / 25€



EAU FLORALE BIO TILLEUL

Grâce à son odeur douce, miellée et légèrement citronnée, l'eau florale de tilleul apaise les esprits agités... Pour vous détendre, vaporisez-la sur un coton et respirez dès que le besoin s'en fait sentir.

À conserver au frais, à l'abri de la lumière.
ladrôme



CRÈME CORPS ULTRA NOURRISSANTE

Formule riche : les acides aminés hydratent et raffermissent la peau pour plus de souplesse. L'huile de coco vierge riche en acides gras améliore l'élasticité de la peau. L'huile de cacao très riche adoucit et assouplit la texture de la peau pendant que la mangue riche en antioxydants, la papaye et le mangoustain viennent l'illuminer.

L'extrait de grains de café dynamise et tonifie.

Coco & Eve
37,90€ - 212ml

HUILE SLIM DÉTOX AU THÉ VERT

Connu pour être l'un des meilleurs antioxydants, le thé vert est riche en théine, caféine et vitamine C, et contient surtout une concentration très importante de nombreux polyphénols, de vrais destructeurs de radicaux libres. Sa forte teneur en caféine, alcaloïde aux propriétés lipolytiques, en fait un actif drainant efficace pour éliminer les matières grasses superflues et les toxines.

Equatoria. 46,50 €
125 ml



CRÈME DE JOUR TILLEUL ET KARITÉ

Doté d'une texture fluide, il est d'une extrême douceur, c'est le soin quotidien idéal des peaux déshydratées, sensibles ou réactives. C'est plus de 20 ans de succès confirmés !
Maison Laget



SAVON NOIR

Produit écologique multi-usage, le savon noir est un excellent agent nettoyant et dégraisant.

Fabrication française

Mamie Malice 1L - 3,90€



SANTÉ NATURELLE

mars / avril

87 000 ex

35 produits inspirés des rituels de beauté marocains



Huile végétale et équitable d'argan bio, Ladrôme Laboratoire, 19,90€ en magasins BIO et (para)pharmacies et sur ladrome.bio



Accueil / Beauté / Beauté naturelle

Skin icing : la nouvelle tendance beauté à adopter ?



Joanna Gabriel
Journaliste beauté/forme/nutrition

Publié le 29/03/2022 à 14h08



Sur Tik Tok ou encore Instagram, le skin icing séduit de plus en plus. Mais quelle est cette dernière tendance qui promet une peau éclatante et moins de rides ? Zoom sur le skin icing et ses bienfaits avec Aline Foulet, fondatrice de la marque Akane et d'un glaçon-stick made in France.

Sommaire

- 1 | Le skin icing, qu'est-ce que c'est ?
- 2 | Quels bienfaits ?
- 3 | A quelle fréquence pratiquer le skin icing ?
- 4 | Skin icing : y a-t'il des contre-indications ?
- 5 | Les différentes recettes de glaçons pour adopter le skin icing à la maison
- 6 | La shopping list



Nouveau Guide Cuisines

Besoin d'être accompagné pour votre projet cuisine ? Découvrez le Guide Conforama !

FR-CONFORAMA

J'en profite

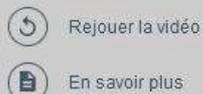
DOCTISSIMO.FR
Mise en ligne le 25 mars

NC

4 | Skin icing : y a t'il des contre-indications ?

Les différentes recettes de glaçons pour adopter le skin icing à la maison

PUBLICITÉ



Si vous voulez lier l'utile à l'agréable, il est possible d'ajouter des ingrédients beauté à vos glaçons. Ainsi, en un passage votre peau reçoit les soins dont elle a besoin.

- **Pour les peaux sèches et déshydratées** : "Il suffit simplement de mettre du lait d'avoine dans le stick et de le congeler. Le lait d'avoine a des propriétés émollientes et apaisantes";
- **Pour donner un coup d'éclat ou resserrer les pores** : "On peut congeler des rondelles de concombre ou bien mixer un concombre pour en recueillir le jus et le congeler". Le concombre est connu pour donner un teint plus éclatant et purifier les peaux grasses ;
- **Pour défatiguer le teint et enlever les cernes et poches** : "Congelez deux sachets de thé vert et on obtient un glaçon qui offre une action 2-en-1 : décongestionnant et apaisant quand on le passe sur les cernes".
- **Pour apaiser les coups de chauds ou les coups de soleil** : "Congelez du jus d'aloë vera pour obtenir un glaçon qui offre un côté hydratant et apaisant". L'aloë vera est un ingrédient beauté réputé pour apaiser la peau en cas d'irritations ou de fortes chaleurs.
- **Pour obtenir un beau teint lumineux** : "Je recommande d'ajouter la lotion de soin éclat ou tout simplement une eau florale avec un peu d'eau pour faire un glaçon rempli d'actifs et obtenir un effet belle peau tonifiée et éclatante".



DOCTISSIMO.FR
Mise en ligne le 25 mars

NC



5 | Les différentes recettes de glaçons pour adopter le skin icing à la maison

La shopping list

Le Kit Ice-Therapy composé d'un stick sorbet, une lotion, un entonnoir et un pochon, Akane :

<https://www.akane-skincare.com/derives/894-kit-ice-therapy-huile-de-soin-stick-sorbet.html>

Gel d'Aloe Vera, WAAM :

<https://waamcosmetics.com/fr/les-bases-neutres/>

Eau florale de bleuet, Iadrôme laboratoire :

<https://www.ladrome.bio/produit/eau-florale-bleuet-bio/>

[+ Afficher les sources](#)

Partager sur :



10€ OFFERTS
SUR LA 1ÈRE COMMANDE
dès 80€ d'achats*

CODE PROMO : **BIENV3**

J'EN PROFITE ▶

*voir conditions sur colorisuu.com



Nouveautés mobilier d'intérieur

La collection Printemps Été Atmospha est là, retrouvez toutes nos nouveautés meubles... Atmospha, créateur d'intéri... | Sponsorisé



Ici, pas d'engagement ! Faites du sport en toute liberté chez Neonesse

Le 1er réseau parisien de salles de sport vous offre le sans engagement. Trouvez le club ... Neonesse Sports Club | Sponsorisé



Quel est le prix de votre bien immobilier à Paris ? Estimation en...

Moriss Immobilier | Sponsorisé [En savoir plus](#)



20 Go	4€99
80 Go	6€99
100 Go	9€99

DOCTISSIMO.FR

Mise en ligne le 25 mars

NC