



C'est
du solide !

LE CHIFFRE

185 M€

L'HYGIÈNE CORPORELLE, HORS PRODUITS CAPILLAIRES, A GÉNÉRÉ 185 MILLIONS D'EUROS DE CHIFFRE D'AFFAIRES EN 2021 EN MAGASIN BIO. LA CATÉGORIE DÉPASSAIT LES 200 MILLIONS D'EUROS L'ANNÉE PRÉCÉDENTE.

Source : Biotopia
Insight



Shampoings, masques capillaires, déodorants, dentifrices, nettoyants, etc. Bon nombre de catégories ont vu leur offre de produits solides exploser. Cette dynamique a été

particulièrement forte sur les dentifrices. Près de la moitié des lancements recensés par la rédaction dans ce segment sont des versions solides. Les marques ne manquent pas d'imagination en proposant des innovations sous la forme de pastilles à croquer, de galets à diluer ou encore en poudre.

Les déodorants et nettoyants-démaquillants ne sont pas en reste et comptent également de nombreuses innovations exemptes d'eau. Côté capillaire, l'engouement continue avec près d'un quart des nouveautés repérées qui sont présentées sous forme solide. A fin 2021, les shampoings solides pèsent d'ailleurs environ 30 % du chiffre d'affaires de la catégorie en magasin bio, selon Biotopia Insight. Certaines marques n'ont pas encore sauté le pas et préfèrent travailler l'éco-responsabilité à travers l'optimisation de leurs packagings, tantôt rechargeables, tantôt recyclables ou encore constitués de matières recyclées. Toutes les pistes sont explorées.

CIRCUITS BIO
hors-série innovations

6 100 ex

CENTIFOLIA MET LE SHAMPOING AU SEC

Une poudre sans rinçage qui permet d'absorber le sébum et de laisser les cheveux « propres, volumineux et parfumés ». Telle est la promesse du laboratoire Centifolia qui propose avec cette nouvelle gamme déclinée en trois parfums (pamplemousse, kiwi et framboise), une solution pour espacer les shampoings et économiser autant d'eau.

PVC INDICATIF : 9,95 € le stick de 50 g

**ABIOCOM S'ÉTEND SUR LE CBD**

Abiocom complète sa gamme de soins relaxants avec un gel au cannabidiol (CBD) et aux extraits d'harpagophytum, de camphre et de boswellia, destiné aux zones sensibles du corps. Enrichi aux huiles essentielles de menthe poivrée et d'eucalyptus, il apaise tout en procurant une sensation de fraîcheur.

PVC INDICATIF : 15,90 € le flacon de 30 ml

**Cap sur la consigne avec Anaé et Duralex®**

La marque de bien-être d'Ecodis propose une toute nouvelle gamme de produits d'hygiène aux recettes et aux packagings minimalistes inspirés du « Do It Yourself ». Les nouveautés sont conditionnées en verre Duralex® disposant d'un bouchon en liège et d'une simple cartonnette en guise de packaging. Les contenants iconiques pourront ensuite être réutilisés en tant que verre par les consommateurs. Ces derniers ont également la possibilité de les ramener dans des points de collecte. La gamme est composée de deux déodorants en baume (avec ou sans bicarbonate), deux dentifrices en pâte (menthe-eucalyptus et citron) et trois baumes pour le corps (nourrissant, relaxant, sportif).

PVC INDICATIF : 8,50 € le pot de 80 g (déodorant)

**LE PLUS MINIMALISTE****KISUPU, la marque pour ados de Lamazuna**

À travers ce nom décalé — comprenez « qui sue pue » — Lamazuna, le pionnier des cosmétiques solides, a aussi vu l'occasion d'innover différemment puisque cette nouvelle signature a été co-créée sur Instagram avec une centaine de jeunes. Le résultat ? « Dent Juan », « Tes frais » ou encore « It's a match(a) ». Tels sont les noms attribués aux trois dentifrices à croquer de la marque (respectivement gingembre-citron, menthe et matcha-citron). La gamme

comprend également trois déodorants en tube carton et quatre nettoyants visage (pour peaux grasses, sèches, normales et à problèmes). L'occasion de sensibiliser les ados aux cosmétiques solides.

PVC INDICATIF : 7,90 € le sachet de 90 pastilles (dentifrice)

90 PASTILLES / TABS

**LE PLUS ORIGINAL****LADRÔME LABORATOIRE****DÉCLARE LA GUERRE AUX TIQUES**

Adapté aux adultes et enfants de plus de 6 ans, ce spray anti-tiques de Ladrôme laboratoire est composé d'un actif naturel issu de l'eucalyptus citronné et d'une association de huit huiles essentielles bio.

Un cocktail qui le rend efficace pendant quatre heures, selon la marque.

PVC INDICATIF : 13 € le spray de 30 ml

SUPERDIET BOOSTE LA DOSE DE GINGEMBRE

Le spécialiste des compléments alimentaires poursuit son exploration sur le segment du confort digestif en lançant la première ampoule de gingembre bio du marché pour lutter contre les nausées. Au-delà de ce format inédit, Superdiet innove avec une formule particulièrement concentrée (750 mg de gingembre pour 15 ml).

PVC INDICATIF : 13,50 € le pack de 20 ampoules

**CIRCUITS BIO**
hors-série innovations

6 100 ex

DOUCE NATURE LANCE SES DÉO RECHARGEABLES

La marque d'hygiène d'Ekibio a mis au point un flacon à bille rechargeable. Déclinée en deux parfums (menthe et aloé vera) et proposée à un prix attractif (30 % moins cher que le déo bille), l'éco-recharge permet de réaliser trois remplissages.

PVC INDICATIF : 5,45 € le déo bille de 50 ml, 10,90 € la recharge de 150 ml



EUBONIA AU CHEVET DES CHEVEUX FATIGUÉS

La marque distribuée en France par Pur Aliment complète sa gamme de soins pour cheveux avec une crème réparatrice à base d'extrait de grenade et d'huile d'argan, dont les propriétés anti oxydantes permettent ici de protéger le cuir chevelu. En prime, Eubonia utilise des agents tensio-actifs très doux et respectueux de l'environnement.

PVC INDICATIF : 10,35 € le flacon de 200 ml



PLIM MOUILLE LE MAILLOT

En coton bio, les nouveaux maillots de bain menstruels de Plim s'adaptent aux périodes de règles (flux faibles à modérés) ou aux cas de fuites urinaires légères. À l'entrejambe, un noyau légèrement absorbant et une barrière antifuite assurent la protection nécessaire dans et en-dehors de l'eau.

PVC INDICATIF : 71 € le maillot une pièce



ANOTHERWAY MISE SUR LES PASTILLES À DILUER

La start up spécialiste du zéro déchet lance une gamme pour la salle de bain, sous forme de pastilles à diluer dans l'eau, composée d'un shampoing à la fleur de lotus et d'un gel douche verveine citronnée. La dilution de trois pastilles permet d'obtenir l'équivalent de 270 ml de shampoing liquide.

PVC INDICATIF : 12 € le sachet de six pastilles



Natessance plus solide sur les soins capillaires

La marque de Léa Nature investit le champ du capillaire solide avec deux shampoings-démêlants 2 en 1, le premier à base de beurre de karité et le second à l'huile de coco. Pour marquer son arrivée et se différencier sur le segment très concurrenté des soins solides, Natessance s'est mis au défi de créer la toute première formulation du marché à la fois bio et sans sulfates. Pari réussi que la marque a complété avec le lancement de deux masques capillaires solides, sur les mêmes fragrances que les shampoings. Fabriqués dans le nouveau laboratoire du groupe à La Rochelle (17), ces produits sont conditionnés avec un carton à 95 % recyclé et recyclable.

PVC INDICATIF : 9,90 € le masque de 65 g



LE PLUS ATTENDU

LE PLUS APAISANT

Ballot-Flurin applique la propolis à la sphère gynéco

Il fallait y penser, Ballot-Flurin l'a fait ! Son dermo-spray intime réunit le travail des abeilles et une eau de source pour apaiser là où ça pique, en particulier sur la vulve. Avec la propolis blanche et l'eau peu minéralisée de la source de Maubourquet (65), ce spray aide à retrouver son confort et à neutraliser les odeurs liées aux changements hormonaux. Testé sous contrôle gynécologique, sans alcool, ni huiles essentielles, ce soin 100 % naturel, 100 % fabriqué en France dans les Hautes-Pyrénées (65) et est garanti sans aucun actif ou additif chimique.

PVC INDICATIF : 16,80 € le spray de 50 ml



CIRCUITS BIO
hors-série innovations

6 100 ex

Pachamamaï dilue son dentifrice

« Le futur du solide est liquide » ! Ludvina Sanchez, fondatrice de Pachamamaï, s'adresse aux consommateurs qui ne sont pas satisfaits par l'offre solide mais qui souhaitent tout de même faire un geste pour l'environnement. L'innovation, baptisée « Solid4you by Pachamamaï », consiste à diluer trois galets dans un flacon avec de l'eau chaude pour obtenir un dentifrice en pâte 12 heures plus tard. Proposé avec une saveur menthe, celui-ci présente donc l'avantage du zéro déchet tout en offrant une sensorialité proche d'un dentifrice liquide. La marque a préféré opter pour les galets plutôt que la poudre afin de faciliter la vente en vrac.

PVC INDICATIF : 13 € le flacon en verre de 75 ml ; 3,90 € la recharge de trois galets

LE PLUS INGENIEUX



UN SHAMPOING AU CÉLÉRI SIGNÉ FLORAME

Le nouveau shampoing de Florame allie l'aloé vera au céleri. Ce dernier ingrédient calme les démangeaisons et aide à rééquilibrer les cuirs chevelus sensibles tout en les protégeant contre les irritations. Proposé dans un tube de 200 ml, il est sans parfum ni tensio-actif sulfaté.

PVC INDICATIF : 9,45 € le tube de 200 ml

JONZAC COMBINE ANTI-ÂGE ET ANTI-IMPERFECTIONS

La nouvelle gamme Pure Age de Jonzac est composée d'un sérum correcteur, d'un fluide et d'une lotion poudrée matifiante. Ici, la marque phare de Léa Nature s'adresse aux femmes âgées de plus de 40 ans concernées par des imperfections cutanées.

PVC INDICATIF : 21,90 € le fluide de 40 ml



BIOACTIF RÉGALE LE PALAIS AVEC SES PASTILLES AU CBD

La marque Bioactif décline ses bonbons anti-stress au cannabidiol (CBD) sur trois parfums (fruits rouges, citron et menthe verte-kudzu) et trois dosages de CBD (5, 10 et 20 mg). Sans sucre, sans OGM, sans gluten ni colorant, ces pastilles sont à laisser fondre sur le palais.

PVC INDICATIF : de 11,90 € à 33,90 € le sachet de 30 pastilles



LOOM

En 2021, le chiffre d'affaires des compléments alimentaires a progressé de + 6 % par rapport à l'année précédente, tiré par les ventes en pharmacie.

Source : Synadiet

LE PLUS INNOVANT



La crème solaire Acorelle se solidifie

En alliant très haute protection (SPF 50+) et crème solide, la marque du laboratoire Odysud cumule les deux tendances porteuses du marché des solaires et des cosmétiques. Cette nouveauté est dédiée à l'application sur des zones localisées : visage, tatouages, grains de beauté, cicatrices... Avec des filtres minéraux et 20 % d'ingrédients bio (100 % des ingrédients sont d'origine naturelle), cette nouveauté est certifiée Cosmos Organic. Résistante à l'eau, la crème Acorelle contient aussi un actif issu du pollen et de la propolis, destiné à prévenir le vieillissement cutané. La crème est présentée dans un pot en alu, plus robuste que le carton, et recyclable à l'infini.

PVC INDICATIF : 18,95 € le pot de 30 g

CIRCUITS BIO
hors-série innovations

6 100 ex

BÔSTICK ALLIE ESTHÉTISME ET ÉCOLOGIE

Les nouveaux déodorants solides de la marque de Bleuvert sont sans colorant ni parfum de synthèse. Rechargeables, ils sont insérés dans un applicateur en bois issu de forêts françaises gérées durablement et fabriqué par un tourneur sur bois de Franche-Comté. Un produit garanti à vie.

PVC INDICATIF : 14,90 € le duo applicateur en bois + recharge ; 6,90 € la recharge seule de 50 g



COSMÉBULLE

SE FAIT MOUSSER

Formulée sans sulfate et sans huile de palme, cette lotion translucide se transforme par l'action de la pompe en une mousse onctueuse pour nettoyer les mains et le visage. La référence est également disponible en bib 10 kg pour une distribution en vrac.

PVC INDICATIF : 8,90 € le flacon de 500 ml ;
6,80 €/kg en vrac, en BIB de 10 kg



ENDRO PROTÈGE DU SOLEIL SANS POLLUER

Les crèmes solaires SPF30 et SPF50 mises au point par Endro sont

formulées uniquement avec des filtres solaires minéraux pour un moindre impact sur l'environnement. Mieux, elles sont proposées dans un flacon pompe en verre, réutilisable et consigné en point de vente.

PVC INDICATIF : 24,90 € le flacon de 100 ml (SPF 50)



Lavera se positionne sur les soins anti-âge

Pour sa nouvelle gamme de cinq soins raffermissants (crèmes jour et nuit, sérum, masque et contour des yeux), la marque a opté pour le bakuchiol. Alternative douce au rétinol, ce principe actif extrait des

graines d'une plante indienne - Psoralea corylifolia - possède un pouvoir liftant. Utilisé depuis longtemps comme remède contre les maladies de peau dans la médecine ayurvédique et la médecine traditionnelle chinoise, le bakuchiol permet selon la marque de stimuler la production de collagène dans la peau, réduire la profondeur des rides et éclaircir le teint. Proposé en pots en verre, ces nouvelles crèmes viennent en remplacement de la gamme actuelle.

PVC INDICATIF : 19,90 € le tube de 15 ml (contour des yeux)



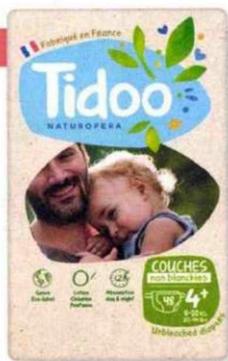
LE PLUS TENDANCE

LE PLUS CLEAN

Les couches Tidoo passent en non blanchies

Pour être encore plus vert, Tidoo renonce au blanc ! Le leader des couches écologiques en magasin bio, avec environ 90 % de parts de marché, ne proposera plus que des couches couleurs liège d'ici la fin d'année 2022. « Le passage en cellulose non blanchie représente une économie d'eau de 20 % pendant le processus de fabrication », explique Claire Stévignon, responsable marketing de l'univers bébé chez Naturopera, qui détient la marque. Et ce, « avec la même efficacité et la même sécurité que nos couches actuelles blanchies à l'eau oxygénée ». Dans la foulée, la marque se dotera d'une nouvelle identité visuelle pour accompagner ce changement.

PVC INDICATIF : 19,90 € le paquet de 50 couches taille 4



DES DENTIFRICES JE SUIS BIO EN TUBES RECYCLABLES

Sans dioxyde de titane, ni silice ni tensioactifs sulfatés, les dentifrices à la marque de Bleuvert se déclinent en trois intensités de menthe (aloe vera-menthol, menthol-coco, sauge-chardon) et en un parfum enfants (fraise-framboise). Le tout

en tube recyclable disposant d'une capsule-service.

PVC INDICATIF : entre 3,50 € et 4,90 €
le tube de 75 ml

PHYT'S S'ATTAQUE AUX SOINS SOLIDES

Les deux nouveaux soins solides de Phyt's (nettoyant corps et cheveux, galet exfoliant) sont élaborés à base de kaolin, une argile blanche très douce, et d'huile de tournesol. Pour le gommage corps, la marque lotoise a ajouté des grains de perlite (roche volcanique) et de la poudre de noyau d'abricot.

PVC INDICATIF :
12,10 € le galet exfoliant de 93 ml



CIRCUITS BIO
hors-série innovations

6 100 ex

LE CHIFFRE

31M€

LES PRODUITS CAPILLAIRES ONT GÉNÉRÉ 31 MILLIONS D'EUROS DE VENTES EN MAGASIN BIO EN 2021 SOIT +13% PAR RAPPORT À 2020. LE SEGMENT PÈSE 14% DU CHIFFRE D'AFFAIRES DE LA CATÉGORIE HYGIÈNE-BEAUTÉ.

Source : Biotopia Insight



UNE HUILE AU CBD CHEZ NUNTI SUNYA

La marque propose trois huiles à consommer en sublingual contenant 3%, 5% et 10% de CBD. Disponible en deux formats (10 ml et 30 ml), ce produit est présent chez Biocoop au national depuis septembre 2021, il est aussi référencé chez Naturalia, La Vie Claire, Les Comptoirs de la bio, L'Eau Vive ou encore Biomonde.

PVC INDICATIF : de 29,60 € à 69,60 € le flacon de 10 ml



LE MONDE MARIN AU SERVICE DES LABORATOIRES DE BIARRITZ

Les Laboratoires de Biarritz élargissent leur offre avec une gamme de quatre produits nettoyants pour le visage (huile démaquillante, eau micellaire, lait démaquillant, gommage), aux principes actifs issus du monde marin, à l'instar de l'algue brune dans le gommage.

PVC INDICATIF : 15,90 € le tube de 75 ml (gommage)



LOGONA PASSE AU VERRE ET ROSE

La nouvelle gamme anti-âge Logona propose une nouvelle crème rosée pour booster l'éclat du teint. La marque distribuée en France par Bleuvert abandonne les tubes au profit de pots en verre, un contenant adapté aux codes du marché de l'anti-âge et de la beauté-plaisir.

PVC INDICATIF : 29,90 € le pot de 50 ml



WELEDA DONNE DU BAUME AU CŒUR

La marque allemande propose un nouveau baume universel au calendula présenté en boîte en aluminium. Sa formule sans parfum, sans alcool et sans eau apaise les zones très sèches et les gerçures des peaux sensibles des bébés, comme des adultes.

PVC INDICATIF : 7,95 € la boîte de 25 g

Du dentifrice et des déos en vrac chez Biocoop !

La marque de distributeur Biocoop prend le train de l'innovation au rayon hygiène-beauté. Après avoir lancé sa gamme d'hygiène pour bébé, le leader de la bio se distingue avec deux déodorants bille et un dentifrice liquide, rechargeables au rayon vrac. Ce dernier, à la menthe, est vendu dans un flacon pompe éco-conçu, avec plus de 50% de plastique recyclé. Pour le moment, une seule référence est proposée, avec une formulation sans dioxyde de titane, ni silice, ni fluor (remplacé par le xylitol), ni sulfate. Elle est adaptée à toute la famille à partir de 3 ans. Le dentifrice est fabriqué par le Laboratoire les Granits à Nueil-les-Aubiers (79), les déodorants par les Laboratoires Léa à Périgny (17).

PVC INDICATIF : 3,80 € le flacon de 75 ml (dentifrice)



LE PLUS ÉCORESPONSABLE

LE PLUS DIGESTE

NatureO signe un psyllium blond

L'enseigne ajoute à son portefeuille ce produit naturel, reconnu pour ses propriétés régulatrices sur le transit intestinal. Pour ce faire, NatureO a fait appel à Nature & Partage, PME de dix salariés basée en Gironde (33), qui travaille avec un producteur partenaire indien. Le produit est ensuite conditionné par un Esat dans un emballage kraft écoresponsable disposant d'une fermeture qui garantit hygiène et étanchéité. Ce psyllium blond, aussi appelé plantain des Indes ou Ispaghul, est présenté sous forme de poudre à mélanger aux aliments liquides (soupes, yaourts, compotes, etc.). Le packaging spécifie clairement l'origine du produit ainsi que ses bienfaits et affiche le Nutri-Score A.

PVC INDICATIF : 7,49 € le sachet de 200 g



CIRCUITS BIO hors-série innovations

6 100 ex

E.LECLERC

Simplement bien avec Éco+

Pour la préparation de vos tartes salées ou pour agrémenter vos plats du quotidien, E.Leclerc vous propose l'emmental râpé Éco+ origine France.

Avec sa texture fondante, l'emmental est l'ingrédient indispensable de votre réfrigérateur.

À retrouver dans les magasins et Drive E.Leclerc au prix de 1,38 € le sachet de 200 g soit 6,90 € le kilo.



RIANS

Onctueux chocolat et cacahuètes caramélisées

De la nouveauté au rayon des desserts frais.

Rians propose un nouvel Onctueux au chocolat à 60% de cacao et une touche d'éclats de cacahuètes caramélisées à saupoudrer.

Savourez cette nouvelle recette encore plus gourmande et avec du lait français.

Disponible en grandes et moyennes surfaces.

Onctueux chocolat et cacahuètes caramélisées Rians, 2,20 € le lot de 2 pots.

LADRÔME LABORATOIRE

Un automne en pleine forme

Cette infusion a tout pour plaire! On retrouve en son cœur un mélange de 5 plantes bio épicées dont on apprécie le goût intense. Curcuma, Gingembre, Cannelle de Chine, Poivre Noir et Clou de Girofle... ils sont venus, ils sont tous là !

Disponible en magasins BIO et (para)pharmacies et sur www.ladrome.bio
Infusion bio Forme & Vitalité Curcuma Mix Ladrôme Laboratoire, 3,95 €, boîte de 20 sachets.



FUNKY VEGGIE

C'est l'heure de l'apéro!

Élaborés à base de farine de riz complète et de betterave ou patate douce, ces biscuits croquants en bouche fondent sous la langue. Naturellement sans gluten, 30% moins gras que la moyenne des sablés apéro et auréolés d'un très honorable Nutriscore B, ils offrent une alternative bienvenue aux cacahuètes.

Certifiés bio et fabriqués en France, ils ont définitivement tout pour plaire !

Disponible en grandes et moyennes surfaces et sur Funkyveggie.fr

Sablés Apéro Funky Veggie existent en deux versions : Betterave, oignon & pointe de sel et Patate douce & chili doux
90 g - 2,90 €.



PETIT BILLY

Sa nature est si douce

Profitez d'un moment de douceur avec Petit Billy, le fromage de chèvre frais au bon lait collecté localement.

Le Chèvre Frais peut être présenté sur un plateau de fromages, mais inspire également 1000 délicieuses idées en cuisine.

Disponible en grandes et moyennes surfaces.

Petit Billy, Fromage de chèvre frais, 2,75€ (200 g).

LA FOURNÉE DORÉE

Envie d'une soirée burgers ?

Découvrez nos Brioch' Burgers Céréales : un délicieux pain brioché recouvert d'un savoureux mélange de céréales.

Idéal pour vos soirées burgers faits maison !

Fabriqués en France avec une recette sans huile de palme, sans conservateur et sans additif.

Disponible en grandes et moyennes surfaces.

Brioch' Burgers Céréales
La Fournée Dorée, 1,88 €.



“ Je voudrais quelque chose pour soulager ma gorge ! ”

1 Je questionne

Préciser la demande

« La douleur est-elle importante, accrue par la déglutition, en avalant ? », « Avez-vous de la fièvre ? », « Avez-vous d'autres symptômes tels que toux, ganglions douloureux au niveau du cou, rhume, éruption cutanée ? » aident à distinguer une cause irritative (poussières, fumée, air sec...) d'une cause infectieuse, virale ou bactérienne. Une éruption cutanée peut faire évoquer une scarlatine⁽¹⁾. « Un test Covid a-t-il été réalisé ? » est indispensable pour éliminer cette infection virale, qui contre-indique la réalisation d'un test rapide d'orientation diagnostique (Trod) angine.

Identifier certains critères

En cas d'extinction de voix isolée, demander « Est-ce récent ? » car une dysphonie non douloureuse peut amener le patient à attendre avant de consulter. Or, toute dysphonie traînante, notamment chez un fumeur, nécessite un avis médical pour notamment écarter un cancer du larynx.

Orienter le choix

« Avez-vous déjà pris quelque chose pour

vous soulager ? », « Vous n'avez pas d'allergies particulières aux pollens ou aux produits de la ruche ? » et, selon le cas, « Pas de grossesse en cours ? » orientent le conseil. « Quel âge avez-vous ? » ou « Quel âge a l'enfant ? » aide à identifier la probabilité d'une angine à streptocoque bêta-hémolytique du groupe A (SGA) et à la décision de proposer un Trod angine, ou affine le choix du produit.

2 J'évalue

Fréquents, les maux de gorge sont un symptôme le plus souvent bénin (*voir encadré ci-dessous*) et favorables à l'automédication.

Un avis médical est nécessaire :

■ **si les maux de gorge perdurent ou sont liés à une angine bactérienne** – nécessitant une antibiothérapie –, le plus souvent liée au SGA et conduisant à un Trod. Le Trod angine peut se faire à l'initiative de l'officiel pour certaines personnes (*voir encadré p. 28*) ou sur présentation d'une ordonnance de dispensation conditionnelle, valable sept jours à partir de la date de prescription. Il s'agit d'une prescription d'antibiotiques à ne délivrer que si

le Trod angine effectué à la pharmacie s'avère positif ;

■ **si le patient n'est pas éligible au Trod angine** : enfant de moins de 10 ans, femme enceinte ou patient de plus de 70 ans fébrile avec fièvre supérieure à 38 °C, immunodépression (chimiothérapie, corticothérapie au long cours...), épisode similaire de mal de gorge traité par antibiotiques il y a moins d'un mois sur la base de la déclaration du patient ;

■ **s'il y a des signes d'alerte** : fièvre supérieure à 39 °C ou supérieure à 38 °C plus de trois jours, douleur unilatérale, difficulté pour parler (trismus) ou respirer, douleur limitant les mouvements de la tête ou du cou, peau rouge au niveau du visage, du cou ou du thorax.

3 Je passe en revue

Antiseptiques locaux

Ils visent à limiter la prolifération bactérienne ou virale mais n'ont pas fait la preuve de leur efficacité pour accélérer la guérison d'une angine. **Exemples** : chlorhexidine, amylmétacrésol, biclotymol, cétylpyridinium, hexamidine... Disponibles en pastilles, collutoires dans Lysopaïne cétylpyridinium lysozyme, Humex biclotymol, Strepils, Hexaspray... **Précautions** : risque potentiel de déstabiliser la flore microbienne locale en traitement prolongé. La chlorhexidine peut induire une coloration brune transitoire de la langue et des dents, ainsi que des réactions allergiques.

Anesthésiques locaux

Ils exercent une action désensibilisante locale, donc antalgique rapide, dans les quinze minutes, qui peut durer plus de trois heures pour l'ambroxol. **Exemples** : lidocaïne (Humex Mal de gorge lidocaïne, Strepils lidocaïne...), tétracaïne (Drill, Eludril Collutoire, Angi-spray...) et ambroxol, qui a également des propriétés anti-inflammatoires (Lysopaïne maux de

PORPHYRE

octobre

10 000 ex

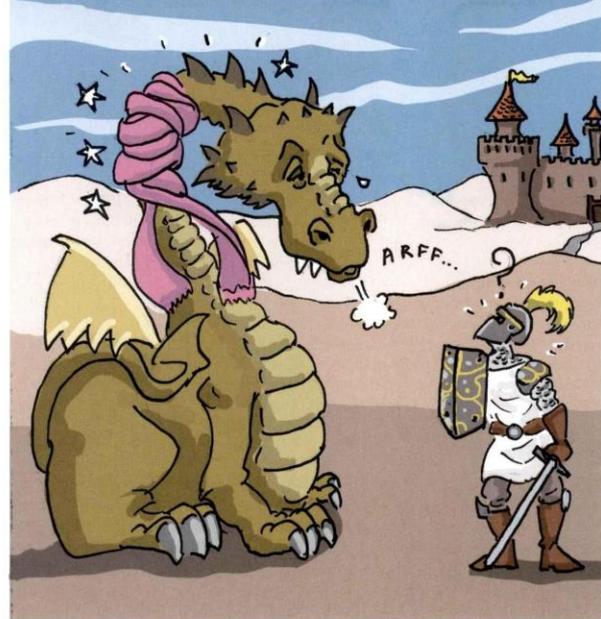
Le contexte

Les maux de gorge peuvent être liés à des irritations (atmosphère enfumée, sollicitation excessive de la voix, poussières...), une sécheresse buccale ou être d'origine infectieuse, virale le plus souvent, parfois bactérienne, plus rarement fongique, candidosé en cas d'immunosuppression notamment.

► **Certains signes sont en faveur d'une étiologie virale** : toux, rhinorrhée, pas ou peu de fièvre...

► **Les angines bactériennes**, le plus souvent dues au streptocoque bêta-hémolytique, surviennent fréquemment entre 5 et 15 ans. Elles peuvent se compliquer d'un phlegmon amygdalien notamment, ou exceptionnellement d'un rhumatisme articulaire aigu ou d'une glomérulonéphrite aiguë, et nécessitent de fait un traitement antibiotique.

► **Enrouement**. Les causes les plus fréquentes sont une infection (laryngite) ou un surmenage des cordes vocales, voire un traumatisme (intubation), une tumeur bénigne ou un cancer du larynx, notamment en cas d'exposition chronique au tabac ou à l'alcool.



gorge ambroxol). **Précautions**: risque de fausse-route, déconseillés en cas de troubles de la déglutition. L'ambroxol est à risque de réactions d'hypersensibilité, dont des œdèmes de Quincke ou des réactions cutanées sévères.

Anti-inflammatoires

■ **Corticoïde local** : le tixocortol dans Rhinadvil Maux de gorge collutoire associé à la chlorhexidine est indiqué dès l'âge de 6 ans. Des réactions allergiques sont possibles. Il est contre-indiqué en cas de candidose ou d'herpès buccal.

■ **Enzyme à visée anti-inflammatoire** : l'alpha-amylase dans Maxilase, Megamylase... peut être à l'origine de réactions d'hypersensibilité, y compris anaphylactiques engageant le pronostic vital, dès la première prise. Éruption cutanée, difficultés respiratoires ou gonflement du visage impliquent l'arrêt du traitement et une consultation médicale rapide.

Plantes à action émoullente

Traditionnellement utilisées pour soulager les maux de gorge, les plantes à mucilages forment une solution visqueuse qui adoucit et protège la muqueuse pharyngée, et selon le cas des composants exerçant une action anti-inflammatoire, tels plantain et réglisse. **Exemples**: plantain, mauve, guimauve, réglisse, maticaire... Elles sont souvent associées à des plantes ou huiles essentielles antiseptiques ou à la propolis ou l'érysimum. **Exemples**: dans Activox Propolis ou Activox pastilles, Almavox pastilles, spray ou sirop, Léro

Nez & gorge sirop, ProRoyal Bio spray, Naturactive spray gorge aux essences, Le Comptoir Aroma spray gorge... Elles entrent aussi dans la composition des dispositifs médicaux.

Plantes et huiles essentielles à visée antiseptique

■ **Le sureau a des propriétés antivirales** et anti-inflammatoires mises à profit dans les infections ORL, rhume et maux de gorge.

Exemples: Azéol spray ou comprimés à sucer, Sambucol pastilles à sucer, Sureau Gummies, Sirop de sureau Ladrôme...

■ **Les plantes à huiles essentielles**. Thym, pin sylvestre, sapin, eucalyptus... ainsi que les huiles essentielles de giroflie, sarriette, origan, citron, cannelle..., ces huiles essentielles ou extraits de plantes actifs grâce à leurs huiles essentielles possèdent des propriétés antiseptiques et plus ou moins anti-inflammatoires. Ils sont proposés par voie locale, parfois associés à la propolis. **Exemples**: Humer pastilles gorge, ThymoTabs ou Thymo Spray, Pureessentiel pastilles Respiratoire, Pranarom Aromaforce pastilles gorge, Phytosun arômes pastilles gorge, Olioseptil gorge-larynx (+ érysimum), So Aroma spray gorge bio, Le Comptoir Aroma spray gorge, Propex spray gorge, Pastilles gorge Respiration Biofloral...

Ils sont également utilisés par voie générale dans les formules ciblant une action anti-rhume. **Exemples**: Aromadose capsules Nez et gorge, Olioseptil Nez-gorge gélules, Vendivair Nez/gorge comprimés jour et nuit, Granions

Nez-gorge gélules jour et comprimés nuit... **Précautions**: vérifier les indications d'âge, variables selon les références. Prudence avant 6 ans, chez les personnes asthmatiques et/ou en cas d'antécédents de convulsions pour les huiles essentielles.

Plantes à effet «relaxant respiratoire»

■ **L'érysimum possède un effet relaxant** sur les muscles lisses de la trachée chez l'animal. Il est traditionnellement utilisé dans les maux de gorge, et surtout les enrrouements. **Exemples**: VoxylTabs, Activox pastilles et spray, Léro Nez & gorge sirop... Et dans des médicaments: Euphon, Vocadys, associé à la lidocaïne et l'énoxolone.

■ **L'huile essentielle de cyprès toujours vert** (*Cupressus sempervirens*) a des propriétés antitussives et antispasmodiques. « Elle possède une action "cortisone-like", donc anti-inflammatoire, et décongestionnante de la gorge et des cordes vocales », note Françoise Couic-Marinière, pharmacienne et aromathérapeute, dans son ouvrage *Les huiles essentielles pour les adultes* (éd. Solar, 2021).

À associer à l'huile essentielle de lemon grass (*Cymbopogon citratus*), anti-inflammatoire également, à raison de 1 goutte de chaque dans 1 cuillère à café de miel trois à quatre fois par jour.

Propolis aux propriétés anti-inflammatoires et anti-microbiennes

Elle est proposée par voie locale pour soulager les maux de gorge, parfois en association à des plantes, du miel ou à de la gelée royale. **Exemples**: gamme Oropolis, Propolis bio Ladrôme, Activox Propolis, 3 Chênes Propolis spray gorge...

Précautions: elle peut induire des réactions d'hypersensibilité. À éviter en cas d'allergie aux pollens ou de prédispositions aux allergies en général ou à l'asthme.

PORPHYRE

octobre

10 000 ex

■ Action mécanique

En comprimé ou collutoire, les dispositifs médicaux sont composés d'acide hyaluronique, de glycérol et/ou d'extraits végétaux tels que gommages, mucilages, tanins... formant un film muco-adhésif sur l'oropharynx. Ils visent à hydrater et apaiser la muqueuse, tout en la protégeant des agents infectieux ou irritants.

Exemples: Activox Maux de gorge toux sèche, Hexatoux, Phytosil Toux sèche & gorge, Upsa Les Élémentaires Maux de gorge, Salvigorge 2Act, Vox Lysopaïne, Clariver Maux de gorge...

Certaines références sont des solutions hypertoniques agissant par effet osmotique; le flux de liquide ainsi créé aide à drainer les particules infectieuses, poussières ou allergènes. **Exemples:** Pharyndol, AngiFlash, Phytosun arômes Spray mal de gorge, Humer Spray Gorge...

Précautions: vérifier les indications d'âge; dès 3 ans pour certains collutoires, pas avant 6 ans pour les formes à sucer.

4 Je choisis

Selon les symptômes

- **Peu intenses:** antiseptiques locaux ou plantes émoullientes ou propolis ou dispositifs médicaux +/- paracétamol.
- **Gêne importante:** anesthésique local si pas de contre-indication + paracétamol.
- **En cas de rhume associé:** plantes et huiles essentielles.

■ **En cas d'enrouement:** érysimum ou huiles essentielles de cyprès toujours vert et lemon grass.

Selon la galénique

- **Pastilles:** pour une action progressive mais prolongée associée à une stimulation de la salive, « sans sucre » pour limiter le risque carieux ou en cas de diabète.
- **Collutoires:** pour une action rapide.
- **Pastilles + collutoire:** si les actifs sont complémentaires mais pas deux anesthésiants ensemble.

Selon le patient

- **Âge.** Pas de pastilles avant 6 ans car risque de fausse-route, ni de collutoire avant 30 mois, au risque de spasme laryngé. Pas d'anesthésiques locaux avant 6, 12 ou 15 ans selon les références.
- **Antécédents d'allergie (pollens, asthme...):** éviter la propolis et les huiles essentielles en cas d'asthme.
- **Patients âgés ou handicapés:** éviter les anesthésiques locaux s'il y a un risque de fausse-route.
- **Femmes enceintes:** privilégier le paracétamol. Certains dispositifs médicaux peuvent être employés.

5 J'explique

Les maux de gorge sont le plus souvent bénins et guérissent en général en trois à quatre jours. Le traitement atténué seule-

ment la gêne. Si la douleur et/ou la fièvre persistent ou s'aggravent dans les deux à trois jours, un avis médical est nécessaire, même en cas de Trod négatif.

6 Je conseille

Modalités de prise

Les traitements locaux se prennent à distance des repas pour mieux profiter de leur action, et pas plus de cinq jours. Ne pas manger ni boire dans l'heure suivant la prise d'un anesthésique local.

Antalgique

Le paracétamol est le traitement de première intention. Par prudence, les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) sont à éviter en automédication. Des cas de phlegmon amygdalien suite à la prise d'AINS pour traiter des maux de gorge sont rapportés. Cet abcès de l'amygdale entraîne fièvre élevée, œdème de la luette, contraction des muscles de la mâchoire empêchant son ouverture correcte, et modification de la voix. Il est favorisé par un terrain immunodéprimé ou la prise de corticoïdes ou d'AINS.

Alimentation et hygiène de vie

- **S'hydrater régulièrement** ou sucer des bonbons sans sucre pour lubrifier la muqueuse et apaiser l'inflammation.
- **Éviter les atmosphères surchauffées** et enfumées et certains aliments qui aggravent l'irritation: acides, épicés ou trop durs. Humidifier l'air et maintenir une température de 19°C maximum dans la chambre.

Prévention

- **Éviction de la collectivité recommandée** en cas d'angine à streptocoque bêta-hémolytique du groupe A les deux premiers jours de l'antibiothérapie pour limiter la propagation de la bactérie.
- **Rappeler les mesures barrières:** se laver régulièrement les mains et systématiquement avant les repas, ne pas échanger d'objets susceptibles d'être contaminés tels que brosse à dents, vaisselle... , éviter les contacts rapprochés (baisers...) et porter un masque pour protéger son entourage. ■

Nathalie Belin

(1) Due à une bactérie, un streptocoque bêta-hémolytique du groupe A, la scarlatine se manifeste par une angine associée à une éruption cutanée rouge au niveau des aines et des aisselles, puis s'étendant au tronc et aux membres.

PORPHYRE

octobre

10 000 ex

Le Trod angine en pratique

En cas de demande spontanée liée à des maux de gorge, l'officine peut recruter les patients éligibles au Trod angine. Seuls les pharmaciens formés peuvent effectuer le prélèvement de gorge.

À qui proposer un Trod ?

- **Aux enfants de 10 à 14 ans** se plaignant de maux de gorge.
- **Aux adultes et adolescents dès 15 ans** pour lesquels une étiologie virale semble écartée, c'est-à-dire sans signes de rhinopharyngite associés (rhinorrhée, obstruction nasale ou toux), et dont le score de Mac Isaac (voir ci-dessous) est supérieur ou égal à 2 points.

Score de Mac Isaac

- **Fièvre supérieure à 38°C:** 1 point.
- **Absence de toux:** 1 point.
- **Adénopathies cervicales sensibles** (autopalpation à l'officine): 1 point.
- **Atteinte des amygdales** (augmentation de leur volume ou exsudat entraînant une odynophagie): 1 point.
- **Âge:** de 15 à 44 ans: 0 point. Âge > 45 ans: - 1 point.

Score < 2 → orientation diagnostique en faveur d'une infection virale: Trod non nécessaire.

Score ≥ 2 → orientation diagnostique en faveur d'une infection à streptocoque bêta-hémolytique du groupe A (SGA): faire un Trod oropharyngé.

PLANTES, VITAMINES...

CE QUI MARCHE,
AU MEILLEUR PRIX



Le bon choix pour des os solides

La vitamine D

Une supplémentation est archi-recommandée en hiver, car nous sommes quasiment tous carencés dès que le soleil se fait rare. Après la ménopause, il est même conseillé de prendre de la vitamine D tout au long de l'année : « Elle est bénéfique aussi bien pour la santé des os (elle aide à fixer le calcium) que pour lutter contre le stress, renforcer l'immunité, stabiliser l'humeur », précise Aline Mercan, médecin généraliste et phytothérapeute*.

Le meilleur rapport qualité/prix. On privilégie les compléments alimentaires qui renferment uniquement de la vitamine D (pas les complexes), en petite prise quotidienne, à raison de 1 000 à 2 000 UI par jour pour mieux l'assimiler (Vitamine D3 2000 UI du Laboratoire Lescuyer; Ergy D Plus de Nutergia, par exemple). Budget : 3 à 5 € par mois.

La formule éco. S'il l'estime nécessaire, le médecin peut prescrire de la vitamine D en gouttes (cholécalférol type Zymad et génériques). Le flacon de 10 000 UI, vendu entre 2 et 3 €, est remboursé à 65 % et dure un mois, à raison de 10 gouttes par jour (environ 3 000 UI).

Le piège à éviter. Les vitamines D2 (ergocalciférol) et D3, d'origine végétale, moins bien métabolisées par l'organisme que la D3 animale (issue de poissons gras ou de laine de mouton), sont à réserver aux végétariens et aux vegan.

Prendre des compléments alimentaires pour préserver sa santé ? On est pour ! À condition de miser sur des produits efficaces au juste coût, plutôt que sur des plantes cueillies au bout du monde ou des complexes multivitamines vendus à prix d'or et aux bienfaits pas toujours prouvés.
PAR LAURA CHATELAIN



AVANTAGES
novembre

317 568 ex

Le champion pour chasser le stress

Le magnésium

Régulateur du système nerveux, il limite l'irritabilité et la fatigue. Il pourrait même – selon certaines études – atténuer les dépressions légères et modérées. On en prend dès que l'on se sent sous pression, car c'est un cercle vicieux : le stress épuise rapido nos réserves en magnésium, elles-mêmes indispensables pour résister au stress. En cure de 21 jours, suivre la posologie du fabricant. À renouveler si besoin après une pause d'une semaine. En parallèle, on fonce sur les aliments riches en magnésium : chocolat noir, fruits secs, oléagineux...

Le meilleur rapport qualité/prix. On mise sur les formules qui renferment du magnésium sous forme de bisglycinate, hyper bien assimilé par l'organisme (Orfito, Terravita...). 10 à 15 € pour un mois.

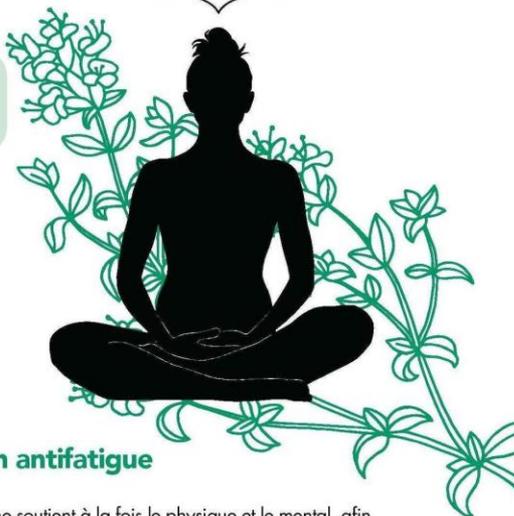
La formule éco. On booste l'absorption du magnésium (et donc on en prend potentiellement moins et/ou moins longtemps) grâce à la vitamine B6 présente dans la levure de bière en paillettes. Une cuillère à soupe chaque jour, à saupoudrer sur nos soupes, laitages, salades. Elle apporte en prime des protéines et d'autres minéraux.

Le piège à éviter. Le magnésium marin, qui désigne une origine et non une forme, peut renfermer de l'oxyde ou de l'hydroxyde de magnésium, par exemple, tous deux peu assimilés. On lit la composition détaillée avant d'acheter.



GARE AU SURDOSAGE

Une seule règle d'or : ne jamais cumuler plusieurs compléments alimentaires sans avis médical, surtout si eux-mêmes associent plusieurs vitamines et/ou plantes. Un surdosage en vitamine C, en sélénium ou en fer, par exemple, est vite arrivé. Il peut causer des troubles digestifs, fragiliser les reins, le foie ou les muscles, ou encore accélérer le vieillissement de l'organisme.



La vraie solution antifatique

Le ginseng

« Cette plante adaptogène soutient à la fois le physique et le mental, afin de faciliter l'adaptation à un stress important », note Pascale Gélis-Imbert**, pharmacienne formée en phytothérapie et aromathérapie. Ses effets sont largement démontrés, y compris chez des personnes qui souffrent de fatigue post-cancer. Seul bémol : il faut être patient, car son effet n'est pas immédiat – compter une bonne semaine. En traitement de fond sur 3 semaines minimum, puis faire une pause de 3-4 jours avant de reprendre, si besoin.

Le meilleur rapport qualité/prix. Le ginseng *Quinquefolius panax* (par exemple dans Qiseng d'Olisma) a l'avantage de moins mimer l'action des œstrogènes, alors que le ginseng *Panax* tout court (ginseng asiatique) est déconseillé en cas d'antécédents personnels ou familiaux de cancer hormono-dépendant. Compter autour de 25 € par mois.

La formule éco. Il n'y en a pas vraiment, car cette racine doit être cultivée plusieurs années avant la récolte et, pour une bonne qualité, il faut choisir un extrait sec ou alcoolique titré en ginsenosides (min 7 %).

Le piège à éviter. Le thé au ginseng ne soigne pas la fatigue : il est plaisant au goût, mais trop peu concentré pour avoir un effet.

AVANTAGES

novembre

317 568 ex



L'alliée pour une convalescence plus rapide

La vitamine C

Elle agit rapido sur les petites fatigues et a fait ses preuves, notamment pour mieux récupérer après un gros rhume ou une grippe. « Elle est surtout intéressante en cas d'alimentation pauvre en végétaux, en attendant bien sûr d'augmenter sa consommation de fruits et légumes », précise la Dr Aline Mercan*. À prendre en cure de 3 semaines, à raison de 200 mg de vitamine C par jour.

Le meilleur rapport qualité/prix.

Choisir des comprimés d'acérola bio (Forté Pharma), qui apportent de la vitamine C naturelle a priori très légèrement mieux assimilée que celle de synthèse. On profite en plus des flavonoïdes antioxydants de cette petite baie rouge. Compter moins de 10 € par mois. C'est moins cher que la vitamine C liposomale, certes mieux assimilée, mais pas forcément supérieure d'un point de vue santé.

La formule éco. Faire le plein de vitamine C (200 mg par jour) en intégrant plus de fruits qui en sont riches dans son alimentation (kiwis, oranges, fruits rouges...)

Le piège à éviter. Attention à la confusion entretenue par les fabricants entre mg d'acérola et mg de vitamine C : l'acérola 1 000 n'apporte pas 1 000 mg de vitamine C, mais généralement 170 mg.

L'arme antimaux de l'hiver

La propolis

Des études in vitro montrent les effets anti-infectieux, antiseptiques et anti-inflammatoires de ce produit de la ruche. Un véritable bouclier naturel à dégainer dès que la gorge picote ou que le nez commence à couler.

Le meilleur rapport qualité/prix. « Pas besoin d'opter pour une lointaine propolis verte du Brésil, on mise sur la propolis bio locale, sous forme d'extrait alcoolique ou de teinture-mère », indique la Dre Aline Mercan. Par exemple, chez Herbiolys ou Aagaard, le flacon dure au moins 1 mois et coûte de 10 à 15 €. Les pastilles ou gommes pour la gorge à base de propolis sont aussi une valeur sûre ([Ladrôme](#), Propolia).

La formule éco. Besoin de miel pour apaiser une gorge en feu ? On mise sur les miels de thym ou de romarin (Ballot-Flurin, Famille Mary), riches en nutriments, en composés anti-infectieux et moins chers que celui à base de propolis.

Le piège à éviter. Les propolis sans alcool, extraites avec de l'eau, sont beaucoup moins riches en principes actifs, notamment en polyphénols.

Le coup de pouce détox

Le duo artichaut-radis noir

Au changement de saison, ces deux plantes, qui stimulent la production de bile et son évacuation, soutiennent le travail du foie. C'est utile surtout si on se sent plombé par une digestion au ralenti, avec des ballonnements, une constipation, etc. Sinon, le corps fait très bien sa détox tout seul. À prendre en cure de 3 semaines.

Le meilleur rapport qualité/prix. On opte pour les ampoules qui associent des extraits fluides bio d'artichaut et de radis noir (SuperDiet, Santarome, Biosens...). Une par jour suffit, diluée dans un jus pour contrer le goût. À prendre plutôt le soir, car le foie travaille surtout la nuit. Jamais sans avis médical en cas de problèmes de thyroïde ou de calculs biliaires. 10 à 15 € pour 3 semaines.

La formule éco. « On peut se faire des tisanes de romarin, qui marchent aussi très bien pour soutenir et protéger le foie », indique Pascale Gélis-Imbert**. Mettre 2 à 4 g de feuilles séchées par tasse, à raison de 3 tasses par jour.

Le piège à éviter. Attention aux protocoles détox en trois phases, avec des appellations type « booster », « entretien »... qui reviennent presque deux fois plus cher sur un mois que des ampoules classiques. ■

* Auteure du *Manuel de phytothérapie écoresponsable – Se soigner sans piller la planète* (éd. Terre Vivante). ** Auteure de *Je fais tout moi-même – Ma santé au naturel* (éd. Albin Michel).

AVANTAGES

novembre

317 568 ex



Réparateur capillaire
Sérum régénérant à l'huile de figue de Barbarie, Christophe Robin, 39€ les 50 ml.

Multi-usages
Élixir de beauté, Pulpe de vie, 10,90€ les 100 ml.



Raffiné. Soin détoxifiant, Blend Detox & Relaxation, IzaHo, 105€ les 100 ml.



Exfoliant Delirium Floral Gommage Granité, Baija, 27,90€ les 200 ml.



Satinante Huile enchantée, Sentéales, 75€ les 100 ml.



Antioxydante
Huile précieuse bio, Fragonard, 44€ les 15 ml.



Soin S.O.S. Masque reconstituant cheveux fragilisés, Jardin d'Apothicaire, 5,99€ les 300 ml.



Lissant Sérum anti-rides, Igrane, 39€ les 30 ml.



Pure Huile végétale bio de figue de Barbarie, Ladrôme, 38€ les 30 ml.

La figue de Barbarie, l'alliée anti-âge

Cet ingrédient au pouvoir régénérant hors pair n'a pas son pareil pour repulper notre peau et adoucir nos cheveux. Céline Mollet

Un fruit délicat

Présente notamment autour de la Méditerranée et en Afrique, cette baie donne aussi naissance à un actif cosmétique rare : l'huile de figue de Barbarie. Il faut une tonne de fruits, soit 30 kilos de pépins, pour extraire un litre du précieux jus. Ce qui explique son prix élevé.



© ISTOCK. DR. LES PRIX SONT DONNÉS À TITRE INDICATIF.

BIEN DANS MA VIE
novembre

139 203 ex



LA VIE EN BIO

Marjolaine, le plus grand salon bio de France, revient pour sa 46^e édition. Pendant neuf jours, plus de 500 acteurs de l'agriculture biologique, de l'écologie, du bien-être naturel et du développement durable vous feront découvrir des produits alliant qualité et préservation de l'environnement.

Salon Marjolaine du 5 au 13 novembre 2022 au Parc floral de Paris

TOP-ZEN

Vous ne quitterez plus ce tee-shirt en coton bio. Toute douce, sa finition peau de pêche équilibre nos silhouettes, en yin ou en yang.

Yoga Searcher, top Biobala : 50 €



COMME J'AIME JEUX
octobre / décembre

80 000 ex

DORMIR AU NATUREL

Vaporiser cette brume sur votre oreiller est une invitation au sommeil. La synergie d'eau florale de camomille et d'huiles essentielles favorise un endormissement paisible et un sommeil réparateur. Certifiée Ecocert.

Ladrôme, brume d'oreiller Bio Sommeil (flacon 50 ml) : 9,90 €



Propreté durable

Cette lessive liquide hypoallergénique convient aussi bien pour le blanc que pour la couleur. Sa formule à base d'eau florale de mauve bio est sans parfum et sans conservateur (certifiée Ecocert Greenlife). Existe aussi en éco-recharge, parfum camomille.

Étamine du lys, lessive haute tolérance (1 l) : 8,18 €
Éco-recharge (1 l) : 5,80 €



Énergie vitale

Cette gelée royale bio a été récoltée en France en respectant toutes les garanties de qualité de l'agriculture biologique. Sans conservateur, sans traitement (congélation ou lyophilisation).

Propolia, gelée royale bioe (pot de 10 g) : 34,50 €



HAPPY

Ces délicieuses pastilles donnent la pêche ! Leur composition unique de fleurs de Bach et d'huiles essentielles aide à voir la vie du bon côté.

Fleurs de Bach, pastilles joie de vivre (45 g et 45 pastilles) : 11,95 €



Danse et fun

Ballet et barre sculpt sont les deux tendances fitness de la rentrée. Inspirées par la danse classique, ces disciplines accessibles allient la grâce du ballet et l'énergie du fitness. On peut se défouler dans un cours dansé et chorégraphié (ballets culpt) ou tonifier sa silhouette à la barre de danse (barre sculpt).

balletsculpt.fr/ou-pratiquer/



Maux du cycle :

TOUS NOS REMÈDES NATURELS POUR LES SOULAGER

Crampes, irritabilité, baisse de libido,
règles abondantes ou seins douloureux...

Le cycle menstruel est ponctué de maux
dont nous préférerions nous passer.

Heureusement, les remèdes naturels
peuvent les soulager efficacement.

Par Sandrine Coucke-Haddad

Réguler le cycle

Un cycle considéré comme « normal » dure entre 21 et 35 jours et peut varier de quelques jours chaque mois, notamment sous l'effet de la fatigue, du stress, de certains médicaments, voire de l'alimentation, qui peuvent en perturber la durée. « On parle de cycle irrégulier quand la variation est supérieure à cinq jours et que cela se répète à chaque cycle, indique Sophie-Laure Rigaldo, naturopathe spécialiste de la santé féminine. Il est alors recommandé de faire un point chez son médecin. »

Le coup de pouce naturel

« Pour réguler le cycle, il est important de comprendre l'origine de cette irrégularité car certaines maladies comme le SOPK (syndrome des ovaires polykystiques) peuvent être en cause, continue la spécialiste. L'accompagnement se fera en fonction de la cause. » Une plante, toutefois, peut être une aide précieuse : le bourgeon de framboisier. L'experte conseille d'en prendre 5 à 15 gouttes (selon la posologie préconisée par le fabricant) par jour pendant trois semaines, en respectant une semaine de pause entre chaque cycle. Le mieux est de tester pendant quelque mois avant de faire un bilan avec un spécialiste du cycle ou des plantes.

La solution clé en main

Complément confort menstruel
(régule l'activité hormonale),
21,90 € (42 gummies), Les Miraculeux.
En pharmacie et sur Lesmiraculeux.com



TOP SANTÉ
hors-série immunité

120 000 ex



CAROLE MINKER

docteure en pharmacie, diplômée en micronutrition et aromathérapie, auteure du « Grand Livre de la fertilité », éd. Eyrolles.

SOPHIE-LAURE RIGALDO

naturopathe spécialiste du cycle menstruel, membre associée de Kiffe ton cycle. Kiffetoncycle.fr



Calmer les douleurs de règles

Les douleurs de règles ne doivent pas être handicapantes au point de ne pas pouvoir continuer à mener ses activités habituelles. Si tel est le cas, une consultation chez un médecin spécialiste s'impose.

Le coup de pouce naturel

En la matière, tout ce que l'on peut essayer et qui fonctionne sera bienvenu : massages du ventre, bain chaud ou bouillotte, exercices de respiration... Tout comme une séance chez un ostéopathe qui pourra libérer les tensions dans le bassin. Les huiles essentielles d'estragon et de basilic exotique sont toutes les deux antispasmodiques. Sophie-Laure Rigaldo conseille d'utiliser l'une ou l'autre en massage sur la zone douloureuse, trois à quatre fois par jour (2 gouttes d'huile essentielle dans 10 gouttes d'huile végétale). La naturopathe recommande par ailleurs de prendre du magnésium de qualité pour calmer les crampes à raison de 300 mg par jour, à commencer idéalement en amont de la période douloureuse (des cures peuvent être effectuées). Les feuilles de framboisier enfin, sont à tester. On les consomme en tisane (2 cuillerées à soupe pour 250 ml d'eau), à raison de 500 ml pendant les jours douloureux.

La solution clé en main

Concentré douleurs de règles Code Rouge, 14,90 € (roll-on de 8 ml), Médène. En pharmacie et sur Medene.fr

Limiter la sécheresse vaginale (et booster la libido)

« Baisse de libido et sécheresse vaginale ont deux causes principales : une perturbation de la flore microbienne vaginale et une insuffisance d'œstrogènes, qui intervient naturellement en fin de cycle, mais peut aussi parfois intervenir à un autre moment du cycle sous l'influence de divers facteurs environnementaux, physiques et émotionnels, explique la docteure en pharmacie Carole Minker. Ces hormones ont un rôle trophique sur la peau, les muqueuses et le système nerveux central : elles favorisent l'hydratation de la peau et des muqueuses et la fabrication de collagène. Elles ont un effet stimulant qui peut expliquer une perte de libido et une apathie à la ménopause. »

Le coup de pouce naturel

On préconise des plantes à phyto-œstrogènes telles que la sauge ou le trèfle rouge (déconseillés chez les personnes présentant un cancer hormonodépendant familial ou personnel). Voici un mélange qui fonctionne bien, proposé par notre spécialiste : préparer une infusion avec 1 cuillerée à café de trèfle rouge et 1 cuillerée à café de lamier blanc dans 250 ml d'eau pendant 10 minutes à couvert. Filtrer, laisser tiédir puis utiliser une poire vaginale pour insérer l'infusion directement dans le vagin lors des périodes de sécheresse vaginale.

La solution clé en main

Soin lavant intime Doux pour le Minou, 9,90 € (90 g), Unbottled. Unbottled.co

TOP SANTÉ
hors-série immunité

120 000 ex



Soulager les migraines

Les migraines qui se déclenchent spécifiquement pendant les règles (ou un à deux jours avant) sont dites « cataméniales » et concerneraient 1 femme migraineuse sur 10.

Le coup de pouce naturel

« La grande camomille fonctionne bien en association avec le magnésium, note Carole Minker, ainsi que le curcuma. » Cette épice dont on ne finit pas de découvrir toutes les vertus peut simplement se fondre dans la nourriture ou se prendre sous forme de cure, en gélules.

La solution clé en main

Roll-on Attitude bio, tête et tempes lourdes, 6,90 € (5 ml), Ladrôme Laboratoire. En pharmacie et sur Ladrome.bio

Garder un moral d'acier

Les humeurs suivent les variations hormonales. Résultat : à certaines périodes du cycle, les coups de blues peuvent côtoyer les moments d'euphorie ou les prises de bec dues à une irritabilité réelle, surtout quand la fatigue, le stress ou les douleurs accompagnent le quotidien.

Le coup de pouce naturel

Le magnésium, un minéral indispensable à notre équilibre aussi bien physique que mental et dont les femmes manquent généralement. Du côté des Fleurs de Bach, c'est sur l'orme (Elm, n° 11, *Ulmus Procerus*) qu'il faut miser pour retrouver vitalité et dynamisme.

La solution clé en main

Orme Coup de barre, 9,95 € (10 ml), Healing Herbs. En pharmacie, magasin spécialisé et sur Lesfleursdebach.com



TOP SANTÉ
hors-série immunité

120 000 ex

Améliorer le transit

Certaines femmes subissent des épisodes de diarrhées au début de leurs règles. En cause : « une insuffisance de progestérone qui entraîne un excès relatif des œstrogènes. On parle d'hyperœstrogénie relative, explique Carole Minker. C'est la chute de progestérone au début des règles qui entraîne ainsi des selles liquides, alors que son excès quelques jours avant a plutôt pour conséquence une constipation. »



Le coup de pouce naturel

« On préconise des plantes phyto-progestatives comme l'alchémille, qui détient aussi une action anti-diarrhéique intrinsèque, ainsi que l'achillée millefeuille », conseille notre docteur en pharmacie. Comment les prendre ? On prépare une infusion

avec 1 cuillère à café de chaque dans 250 ml d'eau, que l'on laisse infuser pendant 10 minutes à couvert. On filtre ensuite la préparation et on boit 3 tasses par jour. Le psyllium reste quant à lui une valeur sûre pour débloquer un transit paresseux. En complément,

la prise de probiotiques peut aussi aider à réduire les symptômes.

La solution clé en main

Psyllium blond transit, 5,60 € (100 g), Jardin Bio. En GMS et sur Jardinbio-etic.fr

Limiter les règles abondantes

Une femme perd en moyenne entre 50 ml et 70 ml de sang pendant ses règles. « On parle de règles abondantes au-dessus de 80 ml et de règles hémorragiques au-dessus de 150 ml », indique Sophie-Laure Rigaldo. En pratique, si l'on doit changer de protection plus souvent qu'une fois toutes les deux heures, on peut parler de règles abondantes. « Des règles abondantes, voire hémorragiques, doivent faire l'objet d'une visite chez le médecin pour écarter toute cause physiologique : DIU cuivre, fibrome, endométriose, adénomyose, polype, trouble de la coagulation, trouble de la thyroïde... rappelle la spécialiste. Les règles hémorragiques peuvent également être liées à un déséquilibre hormonal entre œstrogènes et progestérone. Si c'est cette dernière cause qui explique les saignements, un travail global en naturopathie sera fait pour retrouver un équilibre hormonal en prenant en compte les différents piliers : alimentation, gestion émotionnelle, sommeil, soutien de la flore intestinale, foie... Un équilibre hormonal se travaille sur minimum trois mois, il faut donc s'armer de patience ! »

Le coup de pouce naturel

La bourse à pasteur est une plante connue pour ses vertus antihémorragiques (on parle d'action hémostatique). À prendre dès le début des règles sous forme de tisane (50 g de plante pour 1 l d'eau, à raison de 3 à 4 tasses par jour) afin de réduire le flux.

La solution clé en main

Extrait de bourse à pasteur bio, 8,50 € (50 ml), Ladrôme Laboratoire. Ladrôme.bio

TOP SANTÉ
hors-série immunité

120 000 ex

Assainir la peau grasse

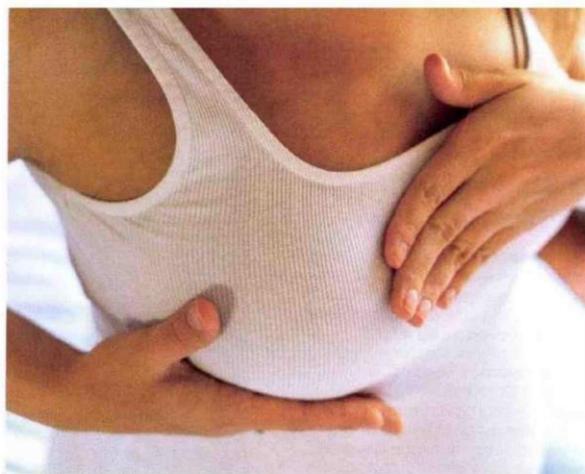
Une étude, menée par le département de dermatopathologie de l'université de Liège en Belgique et publiée en 1991, montrait déjà que la production de sébum augmentait (surtout chez les femmes ayant déjà une peau à tendance grasse) la semaine des règles et celle qui la précède.

Le coup de pouce naturel

Carole Minker conseille de désengorger le foie avec une cure détox (artichaut, radis noir, chardon marie, fumeterre) puis d'enchaîner avec une cure de bardane, pensée sauvage et aigremoine. En usage local, on peut utiliser une synergie à base d'huiles essentielles à appliquer le soir au coucher : genévrier, tea tree, lavande officinale, 10 gouttes de chaque diluées dans un flacon de 100 ml d'huile de jojoba (séborégulatrice).

La solution clé en main

Oh My Periods ! soin visage anti-acné hormonale, 28 € (30 ml), Nidéco. Chez Monoprix et sur Nideco.fr



Soulager les seins lourds et douloureux

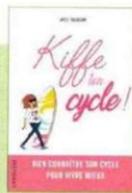
Les seins lourds et tendus sont l'une des manifestations les plus courantes du syndrome prémenstruel.

Le coup de pouce naturel

« On peut se tourner vers l'huile d'onagre en gélules (1 500 mg par jour à partir de l'ovulation) et penser à se masser délicatement la poitrine avec une huile végétale comme celle de pâquerette », indique Sophie-Laure Rigaldo. On pourra rajouter 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle de palmarosa dans 10 gouttes d'huile végétale et utiliser le mélange le matin en effectuant des cercles de plus en plus larges au niveau de la poitrine.

La solution clé en main

My Sérums corps Cycles Heureux, 39,90 € (100 ml), MiYé. Chez Monoprix, en pharmacie et sur Miye.care



À lire

« KIFFE TON CYCLE ! BIEN CONNAÎTRE SON CYCLE POUR VIVRE MIEUX », de Gaëlle Baldassari, éd. Larousse, 14,95 €.

TOP SANTÉ
hors-série immunité

120 000 ex

Traiter et prévenir les mycoses vaginales

« Les mycoses vaginales sont souvent liées à un déséquilibre du microbiote intestinal. Ces deux zones [flore intestinale et flore vaginale, NDLR] étant anatomiquement très proches, il y a des échanges entre elles », explique Carole Minker.

Le coup de pouce naturel

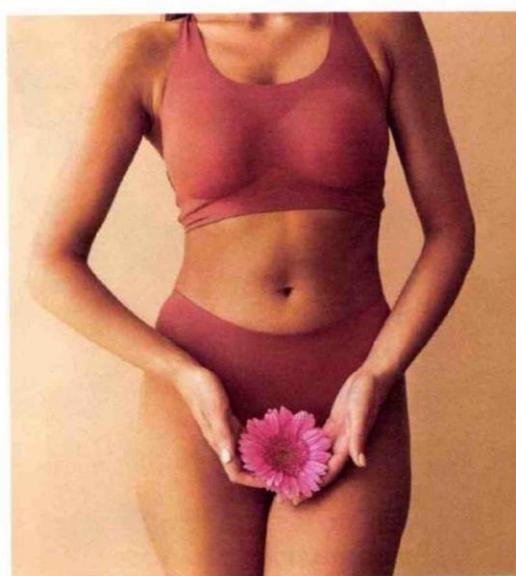
« Il est important de traiter d'abord la dysbiose intestinale avec des probiotiques, note l'experte, mais aussi prendre en charge la perméabilité intestinale. »

Les compléments alimentaires à base de glutamine, chlorophylle, quercétine, polyphénols, réglisse et curcuma peuvent donner de bons résultats. « Au niveau vaginal, on peut alterner les gélules

vaginales de probiotiques avec des suppositoires vaginaux à base d'huiles essentielles antifongiques : tea tree, citron jaune, palmarosa ou laurier noble », conclut l'experte.

La solution clé en main

L'Intime Nutricosmétique, muqueuse et confort intime, 24 € (60 gélules), Omum. Omum.fr



TOP SANTÉ
hors-série immunité

120 000 ex

Bien manger pour mieux accompagner son cycle

Le point avec Isabelle Le Brun, naturopathe et professeure de yoga (isabelle-naturopathe.fr).



« Pour avoir un cycle menstruel équilibré, nous avons besoin de nutriments essentiels qui soutiennent le système hormonal. En premier lieu, il faut veiller à consommer suffisamment de bons gras, que l'on trouve notamment les poissons gras (maquereau, harengs, sardines...), à mettre au menu une à trois fois par semaine. Cela permet de fabriquer du "bon cholestérol", qui est le précurseur de toutes nos hormones. Les huiles végétales (lin, chanvre, cameline) complètent les apports en graisses bénéfiques (insaturées), tout comme les oléagineux (amandes, noix, noisettes...). En première partie de cycle (des règles jusqu'à l'ovulation), on privilégie les oméga 3 (avocat, graines de lin, courge...) et en deuxième partie, on favorise les apports en oméga 6 (graines de tournesol, par exemple). Les acides gras sont en outre anti-inflammatoires, or, quand on subit des règles douloureuses, c'est généralement le signe d'un terrain (et d'une alimentation) pro-inflammatoire. Le mieux alors est alors d'éviter tout ce qui génère une inflammation de l'organisme : sucre, produits laitiers, charcuteries, café, gluten... Pour soutenir le cycle, il est également important de couvrir ses besoins en protéines, notamment animales, car elles apportent aussi du fer. Prévoir de la viande rouge une fois par semaine est une bonne option. »

Dégonfler les jambes

La progestérone, qui domine en deuxième moitié de cycle (entre l'ovulation et les règles), a tendance à dilater les veines, notamment au niveau des jambes. Beaucoup de femmes peuvent donc ressentir des sensations de jambes lourdes à cette période.

Le coup de pouce naturel

Une activité physique d'intensité modérée peut aider : la marche notamment (à éviter toutefois s'il fait très chaud), la natation, le vélo ou le yoga activent les systèmes sanguins et lymphatiques. On peut aussi prendre l'habitude de faire rouler une balle de tennis sous ses pieds dès que l'on est assise. Côté plantes ? Carole Minker recommande le mélilot qui limite les gonflements, la vigne rouge et le petit houx qui stimulent la circulation sanguine ou le marron d'Inde, qui protège les parois veineuses. On les prend par voie orale en se référant à la posologie fournie par le fabricant. On peut aussi se masser les mollets avec de l'huile de macadamia ou de calophylle en usage local.

La solution clé en main

Huile de soin vigne rouge bio, 13,10 € (100 ml), Centifolia. Centifoliabio.fr

C8 / WILLIAM À MIDI
Diffusé le xx octobre

NC



C8
INEDIT

leur avec des méthodes douces

VOTRE BIEN-ÊTRE
SOULAGEZ LES BOUFFÉES DE CHALEUR AVEC DES MÉTHODES DOUCES

William
à MIDI

Tendances

Rechercher dans Tendances

A la une Bien-être Art de vivre Environnement Argent Culture Pop Vie digitale **Mode Beauté**

< Conseils beauté

Masque, sérum... 10 produits de beauté en stick

info photos

Prisé pour sa praticité et sa manipulation hygiénique, le format stick gagne vivement le marché des cosmétiques. En effet, masque, huile ou encore nettoyant prennent aujourd'hui cette forme compacte. Voici 10 indispensables en stick à inclure dans votre routine.



© DR, Ladrôme
Une solution anti-boutons
La chasse aux boutons n'est pas toujours facile. Dans l'objectif de la faciliter, Ladrôme a conçu un stick à base d'huiles essentielles bio de tea tree, de lavande aspic et de romarin". Ce medley aux vertus apaisantes et purifiantes gagne à être appliqué sur les spots concernés 2 à 3 fois par jour : simple et efficace ! **Attention, les huiles essentielles sont déconseillées aux femmes enceintes, allaitantes et aux enfants de moins de trois ans. Stick anti-boutons PUR tea tree - Ladrôme - 8,50€ les 10ml.*

Inès Agblo, Webedia

7/10

PUBLIÉ

Découvrez le forfait 140Go 5G

En profiter

Jusqu'au 16/11/2022 Mentions légales

Écologie et environnement

10 conseils pour jardiner sans engrais chimiques

La recette du jour

Velouté de potimarron au gingembre et graines de courge

OPÉRATION PASTEURDON

Comme chaque année, l'Institut Pasteur fait appel à la générosité collective. Avec le fidèle soutien d'Alexandra Lamy, cette édition du Pasteurdon se déroulera du 5 au 9 octobre. Elle vise à collecter les fonds nécessaires pour financer la recherche sur les troubles de l'audition, les effets du Covid long, le vieillissement cellulaire, les zoonoses et les infections bactériennes d'origine alimentaire. Pour faire un don, quatre possibilités: sur le site pasteurdon.fr, par téléphone au 3620, par SMS en envoyant «DON» au 92112, ou par chèque.



Effet «tone up»



Si l'on sait que les cellules vieillissent naturellement avec le temps, on sait moins que la sénescence est contagieuse et se propage avant l'heure chez les plus jeunes... Le secret de la formule anti-âge du laboratoire Eau Thermale Avène? La gamme Hyaluron Activ B3 – crème régénération cellulaire, crème multi-intensive nuit, soin

regard triple correction, sérum concentré repulpant –, des soins concentrés en acide hyaluronique pur mais surtout en vitamine B3, qui freine la propagation du vieillissement dans la peau, réduit les rides et les ridules, et améliore l'élasticité cutanée. Le processus est ralenti, la peau tonifiée.

TOUT DOUX

Les pieds sont souvent les grands oubliés en matière d'hydratation. Raison pour laquelle la peau sèche s'accumule, quand ça n'est pas la fameuse corne, plutôt disgracieuse, qui se forme. La solution: UreaRepair PLUS, d'Eucerin®, une mousse ultralégère, non collante et rapidement absorbée. Une formule qui convient également à la peau des personnes diabétiques.



PRÊT POUR L'HIVER



Petites mais costaudes, les gummies Énergie sans sucres, élaborées par Les Miraculeux, associent les propriétés du guarana et du ginseng à un complexe de vitamines (C, B12, etc.) pour lutter contre les baisses de régime et donner un coup de boost physique et mental. Leur nouvel arôme ananas est sans amertume.

Agenda

→ Du 5 au 9 octobre

16^e édition du Pasteurdon
Cette année, l'événement coïncide avec le bicentenaire de la naissance de Louis Pasteur.

→ Du 10 au 15 octobre

Campagne de prévention des chiropracteurs
Pendant une semaine, toute la famille peut profiter d'analyses et de bilans vertébraux offerts, sur rendez-vous.

→ Dimanche 16 octobre

Journée mondiale de la colonne vertébrale
La colonne vertébrale, cette charpente du corps, protège le système nerveux (moelle épinière et nerfs)!

→ Mardi 18 octobre

Journée mondiale de la ménopause
80% des femmes sont ménopausées entre 45 et 55 ans.

→ Samedi 29 octobre

Journée mondiale de l'AVC
Chaque année, en France, 155 000 personnes sont victimes d'un accident vasculaire cérébral (AVC).

BIEN-ÊTRE & SANTÉ
octobre

344 292 ex

SHOT DE SOLEIL

C'est bien connu, l'interaction des rayons du soleil avec la peau permet au corps de synthétiser la vitamine D, nécessaire au bon fonctionnement du système immunitaire, entre autres. Mais à l'approche de l'hiver, il est possible d'en manquer. C'est donc le moment de faire le plein avec UVE® D3 800 UI, des laboratoires Crinex. Un comprimé par jour, à laisser fondre dans la bouche, permet de combler l'absence d'exposition au soleil.



EN FINIR AVEC LES PELLICULES



Hexaphane®, le shampooing antipelliculaire de Noreva, s'attaque à toutes les pellicules ! Sa formulation, sans sulfates, renferme un antifongique (jucubier) et un purifiant (extrait de saule) pour assainir et rééquilibrer naturellement le cuir chevelu. Il élimine les pellicules et prévient les récurrences tout en calmant les irritations et les démangeaisons. Car une bonne hygiène capillaire est essentielle au bien-être des cheveux. L'apport multivitaminé leur procure vitalité, souplesse, brillance, etc. Tous les signes d'une chevelure en parfaite santé !

Miel peps!

Pour aider les enfants à lutter contre la fatigue et les différents maux de l'hiver, leur petit organisme a besoin de renfort. Tous les matins au petit déjeuner, une cuillère à café de ProPolis Enfant Défenses & vitalité saura remplir sa mission. Signé Ladrôme, ce sirop au bon goût de miel contient de la propolis et de la



gelée royale ainsi que de la poudre d'hibiscus bio riche en vitamine D, et de l'acérola bio pour la vitamine C.

PAR V. AÏACHE, J. LEGROS ET C. NÉNARD

Publicité

ARTICULATIONS SENSIBLES ?

TESTÉ ET APPROUVÉ
98% DE SATISFACTION*

Cartidol™
Gel surconcentré

Efficacité immédiate*
Apaise maux et confort durables*
Double effet chaud et froid intense

Actifs 100% naturels
Formule à base d'extraits végétaux et huiles essentielles :
Harpagophytum, Gualthérie, Silicium, Gingembre, Menthe poivrée, Argile verte.

0% Colorant, Nitrate, Huile essentielle, Substances d'origine animale.

ELU PRODUIT DE L'ANNÉE 2022

Un gel articulaire naturel et efficace, c'est possible !

Grâce à ses actifs 100% naturels (Harpagophytum, Gualthérie, Silicium, Argile verte, Giroflie), le gel de massage **Cartidol** apporte confort et apaisement aux zones articulaires les plus sensibles.

Efficace immédiatement et durablement, sa **double sensation de chaud et de froid** (Camphre et Menthol) est inimitable !

Garanti sans paraben, nanoparticules et paraffine, le **gel Cartidol** fait l'unanimité : **98% des utilisateurs sont satisfaits***.

*Test réalisé sur 52 utilisateurs pendant 21 jours

Echantillons disponibles gratuitement sur demande (limité à 2 échantillons par foyer, selon les stocks disponibles)

Questions ?

Les experts PhytoResearch vous répondent au
01 89 16 13 85 (tarif local)
www.phyto-research.fr

Cartidol Gel surconcentré tube de 120 ml disponible en pharmacie sous le code ACL 604 19 14.



BIEN-ÊTRE & SANTÉ
octobre

344 292 ex

UNE CURE DE PROPOLIS AVANT L'HIVER

PAR ÉVELYNE GOGIEN

Quand les défenses immunitaires commencent à baisser et avant que les microbes prolifèrent, rien de tel qu'une petite cure de propolis pour se protéger.



POUR LA PEAU AUSSI

→ Grâce à ses propriétés assainissantes, apaisantes et réparatrices, la propolis est aussi utilisée pour les soins de la peau. En cosmétique, elle est souvent mélangée à des huiles essentielles, du miel ou de la gelée royale pour compléter ses effets.

On la retrouve dans différents produits d'hygiène, des crèmes, des déodorants et des shampoings. Le laboratoire français Ballot-Flurin, expert en apithérapie, a mis au point toute une gamme de soins à base de propolis blanche, brune ou noire : lait de ruche, shampoing-douche, shampoing antipelliculaire, pain d'hygiène et dermospray intimes, baume des Pyrénées, et même dentifrice et pâte de massage gingival.

Moins connue que le miel et la gelée royale, la propolis est pourtant utilisée depuis des millénaires pour ses vertus thérapeutiques. Cette sorte de glu élaborée par les abeilles est composée majoritairement de sève recueillie sur les bourgeons de certains arbres (peuplier, pin, marronnier, etc.), de cire, de pollen et d'huiles essentielles. Elle sert à assainir les ruches et à les étanchéifier. Les apiculteurs parlent de « bouclier naturel ». D'ailleurs, en grec ancien, « propolis » signifie « entrée d'une ville ». C'est précisément pour ses effets purifiant et désinfectant qu'elle était employée par les Égyptiens

pour préparer des onguents et l'embaumement. Les civilisations grecque et romaine, elles, appréciaient ses propriétés antiseptique et cicatrisante. En Europe, l'usage de la propolis en médecine se prolongea jusqu'au début du XX^e siècle avant d'être redécouverte. De nos jours, elle est surtout utilisée comme anti-infectieux et pour renforcer nos défenses.

De toutes les couleurs

Blanche, jaune, rouge, brune, noire, verte, la couleur de la propolis est fonction des arbres que les abeilles ont visités. En France, elle est surtout blanche, brune ou noire, tandis qu'au Brésil, elle est plutôt verte. Si sa composition peut varier, la base reste la résine d'arbre, très riche en flavonoïdes (polyphénols) et en acides phénoliques, d'où son pouvoir anti-infectieux. Elle contient également des vitamines, des minéraux et des oligo-éléments (zinc, silice, magnésium, fer surtout, etc.).

De bonnes défenses

Une cure de propolis avant l'arrivée du froid va stimuler le système immunitaire pour aider l'organisme à lutter contre les agressions hivernales. Mais on peut en prendre dès les premiers frissons, quand le nez commence à couler et la gorge à picoter. Grâce à son action expectorante, elle est recommandée aux personnes sensibles des voies respiratoires tout au long de la mauvaise saison.

De par son goût amer, elle est souvent présentée sous forme liquide à diluer ou avec des plantes, du miel ou de la gelée royale, énergisante. En pharmacie, sa provenance, sa composition et sa fabrication sont garanties : ProPolis (Ladrôme), Arkofluides® Défenses hivernales (Arkopharma), gamme Propomax® (Lehning), Geledabeille® (Laboratoires Landais) et chez Ballot-Flurin, de la propolis en sirop, ampoules, gouttes, gommes et spray. ●

BIEN-ÊTRE & SANTÉ
octobre

344 292 ex

Parapharmacie

Global Repair baume Les 10 signes de l'âge

Composition. Céramides + omégas + vitamines. Complexe végétal nutritif (huiles de camélia et d'orange). 5 actifs correcteurs anti-âge.
Revendication. Action ciblée sur les 10 signes de l'âge : densité, fermeté, élasticité, éclat, rides, ovale, volume, tonicité, homogénéité, nutrition. Alliance parfaite entre puissance et efficacité.



Le plus-produit. Galérique sensorielle et voluptueuse au fini cachemire.

Mode d'utilisation. Appliquer le matin après le sérum et à la place de la crème. Chauffer une noisette de produit dans la main, passer sur l'ensemble du visage en effectuant un palper rouler du bout des doigts envelopper le visage entre les paumes de la main. Appliquer le soir en couche épaisse comme un masque.

Présentation. Flacon 50 ml.
Prix public conseillé. 95,90 euros.
Fabricant. Filorga.
Contact. 01.42.93.94.00.

Biology Hyalu Sérum 3-en-1

Composition. Sève d'avoine Rhealba, acide hyaluronique, extrait de florin d'or.

Revendication. Le sérum hydrate, repuie la peau et fertile la barrière cutanée. La peau est fraîche rebondie, lumineuse et rayonnante de beauté. Il limite la pénétration des particules de pollution dans la peau.

Le plus-produit. Le produit apporte à la peau tout l'essentiel en actifs pour une bonne tolérance.

Mode d'utilisation. Appliquer 2 à 3 gouttes de sérum directement sur la peau ou le mélanger à la crème hydratante ou le soin traitant.

Présentation. Flacon 30 ml.
Prix public conseillé. 21,90 euros.
Fabricant. A-Derma.
Contact. 05.63.58.88.00.



Christine Nicolet et Didier Doukhan

Telex

Topicrem Eau micellaire purifiante AC

La gamme AC hydratante de **Topicrem** s'agit d'un produit innovant avec une **eau micellaire purifiante AC** dotée d'une formule douce et d'origine naturelle. Son choix d'actifs nettoie, démaquille et réduit l'excès de sébum sans dessécher. Non irritante elle respecte la peau et les yeux et minimise les frottements.

Le gluconate de zinc est un sébo-correcteur matifiant apprécié des peaux mixtes à grasses, il réduit la brillance et l'apparition des points noirs. La glycérine maintient un taux d'hydratation optimal. Le parfum tonique est aux notes de vanille, de ruguet et d'iris blanc. Appliquer matin et soir sur l'ensemble du visage et du cou avec un coton imbibé par de légers massages.

Flacons 200 ml et 400 ml, prix publics conseillés 9 euros et 12,80 euros.
Fabricant. Filorga.
Contact. www.topicrem.com

Laboratoire Ladrôme Propolis enfant en solution buvable

Pour contrer les rhumes et autres maux de l'hiver des plus jeunes, le Laboratoire Ladrôme propose de la **propolis enfant en solution buvable**. Sa teneur concentrée en propolis est associée à la poudre d'hibiscus bio riche en vitamine D, à de l'acérola bio, un extrait de jus d'échinacée et de la gelée royale. Ce cocktail favorise le bon fonctionnement immunitaire et apporte vitalité et énergie pour permettre aux enfants, dès 3 ans, de passer un hiver tranquille. Il suffit de prendre une cuillère à café chaque matin. Flacon 100 ml, prix public conseillé 11,90 euros. Tél. 04.75.22.30.60.

Modifications

• **Latanoprost Biogaran**, collyre en solution 0,005 % flacon 2,5 ml (3) Code CIP: 34009 218 158.94

remplacé par :
• **Latanoprost Biogaran**, collyre 50 mcg/ml (3) Code CIP: 34009 301 917.29
Fabricant: Biogaran

• **Nicotine EG Menthe**, gommes à mâcher sans sucre 4 mg (108) Code CIP: 34009 269 031.69

remplacé par :
• **Nicotine EG**, gommes sans sucre menthe 4 mg (96) Code CIP: 34009 279 258.32
Fabricant: EG Labo

• **Tramadol/Paracétamol Arrow Génériques France**, comprimés pelliculés 37,5 mg/325 mg (20) Code CIP: 34009 269 611.21

remplacé par :
• **Tramadol/Paracétamol Arrow Lab**, comprimés 37,5 mg/325 mg (20) Code CIP: 34009 269 808.01
Fabricant: Arrow Génériques

• **Quétiapine Arrow LP**, comprimés à libération prolongée 300 mg (30) Code CIP: 34009 269 652.04

remplacé par :
• **Quétiapine Arrow Lab**, comprimés à libération prolongée 300 mg (30) Code CIP: 34009 302 265.06
Fabricant: Viatris Santé

• **Rosuvastatine Biogaran**, comprimés pelliculés 10 mg (30) Code CIP: 34009 300 547.03

remplacé par :
• **Rosuvastatine Biogaran**, comprimés 10 mg (30) Code CIP: 34009 301 615.79
Fabricant: Biogaran

• **Dostinex**, comprimés 0,5 mg (8) Code CIP: 34009 340 428.74

remplacé par :
• **Dostinex**, comprimés 0,5 mg (8) Code CIP: 34009 302 243.42
Fabricant: Pfizer SAS

• **Quétiapine Arrow LP**, comprimés à libération prolongée 400 mg (30) Code CIP: 34009 269 657.23

remplacé par :
• **Quétiapine Arrow Lab**, comprimés à libération prolongée 400 mg (30) Code CIP: 34009 302 400.38
Fabricant: Arrow Génériques

• **Rivastigmine Arrow**, patch 9,5 mg (30) Code CIP: 34009 276 954.90

remplacé par :
• **Rivastigmine Arrow**, patch 9,5 mg (30) Code CIP: 34009 302 259.81
Fabricant: Arrow Génériques

• **Moxifloxacine Mylan**, comprimés pelliculés 400 mg (5) Code CIP: 34009 278 552.52

remplacé par :
• **Moxifloxacine Mylan**, comprimés 400 mg (5) Code CIP: 34009 278 550.23
Fabricant: Viatris Santé

• **Huilo**, solution injectable + nécessaire 40 mg/0,8 ml flacon (2) Code CIP: 34009 301 574.28

remplacé par :
• **Huilo**, solution injectable seringue 20 mg/0,4 ml flacon (2) Code CIP: 34009 302 265.06
Fabricant: Viatris Santé

• **Dotarem 0,5 mmol/ml**, seringue 15 ml (1) Code CIP: 34009 301 991.52

remplacé par :
• **Dotarem 0,5 mmol/ml**, seringue 15 ml + nécessaire Code CIP: 34009 302 061.64
Fabricant: Guerbet France

• **Dotarem 0,5 mmol/ml**, seringue 20 ml (1) Code CIP: 34009 301 991.76

remplacé par :
• **Dotarem**, solution injectable seringue IV 20 ml kit Code CIP: 34009 302 061.71
Fabricant: Guerbet France (Source : Alliance Healthcare)



Des questions sans réponses ?

www.lequotidiendupharmacien.fr

- Un problème de concurrence entre confrères ?
- Une difficulté dans le cadre de la vente de l'officine ?
- Une question sur un licenciement ?
- Un problème de salaire ?

Nos avocats partenaires du « Quotidien du pharmacien » répondent à vos questions juridiques, que ce soit en matière de droit du travail ou de droit des sociétés.

- Service gratuit

Le Quotidien du pharmacien

LE QUOTIDIEN DU PHARMACIEN

13 / 19 octobre

20 000 ex

Laboratoire Ladrôme Propolis enfant en solution buvable

Pour contrer les rhumes et autres maux de l'hiver des plus jeunes, le Laboratoire Ladrôme propose de la **propolis enfant en solution buvable**. Sa teneur concentrée en propolis est associée à de la poudre d'hibiscus bio riche en vitamine D, à de l'acérola bio, un extrait de jus d'échinacée et de la gelée royale. Ce cocktail favorise le bon fonctionnement immunitaire et apporte vitalité et énergie pour permettre aux enfants, dès 3 ans, de passer un hiver tranquille. Il suffit de prendre une cuillère à café chaque matin. Flacon 100 ml, prix public conseillé 11,90 euros. Tél. 04.75.22.30.60.



RÉTENTION D'EAU : ON FAIT QUOI ?

CÔTÉ SANTÉ
octobre / novembre

83 000 ex

La rétention d'eau est un phénomène complexe qui se traduit par des gonflements des membres inférieurs mais aussi de la région abdominale, des mains, voire du visage. Quels en sont les mécanismes et comment la combattre ?

Corinne Guillaumin

Vos doigts sont gonflés au point de ne pas pouvoir retirer vos bagues, vos chevilles enflent tellement qu'il vous est difficile de porter vos escarpins adorés, vos mollets doublent de volume, en particulier avec la chaleur des beaux jours... peut-être souffrez-vous de rétention d'eau. Généralement bénigne et transitoire, assez fréquente mais très inconfortable, cette pathologie se traduit en effet par un gonflement des tissus. Alors comment réduire la rétention d'eau ? Quelles sont les bonnes astuces au quotidien pour retrouver sa légèreté ?

De l'eau dans les tissus

En moyenne, notre corps est constitué à 60 % d'eau, répartie entre le sang, la lymphe et les tissus. Essentielle à notre organisme, l'eau participe à de nombreuses réactions chimiques de notre métabolisme, comme l'absorption et la distribution des aliments, l'élimination des déchets, le maintien de la température corporelle... Et si chaque jour, nous évacuons l'eau que nous consommons (soit environ 3 litres répartis en boissons et eau des aliments) via les urines, les selles, la transpiration et la respiration, le corps, parfois, ne parvient pas à éliminer correctement le surplus d'eau et le stocke dans les tissus : c'est ce que l'on appelle la rétention d'eau qui se manifeste par un gonflement ou enflure de la peau (œdème). Cette dernière est étirée et luisante et lorsque l'on appuie dessus, une marque de pression subsiste quelques secondes.

Des causes multiples

Les jambes, les chevilles ou les pieds sont, à cause de la gravité, le plus souvent touchés. Dans ce cas,

la rétention d'eau peut entraîner – en plus du gonflement – une sensation de lourdeur ou de raideur, des crampes voire des douleurs et même des difficultés à marcher. Mais la rétention d'eau peut aussi se développer dans d'autres parties du corps (bras, mains, ventre, paupières, poumons, cerveau...). Les causes de cette pathologie sont multiples. Elle peut être due à une insuffisance veineuse, cardiaque, rénale ou aux fluctuations hormonales (durant la grossesse, les règles et la ménopause). Mais des médicaments (notamment les corticoïdes), une prise de poids, la chaleur (puisque cette dernière entraîne une dilatation des vaisseaux sanguins), une station statique debout ou assise prolongée (qui rend le retour veineux plus difficile), un excès de sel dans l'alimentation sont également des facteurs qui peuvent favoriser la rétention d'eau.

On n'oublie pas de s'hydrater !

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, en cas de rétention d'eau, on ne réduit pas sa consommation ! Bien au contraire. Pour favoriser l'élimination des déchets, il est important de boire 1,5 litre d'eau chaque jour, soit environ 8 grands verres d'eau. De préférence, il est conseillé de boire de petites gorgées tout au long de la journée, d'éviter les eaux gazeuses riches en sodium et les sodas, trop riches en sucre. Et bien entendu, il faut adapter et augmenter sa consommation en cas de chaleur, d'activité physique ou de fièvre...

Attention aussi à la consommation d'alcool puisqu'il déshydrate beaucoup l'organisme. En plus d'une bonne hydratation, une alimentation diurétique et riche en antioxydants va aider à lutter contre la rétention d'eau. « *Déjà il est très important au quotidien,*

souligne Emelie Thangue, herboriste chez Ladrôme Laboratoire, *d'éviter les excès de sel et les excès de sucre.* »

Attention à la salière !

En effet, le sel retient les fluides et le sucre favorise la montée d'insuline et avec elle, la rétention d'eau. On va donc éviter tous les aliments transformés qui contiennent souvent trop de sel comme les plats cuisinés, chips, biscuits apéritifs... mais aussi les produits de salaison (charcuterie), les fromages, les pains... Si vous ne pouvez pas vous passer de sel, optez alors pour les repas maison en ayant la main légère sur la salière car dans une journée, l'apport en sel ne doit pas excéder 6 grammes. Soit environ une petite cuillère à café. Pour relever vos plats, tournez-vous plutôt vers les épices et les aromates. « *Et privilégiez tous les légumes et les fruits qui vont avoir un effet draineur,* poursuit Emelie Thangue. *C'est-à-dire riches en eau et en potassium et donc hydratants et naturellement diurétiques.* »

Des alliées précieuses

Misez sur la banane, l'orange, le pamplemousse, le kiwi, le raisin, l'ananas, l'avocat, le céleri, l'artichaut, le fenouil... Et sur les aliments riches en vitamine C qui renforcent la paroi des vaisseaux sanguins comme les fruits rouges, les agrumes, le persil... Parallèlement à une alimentation saine et équilibrée, les plantes peuvent aussi être des alliées précieuses pour aider à retrouver des jambes légères. « *On distingue deux types de plantes,* précise l'herboriste. *Celles qui vont avoir une action sur la circulation sanguine et qui vont protéger la paroi des artères, comme la vigne rouge, le marronnier d'inde, le mélilot, l'hamamélis ou encore l'aubépine, l'olivier et l'hibiscus... que l'on peut boire en infusion. Chez Ladrôme, on préfère travailler pour plus d'efficacité avec les extraits de plantes fraîches que l'on peut prendre en cure à raison de 20/25 gouttes trois fois par jour.* »

Masser pour soulager

L'herboriste continue : « *Et puis les plantes qui vont avoir un effet drainant comme la sève de bouleau, le cassis, le pissenlit, la verge d'or... Pour la sève de bouleau, on préconise de la prendre fraîche, à raison d'une dose le matin à jeun, un quart d'heure/une demi-heure*

CÔTÉ SANTÉ

octobre / novembre

83 000 ex

environ avant de manger pendant trois semaines. » Et pour stimuler de manière efficace la circulation sanguine et lymphatique, rien de mieux qu'un massage drainant effectué par un spécialiste. Cela étant, on peut déjà chez soi se soulager en utilisant des huiles essentielles à appliquer en massage. Massage doux que l'on doit toujours faire en commençant par les extrémités et en remontant vers le cœur, des chevilles vers les cuisses, des poignets vers les épaules. Emelie Thangue conseille l'huile essentielle de cyprès à diluer dans une huile végétale de Calophylle, toutes deux reconnues pour leur effet sur la circulation.

Astuces de bons sens

« L'huile pénètre toujours beaucoup mieux sur une peau humide, indique l'herboriste, mon conseil est donc de vaporiser sur la peau une eau florale ou hydrolat, par exemple d'hamamélis, avant de masser avec le mélange d'huiles. Et n'hésitez pas à garder l'eau florale au frigo, elle sera bien fraîche et le massage d'autant plus agréable. » Même si ce n'est pas toujours évident, surtout dans un cadre professionnel, pour favoriser une bonne circulation, il faut éviter les stations debout ou assise prolongée. Si besoin porter des bas de contention et en cas de surpoids,

modifier son alimentation pour réguler son poids. Évitez également de porter des vêtements trop serrés qui ont tendance à comprimer les vaisseaux ainsi que des talons trop hauts. En été, limitez le temps d'exposition au soleil et en hiver ne surchauffez pas votre habitation. Et fuyez les chauffages par le sol !

Bougez-vous !

Attention aussi au hammam, sauna, bain trop chaud, épilation à la cire... Et bien sûr ne cessez jamais de bouger ! La pratique d'une activité régulière est en effet essentielle pour stimuler le retour veineux et la circulation lymphatique. Sans compter que l'activité favorise la transpiration et permet donc à l'organisme d'éliminer l'eau et les toxines. Vous pouvez opter par exemple pour la marche ou le vélo mais il est certain que les sports aquatiques comme la natation, l'aquagym, l'aquabiking..., sont les plus intéressants et les plus recommandés : non seulement l'eau masse le corps mais elle procure une véritable sensation de fraîcheur et de légèreté. Toutefois en cas d'œdèmes importants, n'hésitez pas à consulter votre médecin, qui pourra en déterminer la cause et vous proposer un traitement adapté. ■



La sève de bouleau fraîche agit efficacement sur la rétention d'eau et l'élimination des graisses.

Shopping

Draineur excès d'eau, Biosens Laboratoire. Ces gélules à base de poudre de racine de chicorée, de feuilles de bouleau et d'extraits secs de la partie aérienne de piloselle détachent l'organisme et favorisent l'élimination de l'eau. 7,60 € les 45 gélules végétales. En GMS.



Sève de Bouleau, Ladrôme Laboratoire. Ce complément alimentaire de sève de bouleau et de jus d'argousier, 100 % naturel et bio permet de nettoyer et de drainer l'organisme en éliminant les toxines accumulées.



15 € le flacon de 500 ml. ladrome.bio

Mincifine Draineur Bio, Fleurance Nature. À raison d'une par jour en cure de 10 jours, ces ampoules à base de feuilles de frêne et de fleurs de sureau, facilite les fonctions d'élimination et de drainage.



8,10 € la boîte de 10 ampoules. fleurancenature.fr

Circulation sans sucres, Les Miraculeux. Formulés à base de vigne rouge, cassis, queue de cerise et vitamine C, ces gummies à prendre 2 par jour pendant 3 semaines favorisent la circulation sanguine et l'élimination d'excès d'eau.



21,90 € la boîte de 42 gummies.

Roll-on Lymphaveine, 3C Pharma. Dès son application sur la peau, ce gel, riche en actifs circulatoires naturels, offre une sensation de fraîcheur immédiate et un soulagement des lourdeurs et des gonflements.



9,95 € le roll-on de 50 ml. 3chenes.com

Les jolies Gambettes, Atelier Nubio. Composé à 100 % de plantes et de baies pures, certifiées bio (vigne rouge, marron d'inde, hamamélis, cassis) et reconnues pour leurs bienfaits sur la circulation sanguine, ce complément alimentaire permet de retrouver des gambettes légères et toniques.



32 € les 20 ampoules, 7,60 €. ateliernubio.fr

CÔTÉ SANTÉ
octobre / novembre

83 000 ex



RHUME, GRIPPE, PROBLÈMES ORL

LES PLANTES ET LES HUILES ESSENTIELLES QUI MARCHENT VRAIMENT

Notre expert



Dr Jean-Michel Morel
médecin
phytothérapeute

On peut gagner du temps pour soigner un rhume, un mal de gorge, un état grippal en utilisant un remède naturel à la bonne dose et sous la bonne forme. Extraits de plantes, huiles essentielles, bourgeons : voici comment profiter de leurs bienfaits.

Tina Géréral, pharmacienne



SANTÉ MAGAZINE NATURISSIME
novembre / janvier

91 000 ex

SOIGNER UN RHUME

Une inhalation sèche pour déboucher le nez

L'huile essentielle (HE) d'arbre à thé, aux propriétés anti-infectieuses, anti-inflammatoires et immunostimulantes, est un excellent décongestionnant, en association avec l'eucalyptus radié, le niaouli ou le romarin cinéolé. « Ces plantes fluidifient les sécrétions et dégagent les bronches », affirme le Dr Morel. Pour dégager un nez bouché, préparez un flacon de 10 ml avec 3 ml de HE d'arbre à thé, 2 ml d'eucalyptus radié et 5 ml de ravintsara. Déposez 2 gouttes sur les poignets ou un mouchoir, à respirer toutes les 20 minutes.



Prêt à l'emploi.

Ce stick associe la propolis, pour adoucir la muqueuse nasale, aux HE d'eucalyptus radié, ravintsara, pin sylvestre, menthe poivrée et romarin à camphre.
Stick'Nez, Ladrôme laboratoire, 4,90 € (1 ml).
En magasins bio, pharmacies et parapharmacies.



Un spray pour le laver et le décongestionner

Les produits vendus en pharmacies associent souvent l'eau de mer aux huiles essentielles pour purifier les voies nasales.



Effet immédiat.

Ce lavage nasal décongestionnant allie eau de mer hypertonique et HE d'eucalyptus, de niaouli et d'extrait de menthe sauvage.
Lavage nasal, Phytosun arôms, 7,15 € (100 ml).
En pharmacies et parapharmacies.



La tisane de thym et de sureau pour dégager les voies respiratoires

Le médecin conseille de boire un demi-litre par jour d'une tisane de thym citronné et de fleurs de sureau pour soulager les rhumes. La bonne méthode : jetez 50 g d'un mélange tout prêt dans de l'eau bouillante, couvrez, laissez mijoter pendant 10 à 15 minutes, et consommez la préparation dans la journée. Si vous utilisez les fleurs de sureau pures, 2 cuillerées à café infusées dans une tasse suffisent.

ATTÉNUER UNE SINUSITE

Une tisane de camomille pour apaiser les maux de tête

Contre les maux de tête liés à la congestion des sinus, buvez une tisane de grande camomille par jour : pour une tasse de 250 ml, utilisez 2,5 à 5 g de fleurs séchées, associées à deux grandes feuilles d'eucalyptus citronné. La camomille a, de plus, des vertus digestives (voir p. 34.)

Une inhalation sèche pour atteindre tous les sinus

Les huiles essentielles à utiliser sont les mêmes que celles du rhume, de préférence en inhalation également, pour atteindre tous les sinus. Le Dr Morel préconise d'y associer un spray nasal à base de soufre pour ses propriétés antiseptiques afin de limiter la surinfection, fréquente dans les sinusites. Si des enfants sont touchés, le médecin conseille de faire bouillir des feuilles d'eucalyptus avec de l'eau pour humidifier l'air intérieur et envoyer des particules volatiles décongestionnantes dans l'atmosphère.

Du gingembre à sucer pour les désencombrer

Le gingembre, plus connu pour ses propriétés antinauséuses, permet une bonne décongestion des muqueuses. En plus d'être toléré par les adultes, enfants et femmes enceintes, sucer un peu de gingembre confit sera bon pour les sinus, et pas désagréable pour les papilles !



Sans sucre.
Valebio, 5,20 € environ les 180 g.
En magasins bio.





Une même plante n'a pas la même efficacité selon qu'elle est ingérée, inhalée, diffusée dans l'atmosphère ou appliquée sur la peau. Bien souvent, une voie locale améliore plus rapidement les symptômes.



CALMER UNE TOUX

Une huile essentielle expectorante avec du miel

Le myrte, le cyprès et l'eucalyptus globuleux sont les HE les plus efficaces. Diluez 2 gouttes de l'une de ces huiles dans 1 cuillerée à café de miel (ou sur 1 comprimé neutre, à acheter en pharmacie), à raison de 3 ou 4 fois par jour. À vous de choisir selon votre goût, les trois HE ayant les mêmes vertus expectorantes.

Une tisane de serpolet pour calmer une toux sèche

Cette infusion calmera les toux sèches et répétitives, y compris chez l'enfant. Pour la préparer, versez une tasse d'eau bouillante (250 ml) sur 4 à 5 brins de la plante ; laissez infuser 15 minutes. À faire une à deux fois par jour, jusqu'à amélioration.

Un sirop de lierre pour guérir plus vite

Si la toux est grasse, la plante à privilégier est le lierre grimpant et terrestre. Cette plante produit une molécule expectorante dénommée la marubine, particulièrement active sous forme liquide, diluée dans l'eau.

NOTRE SÉLECTION

Sans sucre.

Un sirop à base de lierre, à prendre 3 fois par jour. Prospan, laboratoire Médiflor, 4 €. En pharmacie et parapharmacie.



76%

des Français connaissent l'aromathérapie, et 42% lui font confiance. (Sofinscope, sondage OpinionWay pour Sofinco, « Se soigner après la pandémie : comment ont évolué les dépenses santé des Français? », juillet 2022.)

ADOUCIR UN MAL DE GORGE

Des sprays ou des pastilles pour réduire la douleur

« Pour le mal de gorge, mieux vaut utiliser un produit liquide qui passera au contact des muqueuses », conseille le spécialiste. C'est le cas des sprays pour la gorge ou des pastilles à cœur coulant qui adhèrent aux muqueuses et agissent localement. Les plantes contenant des tanins, comme l'aigre-moine, limiteront l'infection, quand le thym, la gaulthérie ou le girofle calmeront la douleur. L'avantage des formes locales est leur action immédiate sur la douleur et générale sur l'infection. La veine située sous la langue est une voie de passage rapide dans la circulation sanguine, les actifs des plantes seront ainsi préservés et leur efficacité augmentée. Autre produit à avoir chez soi : la propolis, un puissant immunostimulant et anti-infectieux.

NOTRE SÉLECTION



Bien formulé.

Il associe un extrait fluide d'aigre-moine et de l'HE de girofle. Primavox, à partir de 11 ans, Laboratoires Primrose, 14 € environ le flacon de 10 ml. En vente en pharmacies.



Adoucissantes.

Des pastilles au cœur liquide concentré en extrait de propolis. Attention aux allergies possibles : tester avant une prise régulière. Oropolis, Laboratoire Médiflor, 5 € la boîte de 20. En pharmacies et parapharmacies.



Triple action.

Aux HE de thym à linalol, de ravintsara et de gaulthérie, il soulage la douleur, adoucit la gorge et évacue les microbes. Phytoarôme, 4,90 € le flacon de 20 ml. En pharmacies et parapharmacies.

TOUTS LES PRIX SONT DONNÉS À TITRE INDICATIF

SOIGNER UN ÉTAT GRIPPAL

Un massage aux huiles essentielles pour améliorer l'état général

Préférez la voie cutanée et préparez un mélange à base d'huiles essentielles d'arbre à thé et de ravintsara, anti-infectieuses et immunostimulantes. Diluez 5 gouttes de chaque HE dans une huile végétale de macadamia, ou de calophylle chez l'enfant de plus de 7 ans, et appliquez cette préparation sur les parties latérales du cou et du thorax, 3 à 4 fois par jour.

Une tisane de reine-des-près comme alternative à l'aspirine

L'infusion de reine-des-près a les mêmes effets sur l'état grippal que l'aspirine, d'après l'Agence européenne des médicaments, sans ses effets indésirables sur l'estomac. En revanche, cette plante est contre-indiquée en cas d'allergie au médicament, si vous êtes enceinte ou si vous allaitez. Infusez 1 à 2 cuillerées à soupe de fleurs séchées de reine-des-près, dans 250 ml d'eau bouillante, jusqu'à trois fois par jour.



Des bourgeons de cassis pour se fortifier

Les extraits de bourgeon du cassis agissent aussi sur l'immunité. « Prenez 20 gouttes par jour de macérat glycérolé de bourgeons de cassis bio, en continu, 10 jours maximum », conseille le Dr Morel.

Un grog aux huiles essentielles pour avoir moins mal

Le grog, remède ancestral, calme le mal de gorge, l'inflammation des sinus, et décongestionne. « L'alcool n'est pas indispensable à la formule, précise le médecin. L'eau solubilise les principes actifs aromatiques, à savoir la cannelle, le girofle, l'écorce de citron. » À préparer en faisant bouillir pendant 10 minutes l'équivalent d'une tasse d'eau en y ajoutant un bâton de cannelle, deux clous de girofle, un zeste de citron et une pincée de thym. Laissez tiédir puis ajoutez le jus du citron et 1 cuillerée à café de miel selon les goûts, et filtrez.



Votre santé n'est pas une option

Les médecines douces comme l'ostéopathie l'homéopathie ou l'acupuncture ne sont pas ou peu remboursées par la Sécurité Sociale, ni par certaines mutuelles. Même si elles contribuent à renforcer naturellement notre bien-être, elles sont souvent mises de côté. Ces médecines alternatives complètent la médecine traditionnelle. Pour en bénéficier des solutions existent. Vous pouvez régler à votre rythme avec Sofinco.

Faites votre simulation en ligne
Flashez ce QR Code

Sofinco
Vous donner de l'avance.



Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

SOFINCO est une marque de CA Consumer Finance, prêteur, SA au capital de 554 482 422 €, 1 rue Victor Basch - CS 70001 - 91068 MASSY Cedex, 542 097 522 RCS Evry. Intermédiaire d'assurances inscrit à l'ORIAS N° 07 008 079 (www.orias.fr).

SANTÉ MAGAZINE NATURISIME
novembre / janvier

91 000 ex

TRAITS
LISSÉS &
CORPS
DÉLASSÉ

Les meilleurs rituels
*pour une vraie
pause beauté*

MAXI

24 / 30 octobre

306 462 ex

Votre emploi du temps est surchargé et vos gestes beauté souvent négligés? Vite, il est temps de vous offrir un petit moment de répit pour vous chouchouter de la tête aux pieds, en adoptant des gestes bienfaisants.

Détente absolue AVEC UN MASSAGE DE PRO

La vie trépidante d'aujourd'hui est souvent source de stress, de tensions, de crispations, qui se lisent aussitôt sur le visage. Rien de tel alors qu'une parenthèse ultra-relaxante sous la forme d'un massage inspiré des techniques d'institut. Pour cela, vous pouvez utiliser votre crème de jour habituelle, ou bien une huile naturelle nutritive (amande douce, avocat, germe de blé...), qui facilitera la glisse des doigts sur la peau, mais qui apportera aussi à votre visage des actifs protecteurs, tout indiqués pour lutter contre les agressions du froid qui arrive. Vous pouvez aussi choisir une huile spécifique, afin de renforcer l'équilibre de la barrière cutanée et même lutter contre les effets du temps qui passe.

Pour bien débiter le massage, commencez par chauffer un peu de produit entre vos paumes de mains, puis effectuez des mouvements de lissage sur votre visage, toujours du bas vers le haut et du centre vers l'extérieur. Placez ensuite vos index de chaque côté, au niveau du coin interne des yeux, et déplacez-les délicatement vers les tempes, d'abord sur la paupière inférieure, puis supérieure. Posez ensuite vos doigts sur vos joues, et déployez-les, comme un éventail jusqu'aux mâchoires. Terminez en lissant votre front à l'aide de la pulpe des doigts en les faisant glisser du centre vers les tempes.

1. Huile végétale bio Avocat, Ladrôme Laboratoires, 11,50 € le flacon de 100 ml ** et ***. 2. Huile régénérante et équilibrante, MIYÉ, 35,99 € le flacon de 30 ml, dans les Monoprix.

FAITES-VOUS PLAISIR !

Lire, chanter, danser, ou même jardiner ou cuisiner de bons petits plats vous met en joie? Alors, ne vous en privez pas, car vous accorder des petits bonheurs tout simples est la meilleure façon de vous sentir sereine et de générer des émotions positives. D'autant que ces dernières vont, par l'intermédiaire de neurotransmetteurs situés à l'intérieur du cerveau, participer à un meilleur équilibre de la peau. Avec, à la clé, un éclat véritablement boosté!



NOTRE CONSEIL
N'HÉSITEZ PAS PENDANT TOUTE LA DURÉE DU MASSAGE À RESPIRER PROFONDEMENT AFIN DE HUMER PLEINEMENT TOUTES LES SENTEURS DE VOTRE HUILE ET PROFITER AINSI PLUS INTENSÉMENT DE SES PROPRIÉTÉS.

Ressourcement total AVEC DES SOINS DE NUIT

Manque de lumière, de sommeil... Au creux de l'automne, le visage fait souvent triste mine. Les soins du soir sont donc particulièrement adaptés pour revitaliser la peau et détendre les traits, car c'est pendant la nuit que les cellules se régénèrent le mieux. Au programme, un démaquillage dans les règles de l'art suivi d'un masque de nuit qui va aider la peau à se ressourcer. Côté démaquillage, prenez vraiment le temps d'appliquer votre produit (que ce soit un lait, une huile ou un gel), par des massages doux pour bien déloger toutes les impuretés et autres particules de pollution accumulées depuis le matin. Et côté masque de nuit, optez pour un soin deux-en-un, qui va aider la peau à se repulper, tout en apaisant les micro-inflammations car une peau stressée est aussi plus réactive face aux agressions de l'environnement subies dans la journée.

3. Masque nuit de rêve réparatrice, Kenzoki, 84 € le pot de 75 ml *** et dans les Sephora.
4. Re-charge Masque de nuit relaxant, My Clarins, 27 € le pot de 50 ml *** et ****.

Volupté intense AVEC LA CARESSE DES HUILES PARFUMÉES

Si les laits et autres crèmes corporelles ont pour principale mission d'hydrater et de nourrir la peau pour préserver sa douceur, certaines huiles vont encore plus loin en intégrant les bienfaits de l'aromathérapie grâce à des senteurs apaisantes et relaxantes, comme l'ylang-ylang, le néroli, ou le bois de santal. Et pour profiter pleinement de leurs vertus, appliquez-les de préférence après la douche ou le bain, sur la peau encore très légèrement humide, ou même le soir pour vous préparer à une douce nuit, en faisant pénétrer la texture par de larges caresses circulaires sur tout votre corps, en partant des chevilles pour remonter jusqu'aux hanches, puis en arrondi tout autour du nombril et, enfin, au niveau des bras, en glissant des poignets jusqu'aux épaules. Idéal aussi pour relancer la circulation sanguine et favoriser le retour du sang vers le cœur afin de se sentir toute légère.

5. Huile sèche pour le corps et les cheveux, The Rituals of Jing, Rituals, 19,50 € le flacon de 100 ml ***. 6. Huile Prodigieuse Néroli, Nuxe, 25,90 € le flacon de 100 ml ** et ***.

MAXI
24 / 30 octobre

306 462 ex



Bien-être intégral INSPIRÉ DE LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Trop souvent négligés, les pieds sont pourtant les points d'équilibre du corps. Ils permettent bien sûr de se tenir debout et de se déplacer, mais ils sont aussi, selon la médecine chinoise, une représentation miniaturisée du corps. C'est pourquoi la réflexologie plantaire utilise une technique particulière de massage qui permet, en stimulant certaines zones précises, de libérer les tensions et d'obtenir un effet relaxant. Vous pouvez simplement vous en inspirer en massant votre voûte plantaire à l'aide d'une crème nourrissante. Le mieux, en la choisissant spécialement adaptée à cette zone souvent desséchée, afin d'éliminer en même temps corne et autres callosités. Idéal pour à la fois retrouver des pieds tout doux et se sentir parfaitement bien.

1. Crème pieds 10 % d'urée, Eucerin, 8 € le tube de 100 ml **. 2. Crème nutri-réparatrice, Akléine, 8,30 € le tube de 50 ml **.



UN BAIN DE VAPEUR DÉTOX POUR UN TEINT ÉCLATANT

Tout simple et pourtant très efficace, le bain de vapeur est un excellent moyen d'éliminer toutes les toxines qui ternissent le teint. Pour cela, placez simplement votre visage au-dessus d'un grand bol d'eau chaude, la tête recouverte d'une serviette, afin d'ouvrir les pores de la peau pour mieux déloger les impuretés. Vous pouvez aussi ajouter à votre eau quelques gouttes d'huile essentielle, à choisir en fonction des besoins de votre épiderme, comme celle de thym pour purifier ou de carotte pour booster l'éclat.

NOTRE CONSEIL POUR PROLONGER LES BIENFAITS DU BAIN, ENVELOPPEZ-VOUS ENSUITE DANS UN PEIGNOIR OU UNE GRANDE SERVIETTE MOELLEUSE, ALLONGEZ-VOUS SUR VOTRE LIT ET RESPIREZ CALMEMENT EN ESSAYANT DE FAIRE LE VIDE DANS VOTRE ESPRIT POUR UNE RELAXATION TOTALE.

Relaxation parfaite SOUS LA DOUCHE OU DANS LE BAIN

Un bain ou une douche ne sont pas seulement des gestes d'hygiène, ils peuvent aussi se transformer, un peu comme au spa, en de vrais moments de détente, en misant sur des produits à base de fleur d'oranger, de lavande ou d'amande aux propriétés relaxantes. Le plus : créer une atmosphère propice à la relaxation, par exemple en tamisant la lumière ambiante et en allumant quelques bougies.

3. La Douche délassante, Senteur bouquet de lavande, La Provençale, 4,50 € le flacon de 500 ml *.

4. Bain moussant Good Night, Kneipp, 9,95 € le flacon de 400 ml ** et ***.

Plus d'idées beauté sur maximag.fr/beaute

MAXI

24 / 30 octobre

306 462 ex

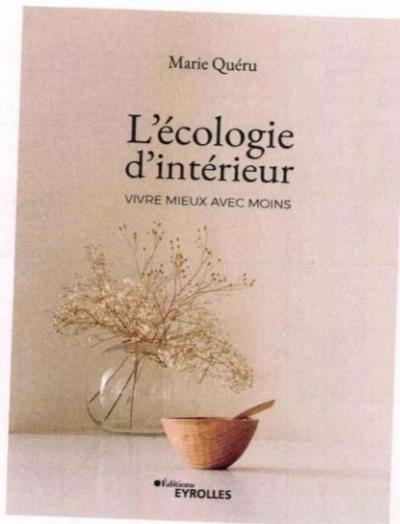
* En grande distribution. ** En (para)pharmacie. *** Sur le site ou dans la boutique de la marque. **** En parfumerie. Les prix sont donnés à titre indicatif.

Écolo et bien dans sa peau

Dans ce livre, l'autrice, Marie Quêru, interroge notre rapport aux objets dans notre environnement personnel ou professionnel et dans l'environnement au sens large, pour nous recentrer sur l'essentiel. Elle pose les bases d'un mode de vie plus durable, simplifié, esthétique et respectueux des ressources de la planète.

Elle propose ainsi d'augmenter son bien-être individuel tout en ayant un impact sociétal et environnemental, en vivant mieux avec moins.

L'Écologie d'intérieur. Viure mieux avec moins, de Marie Quêru, éd. Eyrolles, 25 €.



Laine made in France

Grâce à la quantité de laine récoltée chaque année, la Ferme des P'tits Bergers, située au cœur de la Beauce, crée et produit ses propres collections de pelotes de laine, chaussettes, bonnets, écharpes ou encore décoration d'intérieur (coussins et couvertures), disponibles sur place à la boutique de la ferme ou en ligne sur le site officiel.

Chaque produit est fabriqué dans le plus strict respect du bien-être animal, tout comme la coloration de la laine labellisable Oeko-tex. Du made in France accessible et d'une très belle qualité !

Plus d'informations p. 130.



RUSTICA JEUX
octobre / novembre

40 000 ex

En Avent toute !

Exit le traditionnel calendrier de l'Avent Kinder ou Playmobil.

Voici un tout nouveau calendrier de l'Avent de la marque Krokola, qui devrait susciter la curiosité de vos enfants. À l'intérieur, 52 chocolats de textures différentes et aux formes ludiques, répartis bien sûr en 24 cases. Fabriqué artisanalement en Provence et sans plastique, ce calendrier contient également un maxi-coloriage et un grand jeu "cherche et trouve". De quoi allier amusement et gourmandise.

Krokola, Super calendrier de l'Avent bio, 52 chocolats, 19 € env.



100 % lavande

Voici une idée de cadeau originale pour Noël.

Depuis plus de 120 ans, la savonnerie Marius Fabre, spécialisée dans le savon de Marseille, s'évertue à proposer des produits aussi originaux que qualitatifs. Cette année, pour les fêtes, elle a imaginé une gamme d'articles à la lavande : un shampoing, un gel douche, un lait hydratant pour le corps ainsi qu'une savonnette à l'huile d'olive. Une vraie trousse de toilette de voyage en somme, conçue en France qui plus est !

Marius Fabre, trousse de toilette voyage parfum lavande, 17 € env.



Ne tiquez plus !

Très souvent indolore, la piqûre de tique est, dans la majorité des cas, bénigne et se résume à une petite rougeur passagère. Il arrive malheureusement qu'elle dégénère, puisqu'une maladie maintenant tristement célèbre sévit chez les tiques et fait, par extension, des ravages chez l'Homme : la maladie de Lyme. Ladrôme laboratoire a développé son tout premier spray répulsif anti-tiques. Adapté aux enfants et aux adultes de plus de 6 ans, ce spray, composé d'un actif naturel issu de l'eucalyptus citronné et d'une association de 8 huiles essentielles bio, a démontré son efficacité répulsive jusqu'à 4 heures.

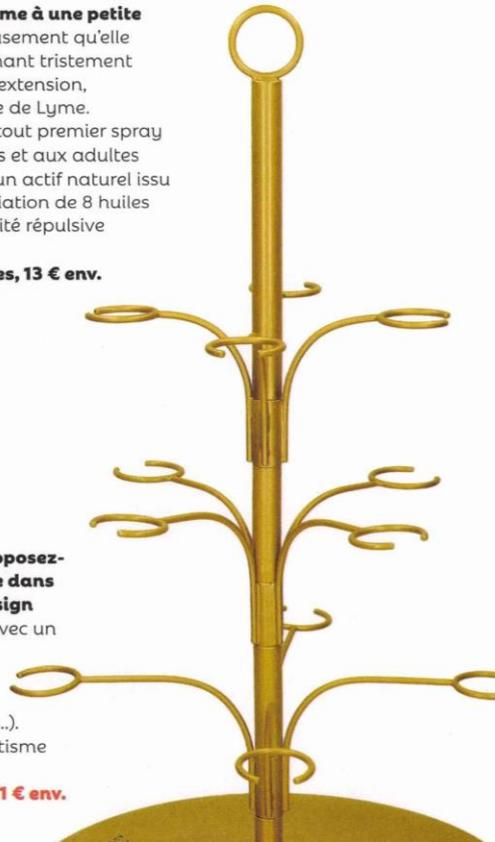
Ladrôme laboratoire, spray anti-tiques, 13 € env.



Arbre magique

Pour épater vos invités, proposez-leur un verre ou une verrine dans cet arbre à cocktails au design épuré. Fabriqué en métal avec un revêtement en bronze, il vous permettra d'y glisser 12 verres ou autres cônes en tout genre (frites, glaces...). Pour joindre plaisir et esthétique à l'occasion des fêtes !

Artesa, arbre à cocktails, 81 € env.



RUSTICA JEUX
octobre / novembre

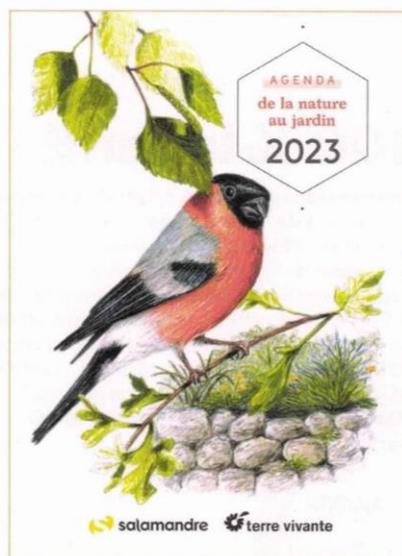
40 000 ex



Le meilleur ami de votre jardin

Pour sa cinquième année, l'Agenda de la nature au jardin 2023 garde la même recette qui a fait son succès. Jour après jour, cet agenda permettra de noter vos rendez-vous et observations tout en suivant les événements qui marquent la vie de la flore et de la faune de votre jardin. Organisé en semainier, avec un calendrier lunaire et un calendrier des observations d'oiseaux, mammifères, amphibiens, reptiles, insectes et plantes, il contient également des fiches thématiques ainsi que des idées d'aménagements pour favoriser la biodiversité bénéfique à votre jardin. Incontournable !

Agenda de la nature au jardin 2023, éd. Salamandre et Terre vivante, 12 €.



RUSTICA JEUX
octobre / novembre

40 000 ex

Naturel, autonome et écologique

Ce pourrait être le nouvel ami du jardinier ! La poterie Lutton, située au cœur de la Vendée, reprend un système d'irrigation vieux de 4 000 ans. Dans son coffret cadeau, ce sont trois ollas en terre cuite émaillée de tailles différentes (17 et 14 cm de hauteur). Le principe est simple : vous les enterrez dans vos jardinières ou pots de fleurs et vous les remplissez d'eau. Grâce à la porosité de l'argile, le sol est irrigué lentement et par capillarité, limitant ainsi le gaspillage de l'eau lors de l'arrosage.
Poterie Lutton Vendée, coffret d'ollas à planter, 42 € env.

SAC TOUT-TERRAIN

Envie de vous dégourdir les jambes quelques heures avant d'attaquer les fêtes de fin d'année ? Ce sac de trail de la marque Salomon vous permettra de vous balader avec légèreté. Avec son panneau dorsal matelassé, la ceinture et les bretelles constituent un harnais qui épouse la forme du corps. Et avec un compartiment principal de 10 litres, vous pourrez y nicher pique-nique et autres vêtements de rechange. Idéal pour les petites randonnées ou une simple promenade.
Salomon, Trailblazer 10, 50 € env.



CONSTANT COUÛTELLE



Infusion bienfaitrice

Le saviez-vous ? Les feuilles de vigne rouge se distinguent par leur grande richesse en composés antioxydants et vasoconstricteurs. Autant d'ingrédients bienfaiteurs pour soulager les troubles circulatoires ou veineux. Les 2 Marmottes propose justement une savoureuse infusion vigne rouge à déguster chaude (on l'infuse alors 5 minutes à 100 °C) ou bien froide (on la laisse infuser directement dans l'eau froide pendant 30 minutes). Le secret de sa recette ? S'appuyer sur la vigne rouge certifiée Agriculture biologique provenant des meilleurs terroirs.

Les 2 Marmottes, infusion vigne rouge, boîte de 30 sachets, 5 € env.

LUMINEUX PINGOUINS !

Et si vous ameniez une touche de magie à votre jardin durant Noël ? La marque Lights4fun a imaginé un joyeux trio de pingouins lumineux, en acrylique, à installer à l'extérieur de votre maison. Pour cela, il suffit de les brancher sur secteur en utilisant le câble de 5 mètres de long. Et pour laisser libre cours à votre esprit créatif, 1 mètre de câble relie chaque pingouin, ce qui vous permettra de les installer selon vos envies. **Lights4fun, lot de 3 pingouins de Noël, 177 € env.**



RUSTICA JEUX
octobre / novembre

40 000 ex



RTL / LES GROSSES TÊTES

Diffusé le 25 octobre

NC

SHOPPING BIEN-ÊTRE & BEAUTÉ

GAMME MATERNITÉ BIO ORGANYC

Spécialiste des protections périodiques 100% coton bio et à l'efficacité anti-irritation cliniquement prouvée, Organyc dévoile sa gamme Maternité. Premiers jours et Douceur maternité, ces serviettes en coton respirant 100% bio sont spécifiquement conçues pour absorber les pertes les plus importantes après l'accouchement. Leur matelas doux ultra-absorbant en coton bio sans poudres chimiques absorbantes SAP, facilite la cicatrisation et réduit les risques d'infections. Respectueuses des femmes et des peaux sensibles, les protections périodiques Maternité Organyc sont 8 à 12 fois plus respirantes que les serviettes classiques et garanties 100% biodégradables. Gamme Maternité Organyc A partir de **5€70** En pharmacies et magasins bio.



MASQUES POUR TOUS LES BESOINS !

Hautelement minéralisée et en parfaite allié avec la peau, l'Eau Thermale de Gamarde-les-Bains peut se targuer de propriétés dermatologiques avérées, reconnues en 1841 par l'Académie de Médecine. Dermoprotectrice, apaisante et anti-irritante, elle se révèle être une véritable source de réconfort et cela pour toutes les peaux. Un ingrédient qu'on retrouve au cœur de ces nombreux masques 100% d'origine naturelle et certifiés biologiques, à alterner selon les signaux envoyés par notre visage. Masque Crème Hydratation Active, Masque Clarifiant Sébo-Control, Masque Réconfort Atopic et Masque Réparateur Près-Âge, tube 40ml, à partir de **13€** Les produits Gamarde sont disponibles en pharmacie.



VIVRE BIO
hors-série « ruche »

68 000 ex



EXTRAIT DE PLANTE FRAÎCHE SAFRAN

On connaît l'épice la plus chère du monde pour ses fantastiques propriétés gustatives mais l'or rouge se distingue aussi par ses nombreux bienfaits sur la santé mentale et physique. Le Safran est en effet reconnu pour favoriser la relaxation, le bien-être physique et mental ainsi qu'un bon sommeil, un véritable allié pour garder un état d'esprit positif au quotidien ! Chez Ladrôme laboratoire, on le consomme sous forme d'extrait de plante fraîche, certifié bio et cultivé dans le respect de la Terre et des Hommes.

Extrait de Plante Fraîche Safran Ladrôme laboratoire, Flacon 50ml, **23€90**

Disponible en (para)pharmacies, magasins bio et sur internet



INFUSION DIGESTION LÉGÈRE

Contre les ballonnements, les douleurs abdominales ou encore le transit irrégulier, l'Infusion Digestion Légère de Jardin Bio Étique sans théine constitue un allier de taille grâce à son alliance d'Anis, de Fenouil et de Badiane. Au goût anisé particulièrement rafraîchissant, cette infusion constitue aussi un geste militant car certifiée Bio et équitable. le tout dans un packaging responsable. Infusion Digestion légère **Jardin Bio Étique®** - Boite de 20 infusettes, **2€79** aux rayons bio des GMS



EAU DE QUINTON

Hygiène nasale action plus 100ml Facilite l'élimination des sécrétions nasales. Utiliser par pulvérisations et lavage, plusieurs fois par jour selon l'intensité des symptômes. **11,10€**

BIO'PROTIC DÉFENSES NATURELLES

Crée par BIOSSENS Laboratoire, spécialiste du bien-être au naturel et expert des compléments alimentaires certifiés BIO et made in France, la nouvelle référence BIO'PROTIC Défenses Naturelles associe 5 souches de ferments gastro résistantes en forte concentration à un extrait végétal d'acérola issu de l'agriculture biologique spécifiquement sélectionné pour contribuer aux défenses naturelles. Un vrai cocktail naturel de près de 5 milliards de probiotiques, à prendre en cure de 10 jours pour prévenir des maux d'hiver. Boite de 10 sachets, 9€50 En gms au rayon compléments alimentaires et sur le site internet de **LÉA NATURE**.



100 % made in France

Les trésors de beauté de nos régions

Notre terroir est très riche. Que d'actifs locaux à privilégier dans nos produits de beauté fabriqués en France ! On vous indique les meilleurs. Avec en prime, un savoir-faire inégalé.

Les plantes

DE NOS CAMPAGNES

Fleurs, feuilles, racines, graines, ou encore bourgeons constituent, depuis toujours la base de notre pharmacopée et de nos rituels beauté. Retour aux sources pour redonner une place plus importante au végétal, concentré en vitamines protectrices, oligoéléments régénérants, lipides repulpants et autres trésors hydratants. Et, tant qu'à faire, on privilégie les plantes qui ont poussé dans nos belles régions françaises.

NOTRE SÉLECTION

1. **TEINT SUBLIMÉ** Soin sublimateur de peau, visage aux bourgeons de sapin blanc et fleurs d'edelweiss bio des Alpes, *Éclat Alpin*, 39 € les 25 g***. 2. **REGARD ÉCLATANT** Soin éclat regard, au bleuet d'Auriac, *Bernard Cassière*, 27,30 € les 15 ml***. 3. **TOUTE DOUCE** Eau florale bio adoucissante et apaisante, à la camomille romaine du Dauphiné, *Ladrôme*, 6,50 € les 200 ml* et ***. 4. **EXFOLIANT VÉGÉTAL** Savon solide exfoliant corps bio, à la poudre de noyaux d'abricots français, huile d'olive, beurre de coco et de karité, *Les Petits Prodiges*, 9,90 € les 100 g***.

2 ASTUCES

FAITES VOTRE CUEILLETTE AVANT L'AUTOMNE POUR RÉALISER VOS INFUSIONS BEAUTÉ DE L'ANNÉE, EN FAISANT SÉCHER LES PLANTES TÊTE EN BAS OU SUR DES CLAIRES : DU THYM POUR ASSAINIR, DE L'ORTIE SÉBORÉGULATRICE, LES DERNIÈRES ROSES DE LA SAISON AUX PROPRIÉTÉS ANTIRIDES...

AVEC LA BAISSE PROGRESSIVE DES TEMPÉRATURES, ON RETROUVE LE PLAISIR DU BAIN. C'EST L'OCCASION DE L'AGRÉMENTER AVEC DES SELS RELAXANTS OU DYNAMISANTS, SELON L'INDICATION. ON AIME LE PETIT PLUS PARFUMÉ QUI AUGMENTE LA MAGIE DU MOMENT.

Le sel DE NOS RIVAGES

Exfoliant, reminéralisant, purifiant, le sel en provenance de la Méditerranée ou de l'Atlantique est un atout maître dans tous nos rituels beauté. Il présente également un bénéfice pour la galénique des produits et entre ainsi dans la composition de nombreux shampoings et dentifrices, en jouant un rôle épaississant, qui facilite l'application. Tout compte dans la réussite d'un produit de beauté.

NOTRE SÉLECTION

5. **ONCTUEUSE** Huile gommante, à la fleur de sel de l'huile de Ré, *Biosalines*, 19,90 € les 150 ml***. 6. **FORMAT POCKET** Exfoliant corps Océan Shot 100 % français, aux sels marins et glycérine végétale, *Baija*, 5,90 € l'unité***.

Les algues

DE NOS MILIEUX AQUATIQUES

La biodiversité de nos milieux marins ou des rivières de l'Hexagone est infinie, et les algues qui en sont issues se sont imposées comme les nouvelles stars de nos cosmétiques. Les brunes sont très hydratantes, les plus ambrées sont raffermissantes, quant à la spiruline des eaux douces, elle est défatigante et nourrissante. Et parce qu'elles sont constituées d'une matrice extracellulaire proche de la nôtre, la symbiose est optimale avec nos propres cellules pour une efficacité redoublée.

NOTRE SÉLECTION

7. **PURETÉ DES EMBRUNS** Lait démaquillant, à la lavande des mers et aux trois algues, *Les Thermes Marins de Saint-Malo*, 19 € les 150 ml***. 8. **TEINT UNIFORME** Ampoules Éclat anti-taches, à l'algue arc-en-ciel *Cystoseira tamariscifolia* de Bretagne, *Coup d'éclat*, 15,45 € la boîte de 28 ampoules*.



MAXI

31 octobre / 6 novembre

68 000 ex



MAXI

31 octobre / 6 novembre

68 000 ex

LE SAVOIR-FAIRE À LA FRANÇAISE

La France mène toujours le monde de la beauté, comme en témoigne le dynamisme des grands groupes et des start-up de la « beauty tech », soutenues par la « Cosmetic Valley » basée en Centre-Val-de-Loire, première concentration au monde d'entreprises dédiées à l'innovation dans ce domaine. Voilà qui fait beaucoup d'anglicismes pour porter les valeurs de la production locale... Qu'importe, on la soutient !

L'argile DE NOS SOLS

Verte, blanche, rose, rouge ou jaune, l'argile extraite de nos sols est surpuissante. Cette roche terreuse sédimentaire est un ingrédient brut, à retrouver dans de nombreux cosmétiques ou à utiliser seule dans des préparations maison : la verte (illite ou montmorillonite) pour réguler l'excès de sébum, la blanche (ou kaolin) pour gagner en confort, la jaune (type illite, chargée d'oxyde de fer et de magnésium) pour apaiser, ou la rouge (illite plus concentrée en oxyde de fer) pour réveiller l'éclat des peaux ternes et des cheveux fatigués.

NOTRE SÉLECTION

- 1. EFFET LUMIÈRE** Masque argile rose bio, apaisant et coup d'éclat, également enrichi à l'extrait de lin brun, *Cattier*, 4,55 € les 100 ml*, *** et ****.
- 2. 100 % NATURELLE** Argile blanche kaolinite française détoxifiante et adoucissante, *WAAM*, 7,30 € les 150 g***.
- 3. ASSAINISSANT** Shampooing purifiant bio pour cheveux gras bio, à l'argile, à l'ortie et à l'achillée *Cosmonaturel*, 10,80 € les 500 ml****.

Les eaux thermales DES PROFONDEURS DE LA TERRE

Enrichies des précieux minéraux venus des profondeurs de la terre, ruisselant au travers des sols ou des roches, les eaux thermales sont merveilleusement apaisantes. Si les cures ponctuelles – réalisées à Avène dans l'Hérault, La Roche-Posay dans la Vienne, Jonzac en Charente, Vichy dans l'Allier... – assurent une action profonde, ces eaux bienfaitrices s'invitent aussi dans bien des produits de beauté pour en profiter tous les jours.

NOTRE SÉLECTION

- 4. DOUCE MATITÉ** Fluide régulateur matifiant hydratant bio pour peaux mixtes à grasses, à l'eau thermale des Cévennes, mélisse bio et zinc gluconate, *Dermatherm*, 20,45 € les 50 ml* et ***.
- 5. RÉPARATEUR PARFAIT** Masque d'eau nuit, *Uriage Eau Thermale*, 16,90 € les 50 ml*.

MIEUX POUR LA PLANÈTE !

Produire et consommer local est important pour la beauté comme pour le reste ! Cela limite non seulement la dépendance vis-à-vis de l'extérieur et garantit un approvisionnement plus stable des matières premières, mais limite également le bilan carbone en réduisant les transports. Enfin, les normes de qualité et de sécurité sont élevées en France. Et si l'on opte en plus pour le bio, on booste les bénéfices environnementaux. Pas facile de trouver des produits avec des ingrédients à 100 % produits sur notre sol, mais quand la fabrication est totalement française, c'est déjà un plus.



2 ASTUCES

ON PEUT UTILISER LES SOINS À L'ARGILE EN CURE PONCTUELLE POUR UN EFFET ASSAINISSANT, APAISANT ET UN COUP D'ÉCLAT RENFORCÉ.

UNE VAPORISATION D'EAU THERMALE EN SPRAY, AVANT UNE RETOUCHE MAKE-UP, EST IDÉALE POUR BOOSTER L'ÉCLAT DES PIGMENTS.



* En (para)pharmacie. ** En GMS.

*** Sur le site ou dans les boutiques de la marque.

**** En magasin bio.

Les prix sont donnés à titre indicatif.

Plus d'idées beauté sur maximag.fr/beaute

MAXI

31 octobre / 6 novembre

68 000 ex

quoi de neuf

MIDI
30 octobre

400 000 ex

À l'heure de l'hiver

PAR JULIE PITAUD



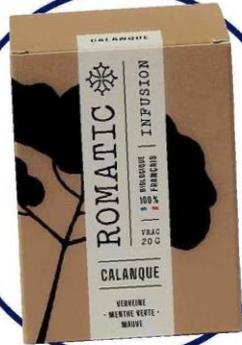
1

1 Parce qu'à l'approche de l'hiver, le manque de luminosité commence à se faire sentir, miserons sur la luminothérapie ! La lumière artificielle de cette lampe portable permet de réduire les coups de blues liés au changement de saison. Lampe de luminothérapie Beurer, 51,99 € chez Carrefour.



2

2 Pour dormir comme un bébé, on vaporise cette brume relaxante sur notre oreiller quinze minutes avant le coucher. Son petit plus ? Son cocktail d'huiles essentielles composé de lavande, orange douce et géranium. Brume d'oreiller Cocon de sérénité, 19,50 € chez L'Occitane.



3

3 Besoin d'un shot de soleil et de chaleur ? Fermez les yeux et goûtez sans plus tarder à cette infusion qui sent bon le Sud ! Sa couleur bleu calanque et ses notes de menthe et de verveine vous feront voyager au pays des cigales. L'infusion Calanque, Romatic, 11,90 € sur romatic.fr.



4

4 Pour celles et ceux qui souhaiteraient renforcer leur système immunitaire mis à mal par les premières infections hivernales, procurez-vous ces gummies riches en minéraux et vitamine C. Gummies Immunité, Les Miraculeux, 21,90 € en parapharmacies et sur lesmiraculeux.com.



5

5 Votre sommeil est perturbé à cause du changement d'heure ? Ne cherchez plus midi à quatorze heures ! Versez quelques gouttes de ce complément alimentaire à base de plantes dans un verre d'eau et profitez d'une bonne nuit. Complément alimentaire BIO Sommeil, Ladrôme, 9,90 € en parapharmacies.



6

6 Ouvrez les yeux avec l'impression d'être encore en vacances, grâce à ce réveil qui reproduit avec brio les sons de la nature. À vous les chants d'oiseaux, le bruit des vagues ou le tumulte d'une cascade. Réveil 3 sons de la nature, 39,95 € chez Nature & Découvertes.

« Au milieu de l'hiver, j'ai découvert en moi

un invincible été. » Albert Camus



SAVEURS GREEN
novembre / décembre

80 000 ex

REPAS DE FÊTES

**6 conseils pour
faire rimer plaisir
et équilibre**

Les menus de fin d'année sont souvent copieux et difficiles à digérer. **Cheffe et naturopathe, Angèle Ferreux-Maeght** nous aide à profiter de ces moments festifs en évitant ballonnements, fatigue et maux de tête. Texte Émilie Godineau.

Avant: on ne s'affame pas!

Pas question de se restreindre dans les jours qui précèdent: on risque de se lâcher et de manger en trop grande quantité une fois à la table du festin, tandis que notre corps, qui aura été privé, risque de stocker plus facilement. Mais pas question non plus d'enchaîner les sorties et de se gaver de chocolats (dont les magasins regorgent dès début décembre). « *Il faut manger à sa faim et sans excès, en ayant une bonne hygiène de vie: ne pas grignoter, dormir suffisamment, pratiquer une activité physique tous les jours. Cela permettra d'attaquer les fêtes en pleine forme* », conseille Angèle Ferreux-Maeght.



On commence par du cru

Fleurettes de chou-fleur, bâtonnets de carotte, lamelles de betterave, rondelles de radis noir... **les crudités sont bienvenues en apéritif ou en entrée, car elles sont à la fois légères et bourrées de bons nutriments.** « *Contrairement aux produits raffinés, les fruits et légumes frais sont des aliments pleins de vitalité. Ils contiennent des vitamines, des minéraux et des enzymes, qui participent à la production d'énergie et facilitent la digestion* », indique la naturopathe. Pour ceux qui les digèrent mal, les jus de légumes maison constituent une bonne alternative.



Mangez équilibré et invitez un max de fibres à votre table.

SAVEURS GREEN
novembre / décembre

80 000 ex

3

On limite les accompagnements

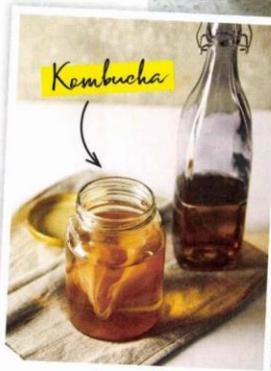
Quand on est invité, on n'a pas la main sur la composition du menu. En revanche on peut décider de manger ou non ce qui accompagne les plats: sauce, pain, chutney, beurre, mayonnaise... Les repas de réveillon restent exceptionnels, il n'est donc pas question de se priver. **Mais rien n'interdit de se laisser le temps d'apprécier les mets, en prenant de petites quantités, en mastiquant bien (pour faciliter la digestion), et sans en rajouter:** on évite de se resservir et on décline poliment si nos hôtes insistent, en précisant que c'est délicieux et qu'on se réserve pour la suite!



4

On surveille l'alcool

Un verre de vin apporte en moyenne 100 kcal et demande beaucoup de travail au foie chargé d'éliminer l'alcool. *« Il faut éviter les vins liquoreux et les cocktails, plus sucrés et caloriques, et préférer les vins naturels, avec peu ou pas de sulfites. Ou, mieux encore, boire à l'apéritif du kombucha ou du kéfir de fruits, qui sont sans alcool et apportent des probiotiques »*, conseille Angèle Ferreux-Maeght. **Si on veut goûter les différents vins proposés à chaque plat, l'astuce consiste à ne se servir qu'un fond de verre.** Il est aussi important de boire de l'eau entre chaque verre de vin, de façon à bien s'hydrater et aider l'organisme à éliminer.



5

On mise sur les plantes digestives

Les herbes et les épices apportent un parfum original, mais aussi des molécules bienfaitrices. Pour agrémenter les légumes secs (lentille, pois chiche, haricot rouge...), on pense aux graines de cumin, de fenouil et d'anis vert, qui préviennent les ballonnements et les gaz. Dans les légumes (courge, chou, topinambour...), on ajoute du romarin, qui soutient le foie et renforce même temps le système immunitaire. Avec les desserts, on pense à la menthe, qui a des propriétés anti-reflux et antispasmodiques. *« J'aime aussi parsemer de charbon végétal activé mes puddings, pavlovas ou crèmes. C'est joli et en même temps intéressant pour la digestion »*, confie la naturopathe.

Herbes et épices favorisent une bonne digestion.

SAVEURS GREEN
novembre / décembre

80 000 ex

LE TOP 4 DES ALLIÉS DE FIN D'ANNÉE

Notre sélection de 4 produits naturels qui vous aideront à ménager votre digestion.



Contre les ballonnements

Le charbon super-activé a été chauffé plus longtemps pour augmenter sa surface d'absorption. Il aide à éliminer les gaz et les toxiques. Prenez 1 c. à soupe dans un grand verre d'eau le matin à jeun et à distance des médicaments, et/ou glissez-le dans vos desserts et pâtes à gâteau. *Charbon végétal super activé, 10,99 € les 150 g, Orfito.*

Pour bien dormir

Les infusions n'ont pas d'effet miracle, mais consommées régulièrement, elles constituent un coup de pouce non négligeable. Celle-ci mêle si 6 plantes bienfaisantes : mélisse, menthe poivrée, camomille matricaire, anis, badiane et gentiane. Parfait en fin de journée pour améliorer la digestion et ainsi s'endormir plus facilement. *Infusion Confort digestif, 3,95 € les 20 sachets, Ladrôme Laboratoire.*



Pour la vitalité

La germination des graines multiplie leurs vitamines et active leurs enzymes, qui aident à décomposer les nutriments, facilitant ainsi le travail de l'estomac et des intestins. Bombes nutritives, les graines germées sont en plus très décoratives, et apportent saveur et croquant aux assiettes. *Alfafa germé, 2,50 € les 60 g, Germ'line.*

Pour la digestion

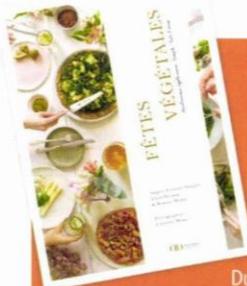
La menthe poivrée est la plante digestive par excellence : elle aide l'estomac à se vidanger, combat les bactéries qui produisent des gaz, et augmente la sécrétion de bile. Pour un effet détox après des excès, prenez 1 goutte d'huile essentielle matin et soir, 5 jours sur 7, pendant 2 semaines, sur un bout de pain ou un comprimé neutre. *Huile essentielle de menthe poivrée, 11,73 € les 10 ml, Pranarôm.*



6 Après : on écoute sa faim

Que faire le lendemain d'une journée festive? S'écouter. Si on n'a pas faim, on ne mange pas, mais on boit (eau, bouillon, infusion...) pour aider le corps à drainer les déchets liés à la digestion. Si on a faim, on privilégie les aliments digestes, pour ne pas trop solliciter les organes (foie, reins, intestins), déjà bien occupés à digérer les substances de la veille. Cap sur les soupes, les yaourts nature, les légumes vapeur, les céréales sans gluten – riz, quinoa, sarrasin... Et on ne reste pas enfermé : une bonne marche au grand air, il n'y a rien de tel pour se ressourcer.

Tisane de thym



Pour aller plus loin...

Quand la cheff-naturopathe Angèle Ferreux-Maeght et le chef étoilé Alain

Ducasse se rencontrent, cela donne de superbes recettes végétales, à la fois saines, raffinées et gourmandes ! Au menu : latte de potiron, blettes gratinées au miel, chou-fleur à la truffe noire, céleri-rave à la cuillère et condiment cacahuète, cake sans gluten aux oranges sanguines... Un vrai régal, qui ne fait pas de mal !

« Fêtes végétales », Angèle Ferreux-Maeght, Alain Ducasse et Romain Meder, Ducasse, 164 p., 35 €.

SAVEURS GREEN
novembre / décembre

80 000 ex

Troubles du sommeil

« Mieux dormir, c'est possible ? »



LA PRISE EN CHARGE

● Liés au stress, à l'anxiété ou à un environnement défavorable, les troubles du sommeil peuvent avoir un retentissement en journée : fatigue, difficultés de concentration, manque d'énergie, irritabilité... Il ne faut pas les négliger mais, au contraire, les prendre en charge précocement pour éviter une chronicisation. A préconiser avant tout : les conseils d'hygiène du sommeil (horaires de lever et de coucher réguliers, exposition à la lumière du jour et activité physique régulière, ambiance calme, déconnexion des écrans une heure avant le coucher...)

et la gestion du stress si besoin via des techniques de lâcher prise.

● Un avis médical est nécessaire lorsque les troubles perdurent plusieurs mois, impactent fortement les activités diurnes, s'accompagnent de troubles dépressifs ou semblent être secondaires à une pathologie (apnées du sommeil...) ou à la prise de médicaments (corticoïdes, antidépresseurs, antiparkinsoniens...).

L'OFFRE

Plantes et huiles essentielles

● Valériane, passiflore, eschscholtzia, aubépine, mélisse... les plantes sont particulièrement intéressantes lorsque les troubles

FOCUS+ Surmonter la fatigue

Fatigue et troubles du sommeil

voient souvent de paire. Proposer en journée des solutions qui aident à renforcer la résistance de l'organisme.

Plantes adaptogènes.

Eleuthérocoque, ginseng ou rhodiola augmentent la résistance de l'organisme aux situations de stress physique ou psychique et génèrent un effet antifatigue progressif. A conseiller seules (Arkogélules Eleuthérocoque Bio, Phytostandard Ginseng...) ou associées à des vitamines et minéraux et/ou des plantes (maca, guarana, huile de graine de chanvre...): GOA Tonique, SOS Aroma Tonus Vitalité, Chrono Phyto Vitalité, ErgyTonly, Ristabil, Gérimax Active L'énergie, ArkoRelax Cannabis Sativa... Qiseng renferme un extrait tiré de *Panax quinquefolius* (ginseng) et de la vitamine C naturelle.

Magnésium.

Essentiel à l'équilibre nerveux, un déficit est fréquent et aggravé en période de stress. Un apport de 300 mg par jour peut être recommandé : Formag Stick, D-Stress, Ergymag, Mag 2 marin, Magnesium 300+...

du sommeil sont liés au stress ou à l'anxiété. A choisir parmi les médicaments (Anxemil, Spasmine, Euphytose, Omelis,...) ou les compléments alimentaires associant plusieurs plantes (Ergycalm, Noctesia, Arkofluides Détente Sommeil...) voire du magnésium (Seriane Sommeil, D-Stress Sommeil, Granions Somdor+...). Goa Sommeil et Chrono Phyto Sommeil d'Olisma optimisent leur action grâce à la technologie chrono-active : leur galénique inclut des microgranules à libération immédiate et prolongée, pour une action rapide lors de l'endormissement et progressive pour un sommeil réparateur.

En pratique. En journée pour certains si une action antistress est recherchée, et/ou au repas du soir ou avant le coucher.

● L'huile essentielle de lavande mais aussi de camomille romaine, petit grain bigarade ou oranger amer... sont traditionnellement utilisées pour leurs propriétés relaxantes et inductrices du sommeil : par voie orale en association à des plantes (Novanuit Phyto+, Som.Actifs Sommeil, Grog Sommeil Aromanoctis...), en massage (SOS Aroma Roll'on Relaxation, Huile de massage Bio Détente PuresSENTIEL...) ou à pulvériser sur un coin d'oreiller par exemple (Spray Ambient Relaxant Le Comptoir Aroma, Brume d'oreiller BioSommeil ladrôme...).

En pratique. Prudence en cas d'antécédents de convulsions. Faire un test préalable au pli du coude en cas d'application cutanée.

Mélatonine

● Participant à la régulation des rythmes veille-sommeil, la mélatonine a une action reconnue pour réduire le temps d'endormissement à une dose d'au moins 1 mg par prise.

● Seule ou associée aux plantes et/ou au magnésium ou au tryptophane, elle est disponible sous différentes galéniques, à prendre 30 minutes avant le coucher (Chronobiane 1 mg, Valdispert ou Dayang Mélatonine 1,9 mg, Mag 2 Sommeil, Les Miraculeux Sommeil gummies, SpasmineNuit comprimés, tisanes Euphytose Nuit, ChronoDorm tisane...), au moment du coucher pour la voie sublinguale (Forténuil Mélatonine spray 1900, ChronoDorm comprimé Flash 1 ou 1,9 mg...) ou une heure avant pour les formes à libération prolongée (Chronobiane LP 1 ou 1,9 mg, EasyNight LP, SomniRegul LP, ArkoRelax Sommeil Fort 8H...).

En pratique. A éviter en cas de maladie inflammatoire ou auto-immune, prudence en cas de traitement anticoagulant ou antidépresseur.

Doxylamine

Anti-H1 sédatif, la doxylamine (Donormyl...) réduit le délai d'endormissement et peut être indiquée pour palier des troubles occasionnels, sur 5 jours maximum. Du fait de ses propriétés anticholinergiques, informer du risque de somnolence en journée, de constipation et de sécheresse buccale.

En pratique. A prendre au coucher. Contre-indiquée en cas de troubles urétroprostatiques et de risque de glaucome aigu par fermeture de l'angle.

LE MONITEUR DES PHARMACIES
supplément « les indispensables du conseil automne - hiver »

10 140 ex

Nausées et vomissements

« A chaque voyage, j'ai envie de vomir ! »



LA PRISE EN CHARGE

● Les nausées et vomissements dont l'origine est connue et bénigne peuvent être pris en charge à l'officine : mal des transports, grossesse, gastro-entérite, dyspepsie... S'ils persistent, font suite à un traumatisme et/ou s'accompagnent d'une fièvre élevée, de céphalées ou d'un risque de déshydratation (nourrissons, personnes âgées ou polymédiquées), ils doivent inciter à une consultation médicale.

● En complément d'un éventuel traitement : fractionner les repas, préférer des aliments froids, peu odorants et peu gras et boire régulièrement. En cas de mal des transports, ne pas partir à jeun, se placer dans le sens de la marche, fixer un point du paysage, éviter de lire.

L'OFFRE

Les « anti-H1 »

Le diméthylhydrate (Nausicalm ou Mercalm, associé à la caféine) et la diphenhydramine (Nautamine) sont indiqués en prévention et traitement du mal des transports, dès 2 ans pour le sirop Nausicalm flacon ou Nautamine (demi-comprimé écrasé), dès 6 ans pour Nausicalm sachets ou Mercalm et 15 ans pour

FOCUS+ Côté aroma

Les huiles essentielles de menthe poivrée, citron, gingembre, basilic tropical ou mandarine, ont des propriétés antiémétiques et digestives et comptent parmi les plus utilisées.

Comment ?

En unitaire, elles s'utilisent l'une ou l'autre à raison d'une goutte sur un sucre, un comprimé neutre ou une cuillère de miel en cas d'inconfort, à renouveler si besoin.

En association dans des formules, elles s'appliquent sur les poignets, les tempes ou le cou (Roller Mal de transports Puresentiel...). Certaines sont associées à des plantes (dont le gingembre) et sont disponibles en pulvérisation sublinguale (Spray Vagaline, Léro Mal des transports, Nausea ladrôme...) ou en comprimé (Minesium...).

Précautions. La plupart de ces huiles essentielles et formules sont déconseillées chez les femmes enceintes ou allaitantes (l'huile essentielle de citron peut être utilisée en inhalation) et les enfants avant 6 ou 12 ans. Prudence en cas d'antécédents de convulsions.

Nausicalm gélules : une prise une demi-heure avant le départ, répétée si besoin. Nausicalm est également indiqué pour traiter des nausées et vomissements non accompagnés de fièvre à partir de 6 ans : 1 à 2 doses toutes les 6 à 8 heures, 48 heures maximum. La durée du traitement est limitée à 2 jours.

Précautions. Sédatifs, les anti-H1 sont incompatibles avec la conduite et à l'origine d'effets indésirables anticholinergiques : sécheresse de la bouche, troubles de l'accommodation, tachycardie, constipation... Ils sont contre-indiqués en cas de troubles uréthro-prostatiques ou de glaucome par fermeture de l'angle, déconseillés avec la prise d'alcool.

La métopimazine

Phénéthiazine antidopaminergique, la métopimazine (Vogalib) est indiquée en cas de nausées et vomissements sans fièvre, à partir de 6 ans et sur 48 heures maximum. A laisser fondre sous la langue ou à dissoudre dans l'eau 15 minutes avant un repas : 2 à 4 unités prise maximum par jour selon l'âge, 4 heures minimum entre les prises.

Précautions : sédation, hypotension orthostatique, sécheresse buccale sont rares mais possibles. Les contre-indications sont les mêmes que les anti-H1. Compte-tenu d'effets cardiaques graves rapportés, à réserver aux vomissements pouvant avoir des complications graves ou très gênantes et à éviter chez les enfants et le sujet âgé⁽¹⁾.

Les plantes

● L'action antiémétique du rhizome de gingembre est en particulier attribuée à la présence de gingérols. Son usage est notamment reconnu par l'OMS dans les nausées et vomissements liés au mal des transports, à la grossesse ou en post-chirurgie. Il est présent dans de nombreux compléments alimentaires, généralement à partir de 6 ans : Antimetil, C'Zen Etats nauséux, Emistil, Gestarelle N Nausées, Granions Gingembre, Nauselib, Nauziophyto, Nauséflash, Giphar Etats nauséux...

● Il est parfois associé à d'autres plantes à visée digestive (guimauve, sauge, menthe, pissenlit...) et/ou à des fibres prébiotiques : Pediakid Mal des transports (dès que l'alimentation est diversifiée), Alvityl Mal des transports sucettes (dès 3 ans), Taïdo Nausea (+ vitamine B6 qui aurait une action contre les nausées gravidiques)...

Autres

● Des spécialités homéopathiques peuvent être proposées : dès 18 mois (Cocculine granules ou comprimé orodispersibles, Famenpax...), à partir de 2 ans (Nux vomica Complexe N°49)...

● Des bracelets stimulent le point d'acupression permettant de contrôler les nausées : Medicmatas Antinausée, Pharmavoyage, Sea-Band, pansements Transway... ●

(1) Médicaments antiémétiques dans le traitement symptomatique des nausées et vomissements, HAS mai 2019.

LE MONITEUR DES PHARMACIES
supplément « les indispensables du
conseil automne - hiver »

10 140 ex

Immunité et phytoaroma

« Contre les infections hivernales : des plantes, la propolis... ou les 2 ? »

LA PRISE EN CHARGE

● Plantes, produits de la ruche mais aussi champignons sont de plus en plus présents dans les compléments alimentaires ciblant les défenses immunitaires. Recommandées à l'approche de l'hiver ou lors de périodes de fatigue, ces solutions d'automédication s'utilisent en complément d'une bonne hygiène de vie : sommeil suffisant, exercice physique régulier, alimentation équilibrée, arrêt du tabac...

● Le choix est surtout fonction de l'âge et d'éventuels antécédents d'allergie. Des infections ORL récidivantes nécessitent dans tous les cas un avis médical.

L'OFFRE

Echinacées

● Les échinacées (*E. purpurea*, *E. angustifolia*, *E. pallida*), aux propriétés immunostimulantes démontrées in vitro, sont utilisées dans le traitement et la prévention du rhume, de la grippe et des infections des voies respiratoires supérieures. Seules, elles sont généralement indiquées à partir de 12 ans, en 2 à 4 prises par jour, une dizaine de jours par mois : Arkogélules, Naturactive, Phytomance, Superdiet Echinacée... ; médicament HumexPhyto Echinacée Pourpre...

● De nombreuses formules les associent à des vitamines et minéraux (Rhinstim, Les Miraculeux Gummies Immunité, Berocca Immunité Défense...) et/ou à des plantes adaptogènes comme le ginseng ou l'éléuthérocoque : Chrono Phyto Immunité, Ergymunyl et Santarôme Immunité Bio (+ extrait de pamplemousse)... Des sirop sont adaptés à l'enfant, le plus souvent à partir de 3 ans : PEDIKID Immuno Fort (+ vitamines, minéraux et ginseng), Léro Immunité (+ pamplemousse)...

● Les associations à la propolis permettent de bénéficier des propriétés anti-infectieuses de cette dernière : Propolis Immuno+ Ladrôme, Arkofluides Défenses hivernales, ImmuPhyto+ Lehning (+ pélagonium)... Certaines conviennent aux enfants (voir Focus+).

En pratique : en continu, pas plus de 8 semaines de cure. Les échinacées s'utilisent avec prudence en cas de terrain allergique et sont déconseillées en cas de maladie auto-immune ou d'immunodépression.

Ginseng et éléuthérocoque

Ces plantes traditionnellement recommandées en période de fatigue physique ou intellectuelle possèdent également des propriétés immunostimulantes.

● Le ginseng (*Panax ginseng*, *Panax quinquefolius*) est fréquemment associé aux multivitamines et minéraux (Bion 3 Vitalité, Dynabiane, Aciv 4 Renfort, Azinc Energie Max...) ou à la gelée royale (Ginseng Gelée royale Bio Dayang, 3 Chênes Bio Ginseng gelée royale Extra Fort, Arkoroyal Dynergie...).

● L'éléuthérocoque (ou ginseng de Sibérie), reconnu par l'OMS comme « tonique » dans les états de fatigue est aussi proposé en prévention des infections hivernales, souvent associé à d'autres plantes, aux produits de la ruche ou à des vitamines et minéraux : Biocyte Immunité Bio, Granions Défenses Immunitaires, Immunéa, Immuchoc, Ristabil...

En pratique : prudence en cas d'hypertension artérielle sévère ou mal contrôlée.



FOCUS+ La propolis

Ses propriétés ?

La propolis est produite par les abeilles à partir de résines et de gommes d'arbres collectées sur des arbres et des conifères puis mélangée à de la cire, des pollens et à leurs propres sécrétions. Utilisée pour assainir et isoler la ruche, elle renferme plus de 300 composants (résines, cires, huiles essentielles, pollens, flavonoïdes, oligoéléments et vitamines...) qui lui confèrent des propriétés antimicrobiennes, antivirales et anti-inflammatoires.

Sous quelle forme la conseiller chez l'enfant ?

Son goût prononcé n'est pas toujours apprécié des plus jeunes ! Le plus souvent, elle est proposée associée à des plantes (échinacée, sureau, ginseng...), du miel et/ou des vitamines et minéraux sous la forme de gommes (PEDIKID Gommes Immunité...) ou de sirops au goût fruité : Alvityl Défenses, Multibiane Immunité Enfant, Propex Sirop Kids, Petit Chêne Immunité... La solution buvable Ladrôme ProPolis enfant Défenses & vitalité associe propolis, plantes (échinacée, hibiscus et acérola, riche en vitamine C), gelée royale et miel. Aromatisée au jus de fraise, elle s'utilise pure ou diluée dans un jus de fruit.

Comment ?

A partir de 3 ans le plus souvent, en cure de 2 à 3 semaines renouvelable.

Des précautions ?

Des cas d'allergies ou d'hypersensibilité (éruptions cutanées, urticaires...) susceptibles d'être liés à la consommation de compléments alimentaires à base de produits de la ruche sont recensés. Prudence en cas d'allergie aux pollens, de prédispositions aux allergies en général ou d'asthme.

LE MONITEUR DES PHARMACIES
supplément « les indispensables du
conseil automne - hiver »

10 140 ex

Rhume et mal de gorge

« Un collutoire et des comprimés jour et nuit svp ! »



LA PRISE EN CHARGE

● Des maux de gorge accompagnés d'un nez qui coule et/ou se bouche sont les signes d'une bonne rhinopharyngite ou d'une angine, *a priori* virale. Après avoir écarté une infection Covid-19, un TROD angine peut être recommandé à partir de 10 ans, en fonction des signes cliniques, pour identifier une angine bactérienne qui nécessite une antibiothérapie.

● A la base de la prise en charge du rhume, l'hygiène nasale est également essentielle pour éviter que les sécrétions ne coulent dans l'arrière gorge et irritent davantage. En complément si besoin, des traitements symptomatiques locaux soulagent le mal de gorge et, par voie orale, la congestion et/ou la rhinorrhée.

L'OFFRE

Soulager la gorge

● Les pastilles, collutoires, sirops renferment le plus souvent des antiseptiques (Hexaspray, Humex Mal de gorge Biclodym, Lysopaïne Cétylpyridinium Lysozyme...) et/ou des principes actifs à

visée anti-inflammatoire (énoxolone, tixocortol ou alpha-amylase...): Hexalyse, RhinAdvil Maux de gorge, Maxilase... Un anesthésique local peut être proposé si les douleurs sont plus intenses: Eludril Collutoire, Drill Pastilles, Colludol, Humex Collutoire, Strepsil Lidocaïne...

● Côté «naturel», on dispose de plantes (thym, sureau, mauve...) et/ou de la propolis aux propriétés anti-inflammatoires et adoucissantes (gamme Oropolis, Azéol Comprimés à sucer, Arkoroyal Spray Gorge, Spray buccal à la propolis **Ladrôme**...) ou encore des huiles essentielles de menthe poivrée, citron, thym, eucalyptus, ravintsara... : Arom'Infuz Respiration Gorge, Olioseptil Gorge-Larynx, Puresentiel ou Aromaforce Spray gorge, Le Comptoir Aroma Pastilles gorge...

● Les filmogènes (acide hyaluronique, glycérol...) protègent des irritations locales et hydratent la muqueuse, parfois associés à des plantes pour une synergie d'action: Belvair Collutoire, Clariver Spray buccal, Pharyndol...

En pratique. Les anesthésiques locaux ne sont pas indiqués avant 6, 12 ou 15 ans selon références et mieux vaut les prendre à distance des repas (risque de fausse route). Vérifier les limites d'âge pour les huiles essentielles.

Traitements oraux du rhume

● Les antihistaminiques (phéniramine, chlorphénamine...) actifs sur la rhinorrhée et/ou la pseudoéphédrine, vasoconstrictrice, sont associés à un antalgique/antipyrétique et parfois à la vitamine C: antihistaminique + paracétamol (gamme Fervex, Humexlib, Rhinofébral...); pseudoéphédrine + paracétamol (Dolirhume...) ou ibuprofène (Nurofen Rhume, Rhinadvil Rhume...); association des 2 au paracétamol (Actifed Rhume...).

● Les formules «jour/nuit» renferment un vasoconstricteur décongestionnant pour la journée et, si besoin, un anti-histaminique asséchant les sécrétions la nuit (Actifed Rhume Jour & Nuit, Humex Rhume, Dolirhume Pro...). Seule la vitamine C a été enlevée des comprimés nuits dans Rhinofébral Jour & Nuit.

En pratique: attention au surdosage en antalgiques en cas de prise conjointe avec un autre traitement. Les antihistaminiques peuvent provoquer une somnolence et des effets anticholinergiques (sécheresse de la bouche, constipation, palpitation...). Comme les vasoconstricteurs, ils sont contre-indiqués en cas de risque de glaucome par fermeture de l'angle ou de rétention urinaire. Ces derniers nécessitent d'autres précautions pour sécuriser leur usage (voir Focus +).

● Des alternatives «naturelles» existent, à base de plantes, d'oligo-éléments, d'huiles essentielles à visée respiratoire. Certaines proposent également des formules Jour/Nuit, généralement enrichies en Vitamine C la journée et qui favorisent le sommeil la nuit (mélisse, mélatonine, coquelicot, camomille...): Vendivair Nez/Gorge, Granions Nez-Gorge, Clariver Nez/Gorge, Humer Bronches Jour/Nuit... 🍷

FOCUS+ Sécuriser la prise de pseudoéphédrine⁽¹⁾

Quels risques ?

Notamment cardiovasculaires (HTA, infarctus du myocarde...), neurologiques (AVC, convulsions...), psychiatriques (anxiété, troubles du comportement...) et neuropathies optiques ischémiques.

Quelles contre-indications ?

Antécédents ou facteurs de risque d'AVC, HTA sévère ou mal contrôlée, insuffisance coronarienne sévère, antécédents de convulsions, risque de glaucome par fermeture de l'angle ou de rétention urinaire, association à une autre vasoconstricteur oral ou nasal, allaitement.

Dans quels cas un avis médical est préférable ?

Maladies cardiovasculaires, troubles neurologiques (agitations, hallucinations, insomnies...), hyperthyroïdie, diabète, traitement par IMAO ou dérivé de l'ergot de seigle, grossesse.

A quel âge et comment ?

Pas avant 15 ans et pour une durée de 5 jours maximum.

(1) Fiche d'aide à la dispensation des vasoconstricteurs par voie orale, ANSM, octobre 2020.

LE MONITEUR DES PHARMACIES
supplément « les indispensables du
conseil automne - hiver »

10 140 ex

Rhume au naturel

« Quelles plantes pour soigner mon rhume ? »



LA PRISE EN CHARGE

● Rhinorrhée, congestion nasale, maux de gorge, céphalées, fièvre... le rhume s'invite de façon quasi-incontournable en hiver. Bénin, il évolue vers la guérison en quelques jours le plus souvent mais impacte la qualité de vie et de sommeil.

● En complément des lavages de nez, à la base de la prise en charge, de nombreuses solutions « naturelles » permettent d'en soulager les symptômes. Qui dit « naturel » ne veut toutefois pas dire sans précautions ! En particulier, plantes et huiles essentielles sont le plus souvent déconseillés au cours de la grossesse, faute de données suffisantes.

● Un test de dépistage permet d'identifier une infection Covid 19. Une consultation est nécessaire si les symptômes persistent plus de 10 jours et/ou en cas de suspicion de complications bactériennes : fièvre élevée, otalgies, douleurs frontales, gêne respiratoire...

FOCUS+

Homéopathie «anti-rhume»

Les souches.

Belladonna, Nux vomica, Allium cepa, Mercurius, Kalium bichromicum, Gelsemium, Bryonia, Sabadilla, Pulsatilla, Sambucus nigra... comptent parmi les souches homéopathiques traditionnellement conseillées en période de rhume.

Comment ?

En unitaire, à choisir selon prédominance des symptômes et à répéter jusqu'à leur amélioration plusieurs fois dans la journée, ou en spécialités pour couvrir l'ensemble des symptômes du rhume et faciliter l'administration : Coryzalia Comprimés orodispersibles ou Solution buvable, Homeorub, Sinuspax, Storinyl Sirop...

Particularités.

Sauf présence d'alcool dans leur formulation, les produits homéopathiques offrent une alternative sécuritaire pour la femme enceinte ou qui allaite. Les spécialités sont généralement indiquées à partir de 6 ans, parfois 2 ans à condition de dissoudre les formes solides dans l'eau.

L'OFFRE

Phytothérapie

Le pélagonium. Les extraits de racine de pélagonium, traditionnellement utilisés dans les affections des voies respiratoires auraient notamment une action antivirale, mucolytique et antibactérienne. Bénéficiant d'une monographie à la Pharmacopée européenne, ils sont indiqués dans le traitement de l'ensemble des symptômes du rhume. Ils sont disponibles dans des médicaments dosés à 20 mg sous la forme d'extraits (Belivair Rhume Pelargonium, Kaloba...) et dans des compléments alimentaires, seuls (Arkogélules Pelargonium...) ou associés à des plantes à visée antiseptique respiratoire, à des minéraux et/ou à la vitamine C : Flash'Rub, Efirub, FortéRub 1^{er} signes...

En pratique. Pour les médicaments, 40 mg/jour en 2 prises entre 6 et 12 ans, 60 mg/jour en 3 prises après l'âge de 12 ans. Ne pas utiliser, en l'absence de données, en cas d'insuffisance hépatique sévère. Ne pas dépasser les doses préconisées en raison d'un risque accru de troubles digestifs (nausées, diarrhées, douleurs abdominales).

Les échinacées. Antivirales et immunostimulantes, elles sont proposées en prévention et traitement du rhume dès les premiers symptômes. Elles entrent dans la composition de médicaments (Humex Phyto...) et, seules ou associées à d'autres principes actifs, dans de nombreux compléments alimentaires : Arkogélules Echinacées, Echinaforce Forte, Efirub, Dayang Neutra'Rub, Flash'Rub, Actirub...

En pratique : généralement à partir de 12 ans, ne pas utiliser en cas de troubles de l'immunité. Prudence en cas de terrain allergique (des réactions d'hypersensibilité aux échinacées sont décrites).

Le sureau noir. L'usage traditionnel du sureau noir, *Sambucus nigra*, est reconnu par l'EMA (Agence européenne du médicament) pour soulager les symptômes du rhume, l'OMS le reconnaissant également pour lutter contre la fièvre. On le trouve en tisane chez l'phym, Vitaflor, associé à d'autres plantes dans Santane Confort respiratoire, en gélules (Naturactive Sureau, Phytostandard sureau...) et en association dans plusieurs compléments alimentaires : Efirub, Neutra'Rub, Naturactive Dual Nez Gorge, FortéRub 1^{er} signes...

Précautions : à partir de 12 ans généralement.

LE MONITEUR DES PHARMACIES
supplément « les indispensables du
conseil automne - hiver »

10 140 ex

Le thym et l'eucalyptus. Riche en huiles essentielles et en flavonoïdes, le thym est traditionnellement utilisé pour dégager les voies respiratoires, apaiser la toux et les maux de gorge. L'eucalyptus, antiseptique et décongestionnant, est utilisée de longue date dans

le traitement du rhume. Ces plantes sont proposées en infusion (Marque Verte, Dayang, Santane, Herbesan Respiratoire, Santane Protect'Hiver...), en gélules (Arkogélules, Naturactive, Dayang...) et souvent associées à d'autres actifs, en solution buvable (Belivair Toux, Activox Confort respiratoire, Olioseptil Préparation pour Grog...) ou comprimés (Actirub, Neutra'Rub, Humer Nez/Gorge Jour Nuit, Sinuxin...).

Précautions. Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 12 ans.

Autres. Également à visée respiratoire, des plantes sont proposées pour apaiser les affections des voies aériennes supérieures comme le marrube blanc expectorant,

l'andrographis, la mauve, la guimauve, le plantain, le bouillon blanc... A conseiller seules en gélules (Arkogélule...), ou associées en sirop (Pediakid Nez Gorge, Flash'Rub, P'Tit Chêne

Confort respiratoire...), en comprimés ou sachets (Flash'Rub, Granions Nez-Gorge...).

Aromathérapie

Les huiles essentielles à visée anti-infectieuse, décongestionnante ou immunostimulante sont employées seules ou associées pour une synergie d'action : thym, pin sylvestre, citron, eucalyptus radié, ravintsara, tea tree, menthe poivrée cannelle de Ceylan, romarin...

En local. Elles intègrent les formules de sprays d'hygiène et solutions nasale : Stérimar Sinusite Nez très bouché, Phytosun arômes Nez bouché, Les Élémentaires Spray Nez très bouché, Nécyrane DM Rhume, Pranarom Allergoforce, Naturactive Spray nasal aux essences... On les retrouve également en gommes ou en pastilles (Puresentiel Respiratoire Gommes, Olioseptil Pastilles Gorge-Larynx, Phytosun arômes Pastilles...) pour une action ciblée « gorge ».

Par voie orale. Elles sont proposées en unitaire sur un support neutre ou associées entre elles dans des compléments alimentaires (Aromadoses Capsules Nez et gorge, Léro Eucalyptol, Olioseptil Nez-Gorge, Puresentiel Respiratoire, Pranarom Voies respiratoires, Naturactive GAE Capsules aux essences, So aroma Respiration...) ou à des plantes, vitamines et/ou minéraux (Naturactive Dual Nez-Gorge, Fortérub 1^{ers} signes...).

En inhalation par fumigation. En plus d'une action hydratante des muqueuses, les inhalations permettent la diffusion des huiles essentielles vers les voies aériennes où elles exercent leurs actions décongestionnante et antitussive. Ce mode d'administration a l'avantage de procurer un soulagement rapide. A conseiller en médicaments (Vicks Vaporub, Calyptol Inhalant, Perubore...) ou dans les gammes d'aromathérapie : Puresentiel Capsules pour inhalation Resp'OK, Olioseptil Inhalation...

En application cutanée. La chaleur corporelle diffuse les huiles essentielles des baumes/ pommades révsives appliquées sur la poitrine et le cou pour une inhalation de « proximité » : Vicks Vaporub, Puresentiel Baume respiratoire, ProPolis Fyto'Rub Ladrôme... Leur mode de diffusion, plus doux qu'en inhalation, autorise une utilisation dès 6 ou 7 ans en général. Des références, avec des concentrations faibles en huiles essentielles et/ou sans danger chez l'enfant (comme la lavande par exemple) existent également : Vicks VapoEnfant dès 3 ans, Pranarôm Junior Baume pectoral dès 3 ans...

En diffusion. Via un diffuseur, un patch à appliquer sur un support ou un mouchoir imprégné, les huiles essentielles sont diffusées dans l'atmosphère : Naturactive Brume aux essences, Ladrôme Mélange pour diffusion Respiration, Puresentiel Diffuse Resp'OK, Vicks Vapopatch...

Précautions. La présence de dérivés terpéniques (camphre, menthol, thymol...) qui abaissent le seuil épileptogène peut provoquer des troubles neurologiques (sommolence, agitation voire convulsions). Ces formules sont généralement contre-indiquées avant l'âge de 7 ans, voire 12 ou 15 ans pour l'administration orale ou en inhalation humide. Elles sont contre-indiquées chez la femme enceinte, qui allaite, en cas d'antécédents de convulsions. Prudence chez les personnes ayant un terrain allergique. ●

LE MONITEUR DES PHARMACIES
supplément « les indispensables du
conseil automne - hiver »

10 140 ex



FOCUS+ L'inhalation humide en pratique

La préparation.

Faire chauffer de l'eau sans la faire bouillir et la placer dans un bol ou, mieux, dans un inhalateur (Cooper, Sanipharm...) qui englobe le nez et la bouche et limite la diffusion des vapeurs vers les yeux. Dissoudre le produit pour inhalation : à titre indicatif, une ampoule entière de Calyptol Inhalant, une cuillère à café de Vicks Vaporub, 1 capsule de Perubore...

La séance.

Inhaler les vapeurs d'eau chaude pendant 5 à 10 minutes en restant à une distance suffisante de la solution (en l'absence d'utilisation d'un inhalateur) pour une administration confortable. Répéter si besoin jusqu'à 3 fois dans la journée. Ne jamais réchauffer la solution (il existe un risque de projections des huiles essentielles et de brûlures).

Le conseil en plus.

Recommander de ne pas s'exposer à l'air froid extérieur après la séance pour ne pas aggraver les voies respiratoires dilatées.

Les précautions.

Pas avant 12 ans en général, ni chez la femme enceinte ou allaitante ou en cas d'antécédents de convulsions. Ne pas prolonger le traitement plus de 3 jours.

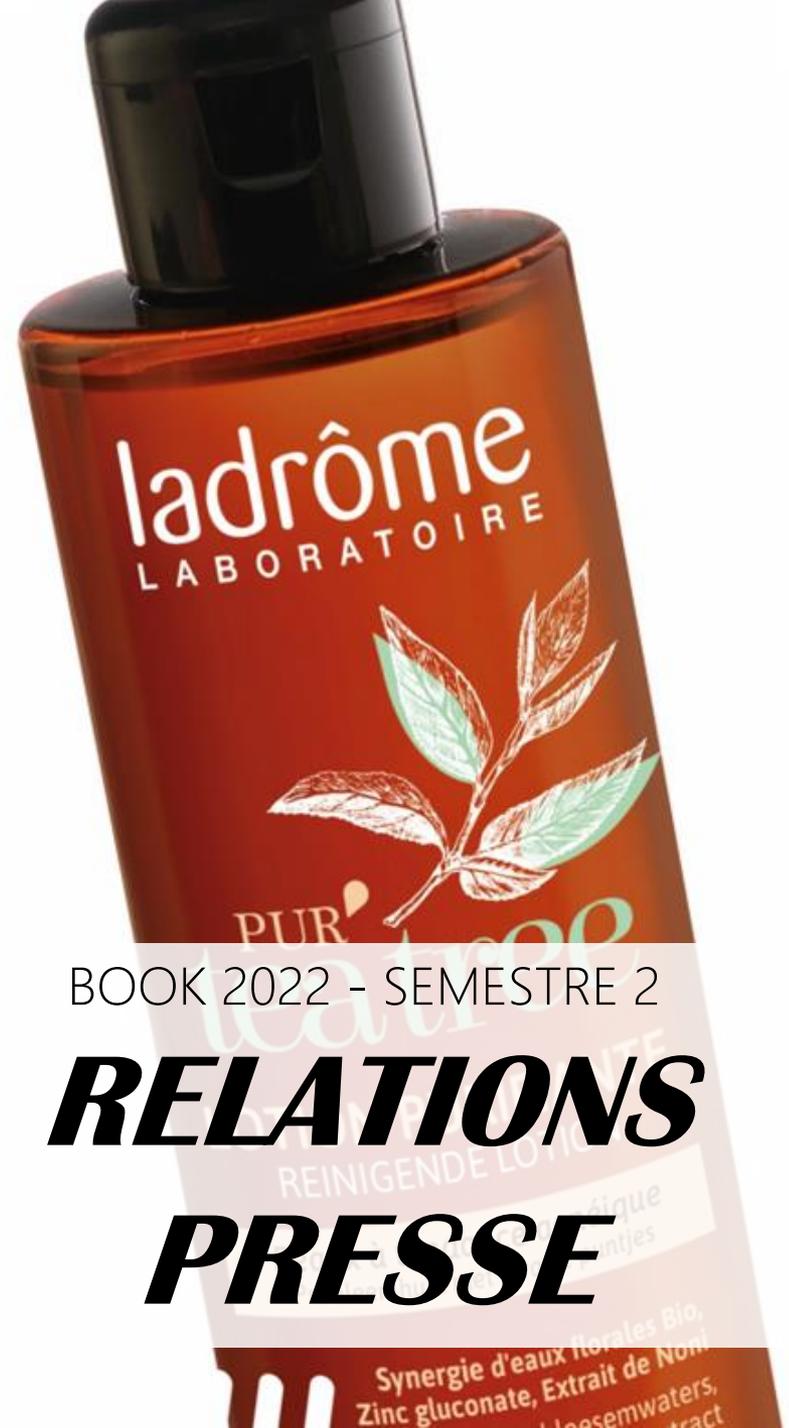


LE QUOTIDIEN DU PHARMACIEN

20 / 26 octobre

20 000 ex

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 2

RELATIONS

PRESSE

Synergie d'eaux florales Bio,
Zinc gluconate, Extrait de Noni
...loosewaters,
...tract