

# santé

## magazine

**-5 KG** EN 2 SEMAINES

**LA NOUVELLE  
DÉTOX  
POUR LES FÊTES**

2 jours de détox par semaine  
pour éliminer tous les excès

**ENFANTS**

Les jeux qui stimulent  
leur intelligence

**LA GELÉE ROYALE**

contre la fatigue hivernale

Comment se débarrasser  
d'un rhume vite et bien

**TORTICOLIS**

Les bons réflexes  
à adopter



**PRIX BEAUTÉ**  
Les meilleurs  
cosmétiques  
de l'année

# RESTER JEUNE

LES ORDONNANCES NATURELLES  
DE NOS SPÉCIALISTES

Les bonnes  
parades  
anti-gastro





**“BRILLANCE ET ÉCLAT JUSQU’AU BOUT DES CHEVEUX !”**  
Doutzen Kroes.



Achetez en ligne sur [www.loreal-paris.fr](http://www.loreal-paris.fr)

**BRILLANCE  
ÉBLOUISSANTE**  
TENUE  
LÉGENDAIRE  
INCOMPARABLE

**Elnett**  
*Lumière*



- MICRO-RÉFLECTEURS DE LUMIÈRE
- S'ÉLIMINE AU PLUS LÉGER BROSSAGE.

Parce que vous le valez bien.

**L'ORÉAL**  
PARIS

# FRANCK PROVOST PARIS



“Mes 1<sup>ères</sup> laques professionnelles ultra-fines et non-collantes pour des coiffures tout en **volume**.”

*Franck Provost*

Pour encore plus de volume



Vaporisez en racines



Décollez aux doigts



ou crêpez quelques mèches



Le résultat professionnel accessible à toutes.

Exclusivement en grandes surfaces.

### Pour toutes questions à propos de votre abonnement

Selon le règlement européen sur les prélèvements bancaires, Uni-éditions passera au format SEPA (Single Euro Payments Area) au 1<sup>er</sup> janvier 2014. Votre abonnement en prélèvement sera alors lié à un numéro de RUM, Référence Unique de Mandat qui apparaîtra sur votre relevé bancaire. Vous pouvez aussi obtenir cette référence auprès du service clients.

N°Cristal 09 69 32 34 40

De 8h30 à 17h30, du lundi au vendredi (appel non surtaxé)

SUR NOTRE FOIRE AUX QUESTIONS:

www.faq.santemagazine.fr

PAR COURRIER: BP 40211 - 41103 Vendôme Cedex

ICS Uni-éditions : FR38ZZ104183.

### RÉDACTION

Directeur des rédactions : Yves George.

Directrice de la rédaction : Aline Perraudin.

Directrice artistique : Isabelle Eveillard.

Secrétaire général de la rédaction : Yannick Bodic.

Première secrétaire de rédaction : Agnès Lerbré.

Secrétaire de rédaction : Sylvie Gotlibowicz.

Chefs de rubrique : Véronique Bertrand, Nathalie Courret.

Clara Ousset-Masquelier, Éliane Vauchelle.

Reporter : Sylvie Dellus.

Chef de studio : Marie-Laure Resnais.

Rédactrices photo : Florence Charpentier, Julie Garcia.

Rédactrice : Pascale Guyader.

Conseiller médical : Dr Myriam Lainé-Régnié.

### UNI PUBLICITÉ

Uni-régie, 22, rue Letellier, 75739 Paris Cedex 15.

Tél. standard : 01 43 23 45 72.

Tél. : 01 43 23 suivi des 4 chiffres indiqués.

Email : prenom.nom@uni-regie.com

Directeur général : Olivier Meinvielle.

Directrice du back office : Nadine Chachuât (16 84).

Directrice de publicité adjointe : Sonia Ducasse (08 67).

Responsable marketing direct : Serge Biran (16 82).

Directrices de clientèle : Anne Jannot (16 93),

Monique Pinheiro (16 98).

Chargée de production print-web : Sophia Tararbit (13 09).

Responsable commerciale exécution :

Leila Iddouadi (16 90).

Régions : La Compagnie Media / Christian Tribot /

chtribot@lacompaniemedia.fr 

AGENCE EDITORIALE MIG Directrice : Christine Seguin.

### DÉVELOPPEMENT COMMERCIAL RÉSEAU

Directeur : Pascal Rouleau.

Directeur commercial : Jean-Luc Samani.

Responsable commerciale : Isabelle Moya.

Responsable marketing clients : Carole Perraut.

Responsable relation clients : Delphine Lerochereuil.

### COMMUNICATION / DSI

Directeur : Farid Adou. Responsable informatique

et moyens généraux : Nicolas Pigeaud.

VENTE AU NUMÉRO Directeur : Xavier Costes.

### RESSOURCES HUMAINES

Directrice : Christelle Yung.

### ADMINISTRATION, FINANCES, ACHATS

Directeur : Jean-Luc Bourgeas.

Directeur de la fabrication : Eric Thionin.

Responsable comptabilité : Nacer Ait-Mokhtar.

Responsable contrôle de gestion : Christian Garnier.

Responsable coordination des métiers spécialisés :

Patricia Morvan.

### Abonnements pour la Belgique :

EDIGROUP Belgique Sprl. Tél. : 070/233 304 - Fax : 070/233 414

abobelgique@edigroup.org / www.edigroup.be

### Abonnements pour la Suisse :

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

abonne@edigroup.ch / www.edigroup.ch

### ÉDITEUR UNI-ÉDITIONS S.A.S.

Directrice de la publication : Véronique Faujour.

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

Tél. : 01 43 23 45 72.

Actionnaire : Crédit Agricole S.A.

Imprimerie : N.I.A.G. / Arvato, Via Zanica,

92 - 24126 Bergamo (Italie).

Photogravure : Key Graphic.

N° ISSN : 0397-0329

Commission paritaire : n° 0717 K 82004.

Dépôt légal : décembre 2013.

Distribution : MLP.

Copyright © 2013, Santé Magazine/Guérir.

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

Toute reproduction est interdite.



# ÉDITO janvier

Retrouvez-moi sur   
dans l'émission d'Helena Morna,  
"Les Experts Europe 1".

Le mercredi 11 décembre, de 15 h à 16 h,  
l'émission aura pour thème :  
"Les méthodes naturelles pour  
rester jeune plus longtemps"  
Vous pourrez réécouter cette  
émission sur europe1.fr



STANISLAS LIBAN

Aline Perraudin

Directrice de la rédaction

## Toujours jeunes... sans déni du temps

Vivre longtemps, c'est bien, ajouter de la vie aux années, c'est encore mieux. Aujourd'hui, plus besoin de vendre son âme au diable pour rester jeune, la science explore de nombreuses pistes pour freiner l'inéluctable vieillissement. La génétique ne fait pas tout notre destin. Encore récemment, une étude de l'université de Californie (San Francisco) publiée dans *The Lancet Oncology* a montré qu'adopter un mode de vie sain et serein permet d'allonger nos télomères, ces parties de nos chromosomes qui influent sur la rapidité avec laquelle nos cellules vieillissent.

Quel que soit son patrimoine génétique, on peut donc prendre sa santé en main et vieillir moins vite. **Dans notre dossier Médecine, p. 14 à p. 26, des spécialistes nous donnent leurs cures de jouvence naturelles** : une bonne dose d'exercice physique, une alimentation équilibrée, pas trop d'excès, et un état d'esprit favorisant la jeunesse : la curiosité, une bonne estime de soi, le fait d'aimer tisser des liens... Le goût de vivre est aussi important que l'hygiène de vie. La "verdeur" intérieure compte autant que l'apparence physique. La majorité d'entre nous l'a bien compris, puisqu'elle se détourne des miracles promis par la chirurgie esthétique. En revanche, nous voulons bien donner un coup de pouce à la nature, tant que cela respecte le corps et tonifie l'esprit.

Rester jeune, si ce n'est plus une obsession, devient un programme réaliste. Sans déni du temps. Alors, pour la nouvelle année, vous prendrez, c'est sûr, de bonnes résolutions : celles que vous pourrez tenir sur la durée. Nous, à la rédaction, nous nous engageons à vous donner les meilleures clés pour avoir une santé durable. Nous profitons aussi du passage en 2014 pour vous présenter **notre palmarès des meilleurs cosmétiques de l'année, p. 30 à p. 38, élus par notre comité d'experts**. Des valeurs sûres pour prendre soin de soi. La beauté n'a pas d'âge.

**Bonne année 2014 !**



Helena Morna "Les Experts Europe 1",  
du lundi au vendredi de 15 h à 16 h sur   
Toutes vos questions au 39 21 (0,34 €/min).

# SOMMAIRE janvier



## 14

### DOSSIER DU MOIS

*Rester jeune plus longtemps, c'est possible à condition de surveiller son alimentation, de prendre soin de son corps et de stimuler ses capacités cérébrales. Le programme mis au point par nos experts.*



## 30

Les 15 lauréats du Prix Santé Magazine Beauté Santé sont enfin dévoilés !



**52** Avec le régime 5-2, remodelez votre ligne et reboostez votre tonus en deux semaines chrono.



LE POIREAU

Abonnez-vous à Santé magazine

sur [www.boutique.santemagazine.fr](http://www.boutique.santemagazine.fr) ou écrivez à Uni-éditions - Santé magazine - BP 40211 - 41103 Vendôme Cedex



ADA SUMMER / CORBIS

- 10 **Les experts**
- 12 **Actualités santé**
- 14 **EN COUVERTURE Dossier du mois**  
Rester jeune, les ordonnances naturelles de nos spécialistes
- 28 **Face à face** avec le Pr Marina Cavazzana, directrice du département de biothérapie de l'hôpital Necker-Enfants malades, à Paris

### Beauté

- 30 **EN COUVERTURE Prix Santé Magazine beauté santé** Les meilleurs cosmétiques de l'année
- 40 **Esthétique** Lifting, lipoaspiration, opération des seins, injections... Combien de temps ça dure ?
- 44 **À quoi ça sert** Le guarana, énergisant total
- 46 **Humeur** Moi et ma poudre scintillante
- 48 **Infos express**

### Nutrition

- 52 **EN COUVERTURE Dossier minceur** - 5 kg en 2 semaines, la nouvelle détox pour les fêtes
- 62 **Produit de saison** C'est le mois de l'orange
- 66 **Enfants** Mon ado ne veut plus de viande !
- 70 **Petits changements, grande différence** Toujours enrhumé ? 10 conseils pour renforcer l'immunité
- 72 **Infos express**



# iXxi



Pearlixime  
Sérum Éclaircissant LUMIÈRE



TEINT UNIFIÉ  
81%\*



## PRÉVIENT & CORRIGE LES TACHES

Le nouveau Sérum Éclaircissant LUMIÈRE estompe les défauts pigmentaires, unifie le teint et lui redonne éclat et luminosité. La peau paraît éclatante de jeunesse. 96% d'ingrédients d'origine naturelle

\*test de satisfaction - 22 femmes / 56 jours -  
application bi-quotidienne

RITUEL  
PERFORMANCE ÉCLAT



+ EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES

[www.ixxi-cosmetics.com](http://www.ixxi-cosmetics.com)



# SOMMAIRE janvier

**75** Vous en avez assez de vous moucher sans arrêt ? Les solutions pour traiter un rhume.



**78** Pour stopper la gastro, les parades qu'il vous faut.



**96** La gelée royale contre la fatigue hivernale, ça marche !

**100** Les jeux qui stimulent l'intelligence des enfants.



**124** Et si vous décidiez, vous aussi, d'être heureuse ?



## Se soigner

- 75 EN COUVERTURE Automédication** Comment se débarrasser d'un rhume vite et bien
- 78 EN COUVERTURE Conseil** Les bonnes parades anti-gastro
- 80 Double avis** Vendre les médicaments à l'unité, une bonne idée ?
- 82 Test** Syndrome des jambes sans repos, le perturbateur de sommeil !
- 84 Ça va mieux en l'expliquant** La cigarette électronique reste en vente libre, quelles conséquences pour les vapoteurs ?
- 86 Mode de vie** Attention aux idées reçues ! Bien se protéger du froid
- 92 Bon à savoir** Hypertension, on peut la faire baisser sans médicament
- 94 EN COUVERTURE Alternatives** Torticolis, les bons réflexes à adopter
- 96 EN COUVERTURE Naturel** La gelée royale contre la fatigue hivernale
- 100 EN COUVERTURE Enfants** Les jeux qui stimulent leur intelligence
- 102 Recherche** À quoi servent les rêves ?
- 104 Regards croisés** Ça se passe comment une séance de yoga du rire ?
- 108 Infos express**

## Vie privée

- 110 Paroles de femmes** Elles ont des triplés
- 114 Dans sa tête** À quoi pense un homme quand sa femme souffre de dépression saisonnière ?
- 116 Consultation intime** Igor culpabilise de refaire sa vie
- 118 Partager** Et vous, que faites-vous pour vous faire obéir de vos enfants ?

## Antistress

- 120 Secrets de bien-être** Rencontre avec Laurence Arné
- 124 Ralentir** Et si on choisissait d'être heureux ?
- 128 Le cours** d'Audrey 5 exercices pour avoir un joli maintien
- 130 Se ressourcer** Le charme des petites stations de ski
- 134 Entraînement cérébral** Mots fléchés
- 136 Solutions** Nos experts répondent à vos questions
- 139 Fiches cuisine** Les recettes détox

Ce numéro comprend : pour **Le kiosque** : un supplément offert sur une partie de la diffusion kiosque et qui ne peut être vendu séparément. Il peut être obtenu gratuitement par nos abonnés en écrivant au service abonnements, en indiquant les coordonnées complètes ainsi que le numéro d'abonné. Pour **les abonnés et le kiosque** : une partie de cette édition comprend un encart Fiches cuisine de 4 pages non foliotées entre les pages 138 et 143. Pour **les abonnés** : un encart Voyages Loisirs, une lettre de bienvenue Santé Magazine et une lettre Santé Magazine.

# LA FAMILLE S'AGRANDIT:

NOUVEAU  
FORMAT FAMILIAL



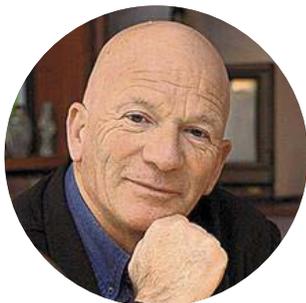
**LE 1<sup>ER</sup> LAIT CORPS  
QUI S'APPLIQUE SOUS LA DOUCHE\***

# LE COMITÉ SCIENTIFIQUE de Santé Magazine

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



Dr RÉGINALD ALLOUCHE  
médecin diabétologue  
et ingénieur bio-médical



Dr FRANÇOIS BAUMANN  
médecin généraliste,  
fondateur et vice-président  
de la Société de formation  
thérapeutique du généraliste



Pr BRIGITTE DRÉNO  
dermatologue (CHU de  
Nantes), directrice de  
recherche en thérapie génique



Dr MARC ESPIÉ  
oncologue médical,  
spécialiste du sein à l'hôpital  
Saint-Louis (Paris)



Dr ÉTIENNE HIRSCH  
directeur adjoint du Centre de  
recherche de l'Institut du  
cerveau et de la moelle épinière



Pr PHILIPPE JEAMMÉ  
psychiatre et psychanalyste



Pr HENRI JOYEUX  
chirurgien digestif  
et cancérologue  
(CHU de Montpellier)



Dr SYLVAIN MIMOUN  
gynécologue, sexologue,  
directeur du Centre  
d'andrologie de l'hôpital  
Cochin (Paris)



Pr CLAIRE MOUNIER-VEHIER  
chef de service de médecine  
vasculaire, CHRU de Lille,  
1<sup>re</sup> vice-présidente de la Féd.  
française de cardiologie



Pr ALAIN PAVIÉ  
chirurgien cardio-vasculaire  
à l'hôpital de la Pitié-  
Salpêtrière (Paris)



JEAN-MARIE PELTE  
président de l'Institut  
européen d'écologie



GEORGES VIGARELLO  
directeur de recherche  
à l'École des hautes études  
en sciences sociales

## LEURS CONSEILS DU MOIS

Dr ETIENNE HIRSCH  
centre de recherche  
de l'Institut du cerveau  
et de la moelle épinière

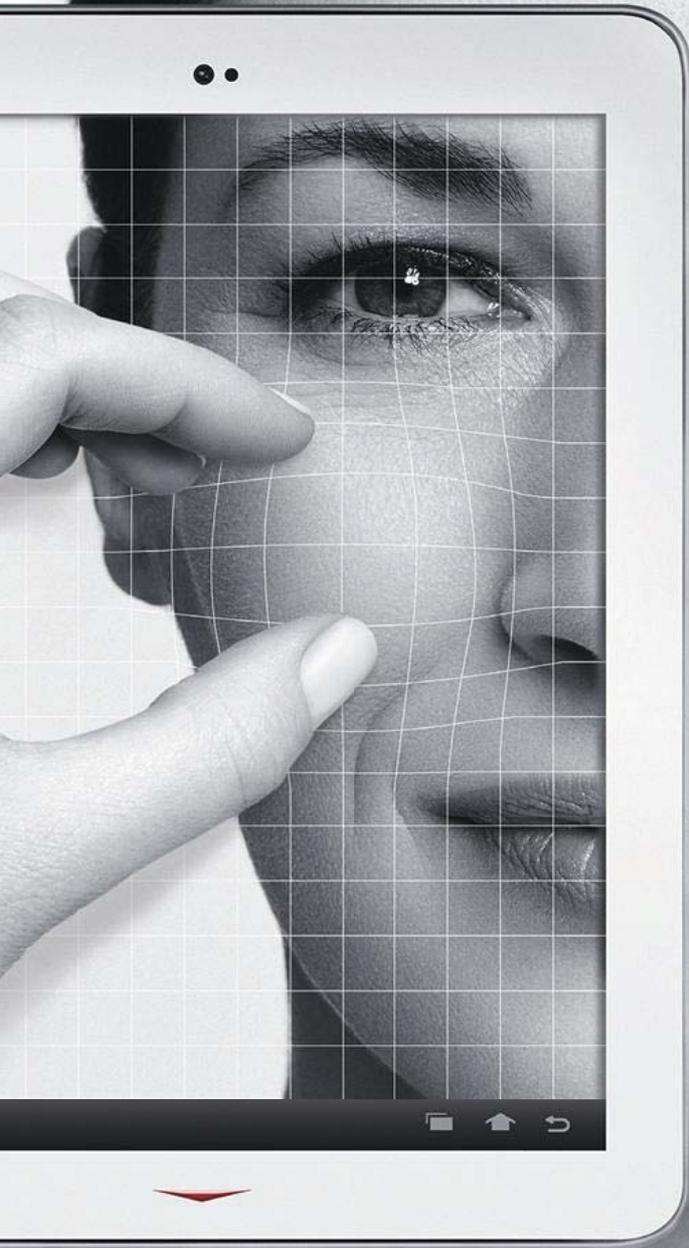
“Notre cerveau ne représente que 2 % du poids de notre corps et pourtant il est très gourmand. Il absorbe 20 % de l'oxygène que nous respirons et 50 % du glucose que nous consommons. Il est donc important de faire du sport, pour bien l'oxygéner, et de manger des sucres lents, pour le nourrir.”

Dr SYLVAIN MIMOUN  
gynécologue, sexologue

“Pour les femmes ayant un fibrome, une nouvelle classe de médicament – un modulateur des récepteurs à la progestérone par voie orale – vient de voir le jour. Plus le fibrome est gros, plus le risque de métrorragie (saignement) et de compression des organes est important. Ce nouveau traitement qui diminue la taille des fibromes, auparavant délivré par injections, va faciliter la vie des femmes.”

GEORGES VIGARELLO  
directeur de recherche

“S'entraîner, ce n'est pas s'épuiser, c'est évoluer. C'est ajouter à l'exercice précédent, chaque jour, un infime “plus” qui conduira à un changement silencieux du corps. L'ensemble de ces ajouts s'avérant, au bout du compte, considérables, sans qu'interviennent fatigue ou douleur.”



MÉDAILLES  
**D'OR**  
**2014**  
VOTRE BEAUTÉ

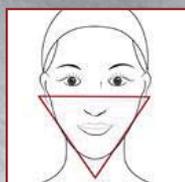


Plus de volume, une expression plus jeune

Laboratoires Dermatologiques

**Eucerin**

LA SCIENCE D'UNE PEAU PLUS BELLE



#### NOUVEAUTÉ EUCERIN VOLUME-FILLER

- ▶ Multiplication des cellules à l'origine du volume de la peau grâce au Magnolol
- ▶ Stimulation du collagène grâce aux Oligo-Peptides
- ▶ Hydratation profonde de la peau grâce à l'Acide Hyaluronique

**Rétablit le volume et redéfinit les contours du visage**

Disponible en pharmacies et parapharmacies.

## Ciné Noël

Chaque année, les distributeurs de films à l'affiche et la Fédération nationale des cinémas français, à travers ses quelque 5000 salles, s'associent. Leur but, reverser 0,50 € sur chaque billet vendu le jour de Noël, à l'association Les Toiles Enchantées. Créée en 1997, présidée par Alain Chabat, l'association Les Toiles Enchantées sillonne les

routes de France pour offrir à 16000 enfants et adolescents hospitalisés 300 séances de cinéma dans 130 établissements en projetant des films au moment de leur sortie en salle ou même en avant-première. Aller au cinéma le 25 décembre, c'est offrir sa participation aux Toiles Enchantées !



## À table !

"Que ton aliment soit ton seul médicament" (Hippocrate). Ce conseil, souvent négligé, est primordial. Trouver les bons produits, les bons producteurs et les bons restaurants, au meilleur rapport qualité prix, c'est possible dans le tout nouveau Bottin

Gourmand 2014. Le meilleur de la France gourmande est à l'honneur. Du champ à l'assiette, ce sont 3000 adresses à découvrir.



Dans toutes les librairies. 24,95 €. En cadeau, l'application Bottin Gourmand.



**Exclusif Santé magazine Spécial Téléthon**

Patrick Bruel entouré des cinq familles ambassadrices de l'édition 2013.

## Interview Patrick Bruel parrain de l'édition 2013



“C'est beau de voir que la générosité des gens ne fléchit pas”

### Vous êtes fidèle au Téléthon, pourquoi cet engagement ?

Quand on vous fait l'honneur de vous demander d'être le parrain d'une telle entreprise, il n'y a pas d'hésitation. Il ne s'agit pas de générosité, ni de devoir, c'est juste une évidence. Donner de mon temps pour redistribuer un tout petit peu la chance que j'ai eue et le bonheur que je reçois. La notoriété, à cette occasion, est vraiment utile. Nous sommes un vecteur pour monopoliser l'attention des gens devant leur poste de télévision. Parce que sans l'émission de télévision et sans le public, je pense que tout cela ne tiendrait pas.

### Vous êtes souvent sollicité, pourquoi choisir cette cause-là ?

C'est difficile de répondre parce qu'il n'y a pas une cause qui vous touche plus qu'une autre, il n'y a pas de hit-parade des maladies. Je suis

bouleversé par cette injustice, la plus grande qui soit au monde. Pourquoi un enfant est malade, et pourquoi celui-là ? Cela me terrifie... Comme le dit Woody Allen, si Dieu existe, j'espère qu'il a une bonne excuse. J'ai toujours été concerné, même avant d'avoir des enfants.

### Vous portez beaucoup d'espoir, comment le vivez-vous ?

Cela me met une sorte de pression. On attend quelque chose de moi, à moi de faire en sorte de ne pas décevoir et d'optimiser au maximum la mission qui m'est confiée. J'ai envie, bien sûr, de battre le record, je suis un homme de challenge ! Mais pas uniquement pour dire : Patrick Bruel a battu le record. Parce que battre le record est très émouvant. C'est beau de voir que la générosité des gens ne fléchit pas, même pendant des moments aussi difficiles.

## Téléthon 2013

Les 6 et 7 décembre 2013 : 3637 ou [www.afm-telethon.fr](http://www.afm-telethon.fr)

Retrouvez notre entretien avec le Pr Marina Cavazzana sur la thérapie génique page 28.

**AFM TÉLÉTHON**

INNOVER POUR GUÉRIR



# ACTUALITÉS *santé*

## Des chercheurs font repousser des cheveux

Pour l'instant, les études portent sur la souris, mais cette étude suscite d'énormes espoirs chez l'homme. Des chercheurs ont mis en culture des cellules de derme papillaire d'origine humaine, qu'ils ont ensuite réimplantées sur la peau de souris. Dans cinq cas sur sept, ces cellules ont permis la repousse de cheveux pendant au moins six semaines. Une première intéressante pour le Dr Pierre Bouhanna, dermatologue au centre Sabouraud (Paris). « Mais il reste à savoir si ces cheveux sont orientés dans le

bon sens et s'ils peuvent survivre au-delà de six semaines », observe-t-il, avant de préciser : « Il y a quelques années, la même équipe de très bons chercheurs avait publié des résultats qui n'ont pas débouché sur des applications pratiques. Si cette

nouvelle expérience marche, elle intéressera en priorité la chirurgie réparatrice du cuir chevelu pour les brûlés, les patients ayant subi une radiothérapie au niveau de la tête et les femmes après certaines chimiothérapies pour un cancer du sein. »



**À LIRE**  
**Soigner et préserver ses cheveux,**  
Dr Bouhanna,  
éd. Alpen, 9,50 €.



## BOISSONS

### L'énergie se paie au comptant

C'est décidé. Red Bull, Monster... ne sont pas des sodas comme les autres. Les boissons énergisantes contenant un minimum de 220 mg de caféine ou 300 mg de taurine pour 1 l seront taxées à raison d'un euro par litre, 25 centimes par canette. Selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, ces boissons présentent un risque pour la santé si elles sont consommées en excès, associées à de l'alcool ou pendant un exercice physique.

## HORMONES

### Thyroïde, éviter les ablations inutiles

C'est l'Assurance-maladie qui le dit : trop d'ablations inutiles de la thyroïde sont pratiquées. Pour éviter de se retrouver dans cette situation, deux points essentiels à connaître avant toute chirurgie :

1. Si les médecins détectent un nodule suspect, une cytoponction doit être réalisée. Des cellules du nodule sont prélevées et analysées, le résultat doit être communiqué et expliqué.
2. L'opération est recommandée en cas de cancer ou de nodule bénin qui gêne la déglutition, la parole, ou la respiration. En revanche, les nodules de petite taille, asymptomatiques et bénins ne doivent pas être opérés, mais surveillés.

## Le ménage n'est pas une activité physique suffisante

Des scientifiques irlandais ont interrogé 4563 adultes sur leur activité physique. Chez ceux qui estiment y consacrer suffisamment de temps, les tâches ménagères représentent 35,6 % du total. Un point a alerté les scientifiques : les personnes qui prennent en compte le temps consacré au ménage ont, en moyenne, un poids plus élevé que les autres. Les chercheurs craignent donc que les participants surestiment un peu trop leur volume d'exercice physique réel. Rappelons que l'Organisation mondiale de la santé recommande 150 minutes par semaine d'activité physique modérée (marcher, jardiner...) ou au moins 75 minutes d'activité intense (courir, pédaler à vive allure...).

Source : BMC public health, 18 octobre 2013.



# DOSSIER DU MOIS

L'ESPÉRANCE  
DE VIE NE CESSE  
DE GRIMPER

84,9

À la naissance, c'est le nombre d'années qu'à en moyenne une petite fille devant elle.

78,5

À la naissance, c'est le nombre d'années qu'à en moyenne un petit garçon devant lui.

27,2

C'est l'espérance de vie à 60 ans pour les femmes.

22,6

C'est l'espérance de vie à 60 ans pour les hommes.

Le nombre d'années sans maladie chronique et sans limitation d'activité a tendance à augmenter en France et en Europe.

Sources : Ined et Inserm, 2012.



# Rester jeune

## Les ordonnances naturelles de nos spécialistes

### ▼ NOS CONSULTANTS



Pr FRANÇOIS CARRÉ  
cardiologue, médecin  
du sport au CHU de  
Rennes



Dr LAURENT GRANGE  
rhumatologue, président  
de l'Aflar (Association  
française de lutte  
antirhumatismale)



Pr CHRISTOPHE  
DE JAEGER médecin,  
physiologiste  
de la longévité



Pr GILBERT LAGRUE  
tabacologue



Pr BERNARD  
SABLONNIÈRE  
professeur de  
biochimie et de biologie  
moléculaire à la faculté  
de médecine de Lille

**VIVRE LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE EN BONNE SANTÉ, C'EST POSSIBLE EN SURVEILLANT SON ALIMENTATION, EN STIMULANT SON CERVEAU ET SES MUSCLES. LES RECETTES DE NOS EXPERTS.** *Sylvie Dellus*

*Le 18 septembre*, Google annonçait en grande pompe le lancement de son projet Calico. Le célèbre moteur de recherche va financer des études scientifiques sur la longévité ! Mais, dans ce dossier, nous avons choisi de ne pas attendre la pilule miracle qui sortira, peut-être, un jour, des laboratoires sponsorisés par Google. D'ores et déjà, un nombre important de travaux scientifiques nous indiquent le chemin pour vivre le plus longtemps possible en bonne santé. Tout repose sur une bonne hygiène de vie : surveiller son alimentation, prendre soin de son corps, stimuler ses capacités cérébrales, garder ses muscles... Ce programme demande pas mal d'efforts au quotidien. Mais le jeu en vaut la chandelle. L'espérance de vie des Français ne cessant d'augmenter, il serait dommage d'inverser la tendance. Pour vous encourager, nous avons voulu savoir si les médecins appliquent leurs propres recommandations. Quatre d'entre eux ont accepté de nous livrer leurs recettes personnelles pour rester jeune. Le témoignage le plus rafraîchissant nous vient du Pr Gilbert Lagrue qui, à 91 ans, pédale 45 minutes par jour et proclame : « *Le bon temps, c'est demain !* » Un exemple à suivre. →

# Ralentir le vieillissement du cerveau

S'IL EST STIMULÉ, NOTRE CERVEAU EST CAPABLE DE FABRIQUER DE NOUVEAUX NEURONES. SPORT, LECTURE, AMOUR... TOUT EST BON POUR LUI !

**N**ous perdons très peu de neurones en vieillissant. « Notre substance grise pèse environ 400 grammes. Après 65 ans, nous en perdons en moyenne 1 % par an. C'est peu », constate le Pr Bernard Sablonnière, professeur de biochimie et de biologie moléculaire. Le vieillissement pèse surtout sur les connexions entre neurones. Si l'activité du cerveau diminue, elles s'étiolent. « Ces connexions ont la capacité de se reformer, en particulier dans l'hippocampe, notre centre de la mémoire, car cette zone cérébrale est très sollicitée », assure le Pr Sablonnière. Il faut stimuler son cerveau et le nourrir, pour le maintenir en bon état de fonctionnement.

## Maintenir une bonne irrigation

L'usure des vaisseaux sanguins est l'une des premières causes de vieillissement cérébral. Le réseau de veines et d'artères qui irrigue le cerveau permet de lui apporter l'oxygène et le glucose, sa nourriture de base. Sans cet apport, le renouvellement des neurones ne peut pas être assuré. En toute logique, il est donc conseillé de garder un système vasculaire en bonne santé passé 45-50 ans et, en particulier d'éviter l'hypertension artérielle, un des facteurs de risque de la maladie d'Alzheimer. Enfin, pour assurer un apport efficace et régulier en glucose, il faut privilégier les sucres lents (féculents, pâtes, céréales...) aux sucres rapides (gâteaux, sodas...).

## Des aliments antioxydants

Une alimentation riche en antioxydants va aider à éliminer les déchets toxiques pour le cerveau. Parmi eux, les polyphénols, présents dans certains végétaux (raisin...) et des épices (curcuma...), limitent la dégradation de la dopamine et de la sérotonine, deux "clés chimiques" qui régulent notre humeur, notre motivation... « Les personnes chez qui les récepteurs cérébraux chargés de fixer la dopamine fonctionnent bien, vivent plus longtemps. C'est le cas des centenaires », dit le Pr Sablonnière.



## L'activité physique, moteur essentiel

Le sport est un des meilleurs moyens d'entretenir son cerveau. Au cours d'une activité physique, des hormones appelées endorphines sont libérées. Celles-ci facilitent le transport de l'oxygène dans le sang et vont activer les hormones de perception du plaisir : la dopamine et la sérotonine. Mais le sport a un autre avantage, selon le Pr Sablonnière : « Lorsqu'on pratique plus de 30 minutes d'exercice physique par jour, on crée des microstress dans les tissus de l'organisme, notamment dans le cerveau. Ceux-ci stimulent la fabrication de BDNF, une sorte de "vitamine" du cerveau (un facteur de croissance, N.D.L.R.), qui stimule à son tour le renouvellement des neurones. » Enfin, le sport active la mémoire. Les personnes ayant une activité physique régulière ont de meilleurs résultats aux tests cognitifs, en termes de concentration, d'agilité cérébrale et de mémorisation.



## Surveiller son poids

Le surpoids et la suralimentation produisent des déchets dans l'organisme. Mal éliminés, ils sont toxiques pour le cerveau. « Ces radicaux oxydants s'accumulent. Les tissus gras envoient des signaux d'inflammation qui sont détectés par le cerveau. Les neurones ne pouvant plus éliminer les déchets accumulés, ils commencent à souffrir », explique le Pr Sablonnière.

## L'ordonnance du Pr Bernard Sablonnière, médecin biologiste

« Pour garder un cerveau jeune, il faut, dès 45-50 ans, lutter contre l'hypertension artérielle, faire du sport, continuer à s'intéresser à beaucoup de choses et voir plein de gens. L'isolement n'est pas bon. Il a été montré que les personnes âgées seules perdent des capacités cognitives plus vite que les autres. L'important, c'est d'être motivé et de rester à l'affût de tout ce que la vie propose. Il n'est actuellement pas possible de prévenir à 100 % la maladie

d'Alzheimer. Mais d'importantes découvertes ont montré que lutter contre le diabète, l'hypertension artérielle et l'excès de poids sont des éléments majeurs de prévention, après 45 ans. Le cerveau des centenaires n'est pas différent des autres. Ces personnes ont sans doute un bon profil génétique et n'ont jamais de diabète. La différence, c'est qu'elles ne font pas d'excès et gardent un niveau de motivation très élevé. »

## Rester connecté aux autres

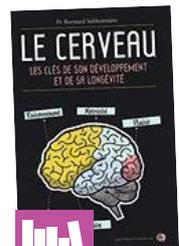
On pourrait croire que la pratique des mots croisés, des échecs et du sudoku va suffire à entretenir sa matière grise. En réalité, l'entraînement cognitif fait travailler une toute petite partie de nos capacités cérébrales. « Ces jeux font appel à une forme de logique ou de raisonnement. Mais le fonctionnement du cerveau est beaucoup plus complexe », constate le Pr Sablonnière. Pour lui, il est plus efficace de maintenir son réseau de contacts sociaux, de continuer à apprendre et de rester curieux de tout. Pour appuyer son propos, le biologiste détaille les effets très concrets des rapports amicaux et amoureux sur le cerveau : « Ils stimulent la sécrétion d'ocytocine qu'on appelle l'hormone de l'attachement. Lorsqu'elle est libérée, elle active la dopamine, cette clé chimique qui nous donne envie de vivre. » Le travail contribue à sa manière au bon vieillissement cérébral. Une étude récente de l'Inserm vient de montrer que, passé l'âge de 60 ans, chaque année de travail en plus réduit de 3 % le risque de maladie d'Alzheimer. Le travail, c'est la santé du cerveau ! À condition, toutefois, d'éviter le stress. L'anxiété et la déprime sont des véritables accélérateurs du vieillissement.

## INFO+

### Bien dormir pour "nettoyer" son cerveau

Des chercheurs américains ont découvert qu'au cours du sommeil, l'espace entre les cellules cérébrales s'élargit de 60 % pour laisser passer le liquide céphalo-rachidien, nettoyeur du cerveau. En éliminant les toxines, ce mécanisme permettrait de prévenir la maladie d'Alzheimer.

Source : Science, 18 octobre 2013.



### À lire

**Le cerveau, les clés de son développement et de sa longévité,** Pr Bernard Sablonnière, éd. Gawsewitch, 18,90 €.

# Préserver ses organes vitaux

LE TABAC, LA MALBOUFFE, LA SÉDENTARITÉ ACCÉLÈRENT LEUR VIEILLISSEMENT. **NOS**

**U**n courant de pensée venu des États-Unis, le transhumanisme, considère que le vieillissement n'est pas une fatalité et vise à améliorer l'être humain, par les sciences et les biotechnologies, pour le rendre immortel. « *Je préfère le concept de longévisme, rétorque le Pr Christophe de Jaeger, médecin et physiologiste de la longévité. Il ne s'agit pas de changer les hommes, mais de leur redonner toutes leurs fonctions. Vivre longtemps sans être en bonne santé n'intéresse aucun de mes patients !* » À l'avenir, la médecine sera peut-être capable de réparer des organes vieillissant. En attendant, et de manière beaucoup plus simple, chacun peut prendre sa santé en main.

## L'ordonnance

du Pr François Carré, cardiologue et médecin du sport

« Il faut bouger à chaque fois qu'on en a l'occasion et veiller à son alimentation. Je conseille de sortir de table en ayant un peu faim, ce qui ne veut pas dire qu'on ne peut pas s'offrir un petit extra de temps en temps ! Mais il est bon de mettre l'organisme dans une situation de contrainte car cela va l'obliger à travailler. Il est d'ailleurs fait pour ça. Comme disent les Anglo-Saxons : *use it or lose it*. Votre corps ne s'use que si vous ne vous en servez pas. »

## Le cœur : un muscle à entretenir



En vieillissant, nous perdons de la masse musculaire au profit de la graisse. La sédentarité et l'alimentation trop grasse accélèrent ce phénomène et aggravent les conséquences cardiovasculaires. En effet, « *le tissu graisseux épaissit les vaisseaux sanguins* », dit le Pr Patrick Chérin, médecin interniste à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière (Paris). L'hypertension artérielle use, elle aussi, les vaisseaux en cognant sur leurs parois. Quant au stress, il augmente

le taux de cortisol dans le sang, ce qui fait grimper la fréquence cardiaque et favorise l'hypertension. À la longue, les vaisseaux hypersollicités se rigidifient, ce qui fait le lit des maladies cardiovasculaires. Mais, pour le Pr de Jaeger, « *le vrai tueur, ce sont les sucres ! La surcharge en sucre aboutit au bout de 15-20 ans à une sorte de caramélisation de l'organisme.* » Les vaisseaux sanguins en pâtissent, comme l'explique le Pr Chérin : « *Trop de sucres*

## Les poumons : un souffle à travailler



En vieillissant, les alvéoles pulmonaires perdent de leur élasticité, un phénomène aggravé par le tabac et la pollution atmosphérique. S'il est difficile de lutter contre la mauvaise qualité de l'air, il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer. « *Même à 50 ans, l'arrêt du tabac va permettre de retrouver son*

*souffle en deux ou trois semaines. En deux ans, le risque cardiovasculaire sera redescendu au même niveau qu'un non-fumeur* », assure le Pr Gilbert Lagrue, tabacologue. Parallèlement, il va falloir chauffer ses baskets. « *L'entraînement va permettre de reculer son seuil d'essoufflement* », rassure le

## Le foie : un centre antipoison pour détoxifier



Son rôle est de détoxifier l'organisme. Il ne faut donc pas surcharger son foie par une alimentation trop grasse et trop sucrée. Cet organe est également

très sensible à l'alcool au-delà d'une certaine dose. « *Il vaut mieux ne pas dépasser deux verres d'alcool par jour sous peine d'un retentissement au niveau*

## Les reins : un rôle purificateur pour éliminer



Ils filtrent les déchets de l'organisme. Pour assurer cette fonction, les reins ont besoin d'eau. « *Or, la sensation de soif commence à diminuer dès 30-40 ans, un*

*phénomène qui s'accroît après 65 ans* », dit le Pr de Jaeger. Pour éviter la déshydratation, on conseille de boire 1,5 l d'eau par jour. « *Il n'y a pas besoin de boire*

## CONSEILS POUR RIPOSTER.

*rapides accélèrent le phénomène de glycation des protéines, un des mécanismes essentiels du vieillissement. Ce phénomène rigidifie nos cellules, en particulier celles de la paroi artérielle.* » À l'inverse, les sucres lents (féculents, pâtes...) sont utiles à l'organisme. Ils lui fournissent de l'énergie et empêchent les fringales. Pour protéger son système cardio-vasculaire, rien de tel qu'une activité physique

d'endurance, à la limite de l'essoufflement sans dépasser sa fréquence cardiaque maximale (220 – son âge). « *Ce chiffre n'est qu'une moyenne, dit le Pr François Carré, cardiologue. Pour connaître votre fréquence cardiaque maximale, je conseille, après quelques semaines d'entraînement, de courir en faisant des accélérations. Quand vous n'en pouvez plus, il suffit de repérer votre fréquence cardiaque.* »

Pr Carré. Il préconise pour cela d'alterner séquences de marche et course. « *Vous démarrez en trottinant. Dès que vous êtes essoufflé, vous continuez en marchant. Puis, vous recommencez à courir et ainsi de suite.* » Autre ennemi à surveiller : l'ostéoporose.

Cette déminéralisation progressive des os engendre des tassements vertébraux. Le dos se voûte et « *cette cyphose empêche les poumons de bien respirer* », souligne le Pr Chérin. En prévention : calcium, vitamine D et exercice physique adapté (voir pages 20 et 22).

*hépatique* », conseille le Pr Chérin. Certains médicaments peuvent également perturber son métabolisme. Mieux vaut se limiter aux produits

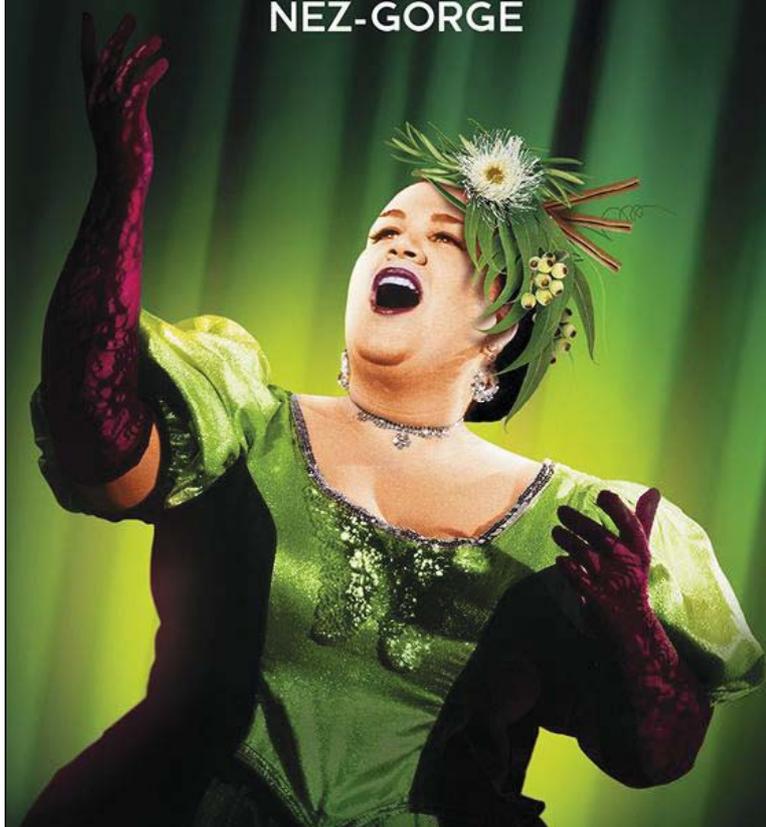
essentiels et bien peser le rapport bénéfice/risque, en particulier chez les personnes âgées.

*beaucoup plus en vieillissant* », précise le Pr Chérin. Il est possible d'évaluer la bonne santé de ses reins en effectuant un dosage sanguin de la

créatinine, reflet de leur débit de filtration. Un taux trop élevé révèle leur difficulté à éliminer les protéines mal dégradées dans les muscles.

# OLIOSEPTIL

## NEZ-GORGE



## LES HUILES ESSENTIELLES LIBÈRENT TOUTE LEUR PUISSANCE



### GELULES BREVETÉES L-VCAPS

Des huiles essentielles plus concentrées et une assimilation optimisée.

- Participe à l'assainissement et au fonctionnement optimal du système respiratoire (nez).
- Apaise la gorge.

N°Azur 0 810 06 17 06

PRIX D'UN APPEL LOCAL

www.olioseptil.com

LABORATOIRES  
INELDEA

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



OLIOSM1113

# Muscles et os les entretenir pour rester alerte

ILS NOUS SERVENT À TENIR DEBOUT, MAIS PARTICIPENT AUSSI À NOTRE BONNE SANTÉ GÉNÉRALE. D'OÙ L'IMPORTANCE DE **PRÉVENIR LA FONTE MUSCULAIRE ET LA PERTE OSSEUSE.**

**P**assé 40-45 ans, les muscles perdent de leur tonus. Un processus moins anodin qu'il n'y paraît car ils ne servent pas uniquement à se mouvoir. Les muscles ont aussi un rôle métabolique de production de l'énergie et de régulation de la température corporelle. Ils contribuent également à prévenir les infections puisque « *nos anticorps sont fabriqués à partir des protéines musculaires* », rappelle le Pr Chérin.

Ces muscles sont attachés à des os qui, eux aussi, perdent en densité et en qualité au cours du vieillissement. Chez la femme, le phénomène a même tendance à s'accroître après la ménopause. On estime qu'actuellement deux à trois millions de Françaises sont touchées par l'ostéoporose. Cette baisse de la densité minérale osseuse les expose à un risque accru de fractures et de chutes, donc de dépendance au grand âge.

La prévention est efficace, à condition de démarrer le plus tôt possible. La fonte musculaire et la perte osseuse peuvent être enrayerées de manière assez simple en modifiant son hygiène de vie.

## De bons apports en protéines

« *Les muscles représentent 80 % de nos réserves en protéines* », rappelle le Pr Chérin. Il faut donc veiller à leur apporter une quantité suffisante chaque jour, sachant que « *entre 20 et 60 ans, la synthèse des protéines musculaires baisse de 28 %* », selon le Pr de Jaeger. En général, on recommande entre 1 gramme et 1,5 gramme de protéines par kilo et par jour, dès l'âge de 50 ans. Pour être efficaces, ces protéines doivent être consommées de préférence le matin ou à l'heure du déjeuner. « *Le soir, elles sont stockées dans les intestins et le foie, mais pas dans le muscle. Au dîner, il est préférable de privilégier les glucides lents* », précise le Pr Chérin.

## Penser à la vitamine D et au calcium

La vitamine D facilite la fixation du calcium sur l'os, ce qui renforce leur solidité. Problème, la vitamine D est essentiellement synthétisée par la peau, un processus moins performant avec l'âge. « *Il faudrait exposer ses mains, ses avant-bras et son visage au soleil, pendant au moins quinze minutes par jour pour avoir des apports suffisants* », explique le Dr Laurent Grange, rhumatologue. Et comme l'alimentation fournit très peu de vitamine D (on en trouve dans les poissons gras, l'huile de foie de morue...), une supplémentation est souvent nécessaire. « *En particulier de septembre à mai pour tous ceux qui vivent au nord de la Loire* », insiste le Pr Chérin. La dose recommandée : 800 unités internationales par jour.

Le calcium, lui, nous vient exclusivement de l'alimentation, *via* les produits laitiers, certains légumes (persil, épinard, brocoli...) et des eaux minérales de type Hépar. La dose conseillée est d'un gramme par jour.



# Bien-être articulaire, pourquoi s'en passer ?



Bouger et profiter pleinement de la vie sont des priorités pour tous. Pour cela, **préserver son capital articulations est essentiel.**

**Avant que ça coince, ayez le déclic Phytalgic !**

## Une formule unique qui se renforce

Depuis 10 ans, Phytalgic et sa formule unique, qui combine des huiles de poissons, de l'ortie, du zinc et de la vitamine E, vous apportent une solution au quotidien. Afin de vous apporter toujours plus de bien-être, Phytalgic renforce sa formule avec de la vitamine C qui contribue au fonctionnement normal du cartilage. Pour votre confort et votre souplesse articulaire<sup>1</sup>, pas d'hésitation, prenez 3 capsules de Phytalgic par jour.



## A tester sans tarder

**Un effet immédiat sur les raideurs articulaires et musculaires**

Après un effort intense (reprise du sport, jardinage, bricolage,...) ou inhabituel, essayez Phytalgic Gel. Son effet froid vous procurera un apaisement immédiat sur vos raideurs articulaires (dos, mains, genoux, chevilles...) et musculaires. Pour cela, appliquez une noix de Phytalgic gel, sur une peau saine, 2 à 3 fois par jour, sur la zone concernée avec un léger massage.

*Ce dispositif médical de classe I est un produit de santé qui porte au titre de cette réglementation le marquage CE. Pour plus d'informations, lire attentivement la notice. Fabricant : Interdelta - 03/2013.*

## Phytalgic, l'exigence de la qualité

Phytalgic c'est aussi la **qualité de ses ingrédients** et de ses **procédés de fabrication**. Nous nous imposons **des règles très rigoureuses** tout au long de la chaîne de production :

- ▷ La sélection de nos ingrédients aux bonnes doses et dans le respect de l'environnement en choisissant des partenaires éco-responsables.
- ▷ La traçabilité de nos matières premières dont nous contrôlons la qualité chez nos fournisseurs puis à l'arrivée chez notre fabricant mais également dans notre produit fini où nous vérifions la teneur en chaque ingrédient.
- ▷ Le choix de sites de production pharmaceutique avec du personnel hautement qualifié pour une qualité irréprochable.

Retrouvez tous les produits de la gamme Phytalgic en pharmacie. Phytalgic ACL 520 420.4 / **NOUVEAU** Phytalgic Format Economique ACL 542 980.2 / Phytalgic Gel 150 mL ACL 513 216.6

Plus d'informations sur [www.phytalgic.com](http://www.phytalgic.com)

# Bouger régulièrement pour garder la forme

## Éviter à tout prix la sédentarité

Pour éviter la fonte musculaire, « l'exercice physique est le moyen le plus efficace », assure le Pr Carré. Pour lui, il s'agit avant tout de lutter contre la sédentarité. « Monter et descendre les escaliers est un excellent exercice physique », assure le spécialiste. Dans ses préconisations, le Pr Carré inclut des « pauses actives » tout au long de la journée : ne pas rester assis devant son ordinateur, se lever, bouger... « Assis, vous consommez autant d'oxygène qu'au repos, soit 1 METs (mesure de l'équivalent métabolique d'une tâche, soit la consommation d'oxygène lors d'une activité physique, N.D.L.R.). Debout, vous consommez 1,5 à 1,9 METs. Par comparaison, marcher d'un pas vif représente 3 à 6 METs, courir plus de 6 METs », précise-t-il. Dans l'idéal, il faudrait faire 10 000 pas par jour et deux ou trois séances de sport par

semaine, de trente minutes chacune. « Pour renforcer ses muscles, je conseille le vélo et la course, de préférence en terrain accidenté. Pour le haut du corps, on peut se muscler les bras en travaillant avec des bouteilles d'eau. La marche nordique est très recommandée pour les plus de 60 ans car elle fait travailler l'endurance, la force et l'équilibre. »

Le renforcement musculaire est fondamental, mais n'est pas suffisant pour prévenir l'ostéoporose. En effet, les cellules osseuses ont besoin, pour se reconstituer, d'être stimulées par des tractions et des vibrations. Ce qui veut dire : sauter et courir. La natation est moins efficace contre l'ostéoporose que la gymnastique ou la zumba.



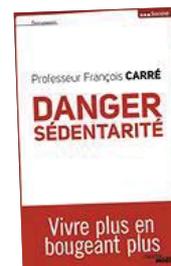
## Comment se refaire une condition physique

**Les conseils du Pr Carré pour reprendre progressivement l'entraînement :** « Prévoyez deux séances de 30 à 45 minutes la première semaine. Alternez marche et course à la limite de l'essoufflement. Passez ensuite à trois séances : deux fois trente minutes la semaine et une séance de 45 minutes le week-end. » Une visite médicale s'impose si vous avez des problèmes cardiaques et si des symptômes apparaissent lors de la pratique sportive : essoufflement anormal, palpitations...

## L'ordonnance

Dr Laurent Grange,  
rhumatologue

« Les femmes se détournent de plus en plus du traitement hormonal de la ménopause qui, pourtant, réduit de moitié le risque de fractures ostéoporotiques. Mathématiquement, nous devrions assister à une augmentation des cas d'ostéoporose dans les années qui viennent. À la ménopause, une femme sur trois est touchée. La première fracture, en général au niveau du poignet, survient vers 50 ans. Puis, apparaissent les tassements vertébraux vers 70 ans et la fracture du col du fémur à 80 ans. En prévention, nous préconisons une activité physique tout au long de la vie et une alimentation riche en calcium et en vitamine D. Par ailleurs, l'Association française de lutte anti-rhumatismale souhaite un meilleur dépistage des femmes à risque et le remboursement d'une ostéodensitométrie (mesure de la densité minérale osseuse) pour toutes les femmes de 60 ans. »



**À lire** .....  
**Danger sédentarité, vivre plus en bougeant plus,** Pr François Carré, éd. du Cherche-midi, 9,90 €.

# APRES LE BOOM DES NAISSANCES, LE BOOM DES **RENAISSANCES**

## **Douleurs articulaires, Jambes lourdes, Difficultés respiratoires, Mal de dos, Obésité**

L'efficacité des cures thermales prouvée par de récentes études cliniques fait naître une nouvelle génération de curistes. Ils sont de plus en plus nombreux et déterminés à préserver leur santé à tout âge, soulager la douleur tout en réduisant la consommation de médicaments et prévenir durablement les complications ou risques de récurrences.

La Chaîne Thermale du Soleil et ses 1 200 médecins thermaux, kinésithérapeutes, hydrothérapeutes et diététiciens déployés dans ses 20 centres a conçu des protocoles de soins, d'éducation et d'accompagnement thérapeutique novateurs.

**On ne peut pas garder sa jeunesse à vie. Mais aujourd'hui, on peut l'entretenir.**



## CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

agit naturellement pour votre santé

Je désire recevoir gratuitement le **guide 2014** des cures Chaîne Thermale du Soleil

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_ CP \_\_\_\_\_

Tél. \_\_\_\_\_ Email \_\_\_\_\_

Merci de renvoyer ce coupon à : Chaîne Thermale du Soleil - 32, av. de l'Opéra - 75002 Paris

Conformément à la loi informatique et libertés n° 78.17 du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant.



documentation et  
renseignements gratuits au

**N° Vert 0 800 05 05 32**

et sur [www.chainethermale.fr](http://www.chainethermale.fr)



## Et les médecins, quelles sont leurs recettes ?

ET VOUS, QUE FAITES-VOUS POUR RESTER JEUNE ? **QUATRE MÉDECINS NOUS LIVRENT LEURS PETITS SECRETS.**

*“Je crois aux moments de légèreté, de plaisir et de rigolade”*

Rester jeune, c'est une préoccupation personnelle, mais aussi un message que j'essaie de faire passer à mes patientes. Le plus important, c'est de garder la forme et prendre la vie du côté positif. Je suis sportive depuis toujours. Je cours et je pratique le golf dès que possible. Je fais aussi de la gym d'entretien. Au-delà de l'activité physique, rester jeune c'est aussi s'occuper des autres. J'ai de la chance, c'est mon

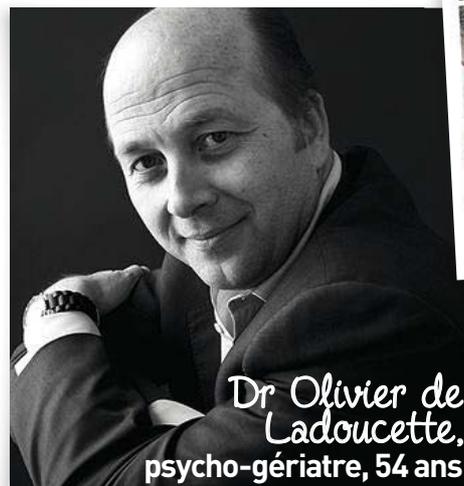
métier ! Je crois en l'altruisme, car il y a toujours un retour. C'est très positif et très valorisant. Mais je crois, aussi, qu'il faut garder une part d'égoïsme au travers de petits moments pour soi. Un après-midi tous les deux ou trois mois, je ne prends pas de consultations et je sors avec des copines, au cinéma ou à une expo. Nous nous amusons

Il faut garder une part d'égoïsme, de petits moments pour soi.

beaucoup. Je crois dans ces moments de légèreté, de plaisir et de rigolade. Tout cela demande un peu d'efforts. Il faut téléphoner, aller vers les autres, organiser les sorties. L'activité physique aussi demande des efforts. Mais au bout du compte, c'est un plaisir. Et un jour, cela devient une nécessité. »



**Dr Brigitte Raccach-Tebeke,**  
gynéco-endocrinologue à l'hôpital Robert Debré de Paris, 53 ans



**Dr Olivier de Ladoucette,**  
psycho-gériatre, 54 ans



**Le nouveau guide du bien vieillir,**  
Dr Olivier de Ladoucette, éd. Odile Jacob, 27,30 €.

*“J'ai la ferme intention de devenir centenaire”*

Je cours trois fois par semaine, pendant 30 minutes, avant d'aller travailler. Je joue une heure de tennis tous les week-ends. Pour moi, le sport est essentiel. Je suis persuadé que c'est la méthode la plus efficace pour bien vieillir, à condition de pratiquer dans la durée et régulièrement. J'essaie de faire attention à mon alimentation. Je prends très rarement un dessert. Je mange beaucoup de fruits et légumes, et je bois un ou deux verres de vin maximum chaque jour. J'avoue que je fume une cigarette tous les soirs après le dîner mais, celle-là, je n'ai pas envie de l'arrêter. Je fais aussi très attention à mon sommeil. Quand je ne dors pas assez, je suis de mauvaise humeur. Chaque fois que je peux, je fais une sieste de 20 minutes sur mon sofa. Je ne dors pas, mais je laisse aller mes pensées dans une sorte d'auto-hypnose. J'ai la ferme intention de devenir centenaire, comme mon père qui fêtera ses cent ans dans quelques mois. J'espère faire aussi bien et même, être plus en forme que lui à cet âge-là. »

Le sport régulier est la méthode la plus efficace pour bien vieillir.

# ET SI VOUS CHANGIEZ D'AIR ?

**Êtes-vous sûrs que vos enfants respirent de l'air pur à la maison ?**

Une bonne question quand on sait que nous passons 80% de notre temps à l'intérieur.

Notre air intérieur :  
**8 fois plus pollué**  
que l'air extérieur !

**Une pollution dont nous ressentons les effets invisibles au quotidien.**

Julie P., 32 ans, est la maman comblée de Yoan, 8 ans et de Noémie, 5 ans. Quand ils ont emménagé dans leur nouvelle maison, l'aîné a enchaîné les rhumes et la cadette a eu sa première crise d'asthme.

« Je croyais pourtant avoir tout bien fait en interdisant de fumer à la maison, en achetant une literie anti-acariens, en aérant 10 minutes chaque matin et en interdisant au chat la chambre des enfants, mais ça ne suffisait pas ! »

## La chasse aux polluants

Nos habitations comportent de multiples polluants : poils, poussières, pollens et moisissures ainsi que des composés organiques volatils (COV) au pouvoir irritant voire allergisant.

En cause, l'humidité, les défauts de ventilation, les peintures, les moquettes, l'ameublement, les bougies parfumées et certains produits d'entretien.

**Chaque jour nous respirons environ 10 000 litres d'air : plus de 12 kg !**

Gaz d'échappement, poussières, pollens et autres particules venues de l'extérieur s'ajoutent aux polluants de notre intérieur.

Leur accumulation sensibilise les occupants de la maison, provoquant toux, rhinites, conjonctivites et, à terme, asthme et allergies.

## Une solution existe

En complément d'une aération quotidienne, un système de purification d'air permet de filtrer un maximum de particules polluantes.

« J'ai donc choisi un **purificateur d'air de Rowenta**, explique Julie P., car il me fallait une solution à la fois saine, naturelle, automatique et d'une efficacité garantie.

De plus, ce système était recommandé par la *British Allergy Foundation* : un gage de confiance.

**Ses filtres sont capables de retenir 99,5% des particules les plus fines et 1 heure suffit pour purifier 70 m<sup>2</sup>.**

Un voyant lumineux indique si l'air que nous respirons est pur, ce qui est vraiment rassurant » ■

Faites l'auto-diagnostic de la qualité de votre air intérieur sur [www.qualite-air.rowenta.fr](http://www.qualite-air.rowenta.fr)

Rowenta  
INTENSE PURE AIR



Un filtre HEPA garanti haute efficacité

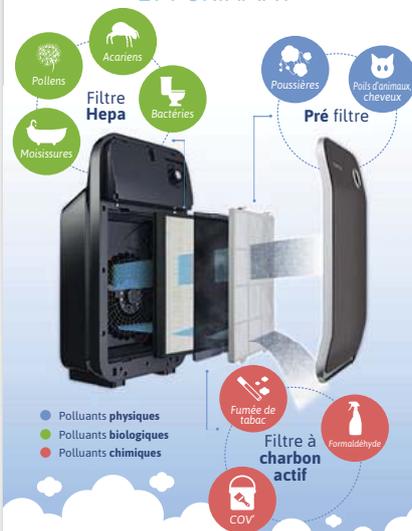


L'asthme est la première maladie chronique chez l'enfant : offrez-lui en permanence un air pur à domicile.

## LE POUMON DE LA MAISON

**Intense Pure Air**  
de Rowenta

UN FORT POUVOIR FILTRANT  
ET PURIFIANT



Le **+** Rowenta

**UN MODE AUTO**  
avec capteur intégré

- ▶ Ajustement automatique de la vitesse de ventilation
- ▶ Indication du niveau de pollution



BLEU  
Qualité  
excellente



VIOLET  
Qualité  
moyenne



ROUGE  
Mauvaise  
qualité

**Rowenta**

## Prendre soin de soi et des autres



Pr Claire Mounier-Vehier, chef du service de médecine vasculaire au CHRU de Lille, 51 ans

### “Je fais attention à moi”

Bien vieillir, c'est un état d'esprit. En tant qu'enseignante, je suis entourée d'étudiants. Les former m'oblige à me remettre en question en permanence. Cela m'aide à garder l'esprit jeune. Autre chose importante : je prends soin de moi. Fan de maquillage, je fais au moins une fois par semaine un soin : gommage du corps, épilation des sourcils... C'est très important de garder des moments de plaisir, même en croulant sous le boulot. Pour vieillir moins vite, j'existe, je me regarde, je fais attention à moi. Et j'évite de ressasser ! Je n'aime pas le sport, mais je ne

Je sors de ma bulle hospitalière, je regarde et j'écoute les autres.

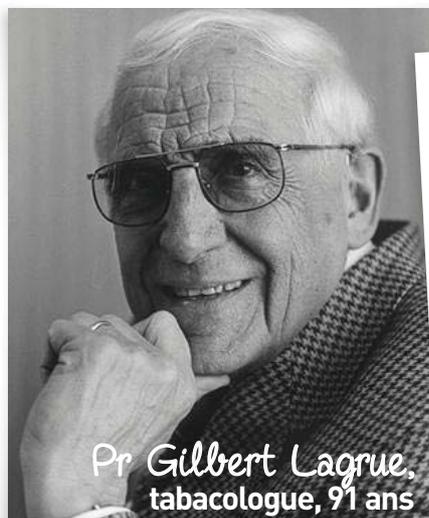
prends plus ma voiture pour aller à l'hôpital. En marchant, je sors de ma bulle hospitalière, je regarde et j'écoute les autres. J'ai repris la piscine avec ma petite dernière. Nous nageons le week-end et au moins une fois par semaine, le matin. Il m'arrive parfois dans le bassin de me demander ce que je fais là... Mais je considère l'activité physique comme

un véritable médicament. Enfin, je prends un traitement hormonal de la ménopause, après avoir fait un check-up gynécologique et cardiaque complet. J'en ai eu besoin car je dormais mal, j'étais agressive, irritable et triste. Et comme j'adore le chocolat noir, je mange deux mendiants chocolatoisettes tous les soirs avant d'aller au lit. C'est bon pour l'humeur et c'est un excellent anti-stress ! »

### “Je reste optimiste avant tout”

J'ai assuré mes consultations de tabacologie, bénévolement, jusqu'à 89 ans, trois fois par semaine. Depuis, je continue à avoir une activité intellectuelle. J'apprends, par exemple, deux ou trois vers de poésie chaque jour. C'est excellent pour la mémoire. Je reste optimiste avant tout. Mon regard est tourné vers l'avenir. Le bon temps, c'est demain ! J'ai la chance d'avoir une vie affective harmonieuse et complète. J'ai joué au tennis jusqu'à 85 ans. J'aime l'atmosphère du club : je continue à discuter et à regarder les matches avec des amis. J'ai couru tous les jours jusqu'à 68 ans. J'ai été obligé d'arrêter à cause d'une arthrose de hanche qui a été guérie grâce à la pose d'une prothèse. Mais je fais du vélo pendant 45 minutes tous les soirs. Il vaut mieux regarder une émission de télévision en pédalant sur un vélo d'appartement plutôt que dans son fauteuil. L'activité physique, j'en ai fait toute ma vie car j'ai eu la chance d'avoir un père sportif. Si vous avez de jeunes enfants, faites du sport avec eux, c'est le meilleur héritage que vous pourrez leur donner. Tous les matins, je me tiens au courant des actualités médicales et scientifiques sur internet. Je suis émerveillé de voir les progrès depuis la fin de mes études de médecine, en 1950. Demain, pour allonger l'espérance de vie, nous aurons les cellules souches, les nanotechnologies, la chirurgie des gènes... Vivre 150 à 200 ans ? J'y crois pour ceux qui naissent aujourd'hui. »

J'ai la chance d'avoir une vie affective harmonieuse et complète.



Pr Gilbert Lagrue, tabacologue, 91 ans

Pr Gilbert Lagrue

Bien vieillir, c'est possible, je l'ai fait !



Odile Jacob

Bien vieillir, c'est possible, je l'ai fait !  
Pr Gilbert Lagrue, éd. Odile Jacob, 21,90 €.

# Commandez le guide 2014

## Le Bottin Gourmand



Sortie officielle  
20/11/2013



Format : 12,5 x 22 cm - 920 pages

24,95€  
Prix public  
**23,70€**  
seulement  
Frais de port OFFERTS

Du champ à l'assiette,  
le meilleur de la France  
gourmande !

Découvrez 3 000 adresses  
de restaurants,  
producteurs et artisans.

Application  
exclusive offerte\*



\*pour tout achat du guide. Disponible sur Iphone et Android.

À commander également sur [www.kiosque.uni-editions.com](http://www.kiosque.uni-editions.com)

**BON DE COMMANDE**

À renvoyer avec votre règlement sous enveloppe non affranchie à :  
**Uni-éditions – Bottin Gourmand – Libre réponse 10373 - 41109 Vendôme Cedex**

<p><b>Le Bottin Gourmand</b> Édition 2014</p>	Prix unitaire	Qté	TOTAL
	23,70 €		
Frais de port	<b>OFFERTS</b>		

Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de  
" Les Éditions du Bottin Gourmand ".

J'ai bien noté que je recevrai ma commande sous un délai de  
2 semaines maxum.

**Mieux vous connaître pour mieux vous satisfaire :**

Date de naissance ..... / ..... / .....

Pour toute information relative à ma commande ou  
pour me faire bénéficier d'une sélection des meilleures offres des  
Éditions du Bottin Gourmand ou de ses partenaires, j'accepte d'être  
contacté(e) par e-mail à l'adresse :

.....@.....

et / ou par téléphone au numéro : .....

Photos non contractuelles. Offre valable en France métropolitaine jusqu'au 30/06/2014 dans la limite des stocks disponibles. Pour l'étranger et les DOM-TOM, nous consulter au 02 54 67 50 36. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données des Éditions du Bottin Gourmand vous concernant. Si vous ne souhaitez pas recevoir des propositions d'autres sociétés, il vous suffit de nous écrire en nous indiquant vos coordonnées. S.A. Les Éditions du Bottin Gourmand au capital de 1 560 006€ 407 539 493 R.C.S. PARIS.

J'indique ci-dessous mes coordonnées :

\*  Mme  M. \*Mentions obligatoires (Écrivez en lettres majuscules) **GCSAM457**

\*Nom .....

\*Prénom .....

\*Adresse .....

\*Code postal [ ][ ][ ][ ][ ] \*Ville .....

# FACE À *face*



## LE Pr MARINA CAVAZZANA RÉPOND À NOS LECTRICES

# “ LA THÉRAPIE GÉNIQUE EST UNE MÉDECINE PIONNIÈRE ”

**À L'OCCASION DU TÉLÉTHON,** NOUS AVONS INVITÉ À LA RÉDACTION LE Pr MARINA CAVAZZANA, DIRECTRICE DU DÉPARTEMENT DE BIOTHÉRAPIE DE L'HÔPITAL NECKER-ENFANTS MALADES, À PARIS. CETTE PIONNIÈRE DE LA THÉRAPIE GÉNIQUE RACONTE LES PROGRÈS, LES DÉCEPTIONS ET LES ESPOIRS.



**Sabine Lacour**

“De quoi s'agit-il exactement ?”

La thérapie génique consiste à introduire, grâce à un vecteur viral, le gène thérapeutique dans les cellules malades. Elle est réalisée soit *ex vivo* : on prélève les cellules, on les traite au laboratoire puis on les réinjecte dans l'organe malade, les muscles, le sang, la peau, le cerveau... soit *in vivo* : on injecte directement le gène thérapeutique dans l'organe concerné. La donnée indispensable est de connaître le gène

responsable de la maladie. Nous devons être sûrs que le gène introduit est bien celui qui fait défaut chez le malade.



**Caroline Richard,**  
association Prader-Willi  
France

“Pourquoi le gène médicament est-il dans un virus ; n'est-ce pas dangereux ?”

Parce que c'est le seul agent biologique qui entre dans le noyau des cellules, ce qui en fait un excellent “sherpa”

thérapeutique ! Les virologistes ont eu l'idée, dès que les premiers virus ont été séquencés, de bricoler leur génome de façon à couper les gènes viraux délétères pour y introduire, à leur place, le gène thérapeutique. Ce n'est donc plus un virus, mais un transporteur d'information génétique, appelé vecteur.

**Caroline** “Quelles sont les maladies concernées ?”

Aujourd'hui, on corrige des maladies génétiques relativement simples, dont la mutation d'un seul gène aboutit à la non-production d'une protéine nécessaire ou à la production en petite quantité d'une protéine mutée. Pour les autres maladies, en particulier quand plusieurs gènes sont concernés, le chemin est encore long. Elles échappent à notre compréhension.



**Léa Point**

“Quels sont les risques pour le patient ?”

La raison pour laquelle on ne peut pas utiliser ce type de traitement sans retenue, c'est que malheureusement, comme pour tous les traitements pionniers, nous ne connaissons pas tous les risques. Un certain nombre est prévisible sur la base des connaissances scientifiques et médicales, mais nous ne sommes pas capables, actuellement, de tous les prédire parce que nous n'avons pas assez de recul et que nous manquons de modèles animaux prédictifs des effets toxiques de cette thérapeutique. Aujourd'hui, on accepte un risque inconnu si la maladie est mortelle à courte échéance.

Il y a toutefois un certain nombre de risques connus que l'on essaie de maîtriser. Il s'agit du risque de cancer et du risque immunologique, car quoi qu'on fasse, on introduit une séquence génétique qui peut être nouvelle dans l'organisme, et la protéine produite peut provoquer une réponse immunologique. Sauf situation particulière, l'organisme va déceler ce nouveau matériel génétique qu'il va essayer de détruire.

**Léa** “Dans quels délais peut-on espérer des traitements ?”

C'est très compliqué! Depuis 2006, nous travaillons avec des vecteurs viraux modifiés pour éviter ce qu'on a compris être la raison des proliférations non contrôlées type leucémie. Aujourd'hui, nous n'avons plus d'effet adverse dans tous les essais cliniques, au moins dans mon domaine des maladies du sang. Les patients traités vont bien, avec un recul de deux ans et demi. Nous n'avons pas de raison de penser

qu'un effet néfaste va survenir, mais deux ans de suivi sont encore nécessaires pour arriver à une différence statistiquement significative par rapport au groupe de patients traités au début des années 2000 avec les virus de première génération. Si dans ces deux ans, il n'y a aucun effet adverse, nous pourrions alors proposer des essais de thérapie génique incluant un nombre plus important de malades, en alternative à d'autres traitements plus toxiques en termes de survie et de guérison. Ceci est la première partie de la réponse. Là intervient le deuxième problème. Il faut que la thérapie génique sorte

est limitée aux cellules qui ne se reproduisent pas. On ne touche jamais aux ovules pour les femmes et aux spermatozoïdes pour les hommes. Nous ne corrigeons pas de façon transmissible un gène, cela recouvre un principe fondamental de l'éthique médicale de ne pas modifier l'espèce. Le gène médicamenteusement reste confiné à l'organe traité.



**Nelly Bouquet Garnier,**  
association **Vaincre**  
la mucoviscidose

“Quels sont les espoirs possibles pour les malades ?”

Les progrès les plus importants concernent les déficits immunitaires, les maladies des globules rouges, du foie, de la rétine et du système nerveux central. Il y a aussi beaucoup d'avancées positives dans le domaine du cancer et du sida. C'est une médecine nouvelle qui date des années 90, au développement coûteux, et l'Europe est la plus avancée dans ce domaine. Quand vous êtes malade, je comprends que tout semble très lent. Mais dans un temps très court, j'ai vécu une histoire de la médecine à

une vitesse grand V. La responsabilité qui nous incombe est importante. L'enjeu est de savoir guider un patient dans un centre de référence. C'est alors au médecin de dire aux patients et à leur famille ce qu'ils peuvent espérer et ce que la médecine peut apporter. ●

*Propos recueillis par Nathalie Courret*



Marina Cavazzana entourée de Sabine, Nelly, Caroline et Léa.

de l'environnement académique hospitalo-universitaire, car pour changer d'échelle, on a besoin que des industriels nous rejoignent et produisent ces médicaments. L'industrie pharmaceutique s'intéresse aujourd'hui à la thérapie génique, mais elle a attendu que les académiques essuient les plâtres et apportent la preuve de principe de l'utilité de cette thérapeutique.

**Léa** “Un patient traité peut-il transmettre ce nouveau gène ?”

Les États se sont mis d'accord sur la protection de l'espèce humaine. C'est pourquoi la correction d'une maladie



**TÉLÉTHON 2013 : FAITES UN DON**  
Marathon télévisuel, orchestré cette année par Patrick Bruel  
**les 6 et 7 décembre 2013,**  
le Téléthon continue sur [www.afm-telethon.fr](http://www.afm-telethon.fr)



La patience, c'est fini !  
Les femmes veulent un  
effet immédiat. Résultat :  
les pigments flouteurs  
se multiplient dans  
les soins, et donnent de  
l'éclat dès l'application.



# PRIX SANTÉ MAGAZINE BEAUTÉ SANTÉ LES MEILLEURS COSMÉTIQUES DE L'ANNÉE

ILS SONT QUINZE CETTE ANNÉE, QUINZE À AVOIR  
REMPORTÉ NOTRE PRIX AUX CRITÈRES SCIENTIFIQUES  
EXIGEANTS. **DÉCOUVREZ LES LAURÉATS, LEURS  
SPÉCIFICITÉS, ET POURQUOI ILS ONT ÉTÉ PRIMÉS.**

**S**ur les quinze produits cosmétiques lauréats du Prix Santé Magazine, douze sont des soins visage. Et dans ces douze soins visage, neuf traitent de l'anti-âge sous des formes diverses : rides, pigmentation, éclat et signes de fatigue. Cette dominance de l'anti-âge sur l'innovation cosmétique n'est pas nouvelle, mais chaque année elle surprend par son ancrage et sa vitalité.

Autre fait marquant pour cette édition 2014 : les textures sont intéressantes, voire franchement bluffantes, et elles ont été scrutées à la loupe par le comité scientifique du prix. Car ces textures, loin d'être anecdotiques, font partie intégrante de l'utilisation du soin et de son efficacité.

Dernier fait notable, si l'on regarde les réseaux de distribution, dix des quinze produits primés sont vendus en pharmacies, et ce n'est pas un hasard. La pharmacie a le vent en poupe, et bénéficie de belles innovations pour fournir, au final, un excellent rapport qualité/prix pour la consommatrice.

## LES CRITÈRES DE SÉLECTION

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

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

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

**4 Fiabilité** Le Jury apprécie la crédibilité du dossier scientifique.

**5 Éthique** Les efforts réalisés dans le choix des matières premières, du respect de l'environnement, de l'éthique des tests.



LES MEMBRES DU JURY À LA RÉDACTION

Après avoir analysé les dossiers des candidats, les membres du jury sont reçus à la rédaction pour délibérer.

De gauche à droite sur la photo : **Yves George** directeur des rédactions. **Pascale Guyader** coordinatrice du prix. **Isabelle Le Fur** docteur en pharmacie et cosmétologue. **Myriam Cohen** docteur en pharmacie et cosmétologue. **Aline Perraudin** directrice de la rédaction. **Pr Philippe Humbert** dermatologue au CHU de Besançon. **Pr Brigitte Dréno** dermatologue au CHU de Nantes. **Nathalie Courret** docteur ès sciences parasitologie-immunologie. →



# LES SOINS VISAGE

La catégorie des soins visage est de loin la plus importante. Cette année a été marquée par un nombre impressionnant de lancements d'huiles pour le visage, dont on retrouve un très bel exemple parmi nos lauréats. Signe des temps (de crise), l'huile est une texture précieuse et fondante, très en phase avec la nécessité de se reconforter.

Parmi les lauréats, on note aussi la présence de soins antitaches performants. C'est d'autant plus remarquable que la réglementation est rigoureuse et interdit, en cosmétique, l'utilisation d'hydroquinone, pourtant actif phare en la matière. Il faut donc aller chercher ailleurs l'efficacité, ce que les laboratoires ont fait.

Enfin, ce sont ces soins à des prix accessibles, et certains en vente en grandes surfaces ou en pharmacies n'ont rien à envier, en performance ou en sensorialité, à un soin vendu en parfumeries.



Clairial Crème 10 Laboratoires SVR. 32 €.

## Antitaches performant

Cette crème s'inscrit dans une gamme complète comprenant aussi un peeling, un concentré et une crème solaire.

Si les taches doivent faire l'objet d'une consultation préalable chez un dermatologue pour poser le bon diagnostic, elles peuvent être atténuées avec des cosmétiques bien formulés.

### ★ Pourquoi le jury l'a élu

Le Lumiwhite +, l'actif phare de cette crème, bénéficie d'un brevet pour son action sur les mélanocytes. Ces cellules fabriquent la mélanine, pigments cutanés responsables de la coloration et des taches. L'étude *in vitro* prouve une moindre production de mélanine de 55 % dès une semaine de traitement. D'autre part, une étude portant sur 55 volontaires a révélé un éclaircissement moyen de la tache d'un ton en 84 jours, les volontaires étant pour 22 des peaux caucasiennes, pour 15 des peaux ethniques et pour 18 des peaux asiatiques.

LES CANDIDATS ÉTAIENT NOMBREUX, MAIS N'ONT ÉTÉ RÉCOMPENSÉS QUE LES SOINS AYANT FAIT PREUVE DE LEUR RÉELLE EFFICACITÉ. AU FINAL : DES PRODUITS AU RAPPORT QUALITÉ-PRIX INDISCUABLE.

## Peau idéale

Le sérum Idéalia cible les peaux fatiguées, mal alimentées, stressées par les UV ou le tabac.

Soin transversal, à utiliser dès 25 ans, le sérum s'adapte et convient à la grande famille des peaux fatiguées qui veulent retrouver de l'homogénéité, un aspect reposé, et plus de netteté.

### ★ Pourquoi le jury l'a élu

Son CV est sans faille, d'un bout à l'autre de la chaîne d'élaboration. En amont d'abord, au niveau de la conception, les besoins de la peau ont été scrutés grâce à une analyse sans précédent du vieillissement comportemental. Avec cette étude de grande ampleur, la peau fatiguée devient, pour la première fois, une réalité scientifique. Ensuite, dans sa réponse, le sérum bénéficie d'une association exclusive de deux molécules performantes, le LR 2412 et le LHA. Les résultats cliniques sont là et, entre nous, la texture est divine.



Idéalia Life Sérum (LR 2412+LHA) Laboratoires Vichy. 37,40 €.



ALINE PERRAUDIN

“Notre Prix récompense les produits qui apportent un vrai plus en termes d'efficacité et d'innovation. La caution de ce Prix est très forte, et nos lectrices le savent bien.” →



—  
Pour la première fois,  
des paramètres comme  
la fatigue, le mode de vie  
ou le stress ont été  
quantifiés sur le visage  
et l'aspect de la peau.  
—



Liftactiv  
Sérum 10  
Yeux & Cils  
Laboratoires  
Vichy. 28,60 €.

## Contour original

Ce produit réunit ce que l'on apprécie en cosmétique : performance, sécurité... et touche d'originalité.

Il a pour promesse de traiter, dans un même soin, le contour de l'œil autant que la vitalité des cils.

### ★ Pourquoi le jury l'a élu

L'originalité de la cible a attiré l'attention des membres du jury. Mais cela n'aurait pas suffi. Les actifs ultra-ciblés, céramides pour les cils, acide hyaluronique et flouteurs pour le contour spécifique, se complètent sans se contredire. Les tests cliniques le prouvent : après un mois d'utilisation, l'ouverture du regard est améliorée de + 42,6 %.



Crème fraîche  
de beauté  
Peaux  
sensibles –  
Peaux  
normales  
Nuxe. 26,50 €.

## Délice d'hydratation

On commence par la trouver gourmande – une texture à tomber – pour au final se dire qu'elle est aussi très efficace.

La Crème fraîche de beauté Nuxe a été créée en 1999 et cette version 2013 développe son expertise sans perdre en sensorialité.

### ★ Pourquoi le jury l'a élu

Les tests sont formels. Cette crème hydrate très bien la peau, même sensible. Le jury l'a particulièrement noté : son effet apaisant est démontré. Sa prouesse consiste à limiter la perte en urée présente dans la peau. Ceci explique, entre autres, ses performances hydratantes. Un extrait de salicorne, nouveau dans la formule, permet de mieux fixer l'eau au niveau de l'épiderme.



## La preuve par deux

Ce soin de légende est une nouveauté dans sa formulation. Sa particularité : une phase hydrique et une phase lipidique qui se mélangent au tout dernier moment.

Son expertise remonte à 1985. La marque Clarins était déjà remarquable dans sa maîtrise de la formulation d'actifs performants, en double phase hydrique et lipidique. Bénéficiant aujourd'hui des dernières innovations de conditionnement (mais pas seulement), ce soin complet traite tous les signes de l'âge.

### ★ Pourquoi le jury l'a élu

Son système de double pompe permet de mélanger – au dernier moment – des actifs sinon incompatibles. Vingt extraits de plantes différents (extraits de bardane, de guimauve, de châtaignier, de pin maritime, d'arnica, de thé vert et de quinoa bio...), avec l'expertise que l'on connaît à la marque dans ce domaine, viennent se conjuguer sur la peau pour hydrater, nourrir, oxygéner, protéger et régénérer.



Double Serum  
Traitement  
Complett  
Anti-Age  
Intensif  
Clarins.  
81,50 €.

## Effet Photoshop

La gamme Sublimist est à la fois correctrice et traitante, en s'adaptant aux différents types de carnation.

Le sérum fait partie des cinq produits de la gamme, et chacun a sa gestuelle spécifique. Pour le sérum, étaler rapidement, par effleurements légers de l'intérieur vers l'extérieur du visage, pour ne pas trop chauffer la peau.

### ★ Pourquoi le jury l'a élu

On retrouve dans le sérum la molécule anti-âge LR 2412 dont les performances ont été maintes fois reconnues. Elle est associée ici à la Perline-P, agent réducteur de pores. C'est justement cette action sur la réduction des pores de la peau – difficile à obtenir avec un simple produit cosmétique – que le jury a tenu à récompenser. De même, la synergie des actifs et la grande maîtrise de l'analyse des besoins de la peau ont été appréciées.



Sublimist  
Super Sérum  
Correcteur  
Peau Parfaite  
L'Oréal Paris.  
12,90 €.

### Pr BRIGITTE DRÉNO

“Ce prix est une excellente sélection de cosmétiques qui savent allier une activité démontrée scientifiquement à une galénique visant à apporter du plaisir.”

## Une texture incroyable

**Soin de nuit, ce sérum confirme la marque dans son expertise marine.**

Son actif phare est une huile issue d'une micro-algue, originaire de la mer du Nord, riche en DHA, un acide gras oméga-3 qui s'avère être un composant majeur des membranes des cellules. Il trouve toute sa place dans un soin de nuit réparateur.

### ★ Pourquoi le jury l'a élu

Le soin est performant : les tests sont là pour prouver ses vertus réparatrices. Sa texture vraiment incroyable mérite l'attention : au contact de la peau, la formule huile-en-eau se transforme en un gel fondant en parfaite affinité avec la peau.



Blue Therapy Serum-in-oil Biotherm. 65 €.

## Complexe marin performant

**La marque a, depuis longtemps, développé une expertise remarquable en termes d'actifs marins anti-âge.**

On retrouve, dans ce soin, des actifs performants qui agissent à plusieurs stades de la formation des rides (contraction des muscles, oxydation cellulaire, glycation).

### ★ Pourquoi le jury l'a élu

Son complexe actif bénéficie de deux brevets scientifiques, et son efficacité a été prouvée. Les tests révèlent, *in vitro*, une amélioration de la survie des cellules et une inhibition de la réaction de glycation, facteur de vieillissement, et, *in vivo*, une diminution des rides. Effet lissant immédiat.



Océacible Rides Fluide Lissant Rides et Ridules Daniel Jouvance. 37 €.



ISABELLE LE FUR

“Une très belle sélection cette année, des produits innovants et des textures plaisir remarquables.”



MYRIAM COHEN

“Beaucoup d'efforts pour des textures innovantes. De la formule à l'efficacité, l'innovation, l'innocuité, les produits primés ont répondu à tous ces critères.”

## Mission collagène

**Collagène, tout le monde connaît ce mot, mais quelle est son action précise dans la peau ?**

D'abord, il n'y a pas un mais plusieurs collagènes, tous complémentaires. La marque Dr. Pierre Ricaud en a ciblé neuf essentiels, qui tiennent un rôle clé dans la fermeté de la peau. Chaque collagène a en effet une fonction bien spécifique, à différents niveaux du derme. Fort de cette connaissance, la gamme Collagènes 9 comprend une crème, un masque et un soin regard aujourd'hui primé, que l'on peut appliquer matin et/ou soir.

### ★ Pourquoi le jury l'a élu

L'effet immédiat a été constaté et apprécié par le jury. Ce soin améliore la fermeté du contour de l'œil, une zone pourtant fragile et difficile à traiter. Le jury a également salué sa présentation originale. Détail d'importance : le pinceau applicateur a également été apprécié, à la fois pour la facilité qu'il offre à l'application et pour sa sécurité en terme d'hygiène.



Collagènes 9 Soin Rehausseur Regard Dr. Pierre Ricaud. 25 €.



Advanced Pigment Corrector Skinceuticals. 95 €.

## Dépigmentation de fond

Les processus de pigmentation sont complexes et se jouent à plusieurs niveaux de la peau.

Ce soin antitaches bénéficie d'une avancée scientifique : le rôle des fibroblastes du derme dans le déclenchement d'une hyperpigmentation.

### ★ Pourquoi le jury l'a élu

Ce soin contient trois actifs puissants qui ont fait l'objet de publication dans des revues scientifiques. L'acide ellagique, d'abord, a prouvé *in vivo* une capacité à réduire les taches. Associé à l'acide salicylique, son efficacité est comparable à celle de l'hydroquinone, substance de référence. L'acide hydroxyphénoxy propionique réduit aussi les défauts de pigmentation sans être irritant.



Keracnyl PP Crème apaisante - Peaux à tendance acnéique Ducray. 10,50 €.

## Anti-imperfections

Pour rappel, 65 % des femmes sont encore concernées par l'acné à l'âge adulte, sous forme de boutons inflammés parfois très localisés.

Ce soin s'adresse tout particulièrement à ce type de problématique.

### ★ Pourquoi le jury l'a élu

Ses résultats, pour un cosmétique, sont impressionnants ! Son actif, un extrait de myrte breveté, la Myrtacine, s'attaque au biofilm créé par la bactérie *P.acnes*. Surtout, son efficacité sur les lésions est très bonne et la sévérité de l'acné diminue.



# LES SOINS CORPS

ILS SONT MOINS REPRÉSENTÉS. DOMMAGE CAR, EN TERMES DE FERMETÉ, ILS PEUVENT BEAUCOUP... À CONDITION DE RÉGULARITÉ.

*La catégorie des soins* pour le corps a longtemps été portée par les innovations des soins minceur. C'est encore le cas aujourd'hui, mais les choses sont plus nuancées. Certes les soins minceur ont leurs adeptes, mais ils se partagent le marché avec des soins transversaux (et peut-être moins sur-prometteurs) qui jouent sur la qualité de la peau et les effets flouteurs. Autre tendance qui se confirme en 2014 : les soins tout-en-un visage et corps, réparateurs et nourrissants, qui jouent la carte familiale et économique.

## Cellulite désincrustée

La marque Dr. Pierre Ricaud est experte dans le domaine des soins minceur.

Ce soin s'attaque à la problématique la plus délicate, celle de la cellulite incrustée.

### ★ Pourquoi le jury l'a élu

C'est bien de trouver un actif qui "vidange" la cellule grasseuse, encore faut-il évacuer le gras. Ce produit innove en stimulant les aquaporines 7, des canaux qui permettent la sortie des acides gras à l'extérieur des adipocytes (cellules grasses). Les tests cliniques démontrent une réduction de la peau d'orange.



Intelligence Minceur Gel Crème Anti-Cellulite Incrustée Dr. Pierre Ricaud. 36 €.

## Allô maman bobo

Une nouvelle formulation et une meilleure tolérance pour cette version.

La crème Dermalibour+ existe depuis plus de vingt ans pour soigner les peaux qui démangent, qui rougissent et qui s'irritent. Pour le visage et le corps, elle convient aux adultes comme aux nourrissons.

### ★ Pourquoi le jury l'a élu

La nouvelle formule connaît des améliorations, elle peut désormais être appliquée sur les muqueuses. Elle est aussi plus confortable, avec une concentration plus élevée en glycérine. Ses performances sont avérées : un test clinique constate une réparation cutanée en 4 jours seulement.



Dermalibour+ crème réparatrice A-Derma (soin corps - soin visage). 8,30 €.

### Pr PHILIPPE HUMBERT

"Des candidats sérieux, des dossiers solides, et donc des produits de qualité, un choix difficile mais rigoureux. Voici mon constat pour le cru 2014."



—  
Une tendance  
qui va vers des soins  
corps réparateurs  
tout en douceur.  
—

\*\*\*  
**TEST  
BEAUTÉ**

Le Boudoir des Testeuses  
\*\*\*

**Retrouvez les produits  
du Prix Santé magazine  
Beauté Santé  
sur le Boudoir  
des Testeuses!**

Le Boudoir des  
Testeuses est le nouvel  
espace beauté de  
santemagazine.fr  
Vous pouvez donner  
votre avis sur les  
produits que vous aimez.

**testbeaute.  
santemagazine.fr**



# LE SOIN CHEVEUX

LES INNOVATIONS NE MANQUENT PAS. LES RÉPONSES SONT NOMBREUSES, VU LA MULTIPLICITÉ DES BESOINS.

*De prochains lancements capillaires devraient bientôt changer la donne des cheveux fins*, des molécules très prometteuses sont en préparation pour améliorer la texture même du cheveu. Tout cela se verra-t-il dans la cuvée 2015 ? Il est encore trop tôt pour le dire, mais on le souhaite vivement, tant le champ d'investigation en matière capillaire est vaste. Mais restons-en à la cuvée 2014 : voici un très joli soin qui métamorphose le brushing et le lissage.



Phytokératine  
Spray  
Réparateur  
Thermo-actif  
Phyto  
Laboratoires  
Phytosolba.  
17,90 €.

## Brushing soin

**On aime ces soins qui transforment un moment "agressif" – en l'occurrence le brushing – en un temps de soin.**

C'est le cas de ce spray si facile à utiliser : sans rinçage, on le vaporise sur les cheveux avant de les coiffer.

### ★ Pourquoi le jury l'a élu

La marque a mis au point un complexe issu du blé, du maïs et du soja pour mimer au mieux la kératine du cheveu. Ce soin, plus actif une fois chauffé, protège le cheveu jusqu'à une température élevée. Un test prouve que, après un coiffage à 200 °C, les écailles du cheveu sont plus régulières en utilisant ce spray. Outre l'effet protecteur, ce produit hydrate, répare, apporte de la brillance, démêle et prolonge la tenue du coiffage.



# LE SOIN BIO

LE GRAND VENT DU NATUREL CONTINUE DE BALAYER LA COSMÉTIQUE... MAIS AVEC TOUJOURS PLUS D'INNOCUITÉ. ÊTRE NATUREL NE SUFFIT PAS, IL FAUT QUE LE SOIN SOIT EFFICACE ET PARFAITEMENT TOLÉRÉ.

*Les soins bios n'ont pas dit leur dernier mot, loin de là!* Les marques développent leur expertise, tout particulièrement dans le domaine si difficile de l'anti-âge. En bio, certains actifs sont bien connus et expérimentés depuis longtemps. La différence notable est que, désormais, les résultats sont quantifiés. On passe du "connu pour" à "prouvé cliniquement". De fait, la recherche avance et donne de beaux résultats. Cette cosmétique gourmande s'adapte de mieux en mieux aux peaux sensibles. Elle fait à présent jeu égal avec la cosmétique dite conventionnelle. Les textures s'affinent, les galéniques n'ont plus rien à envier aux grands noms de la beauté.

## Texture gourmande

**Sa texture est étonnante ! C'est un masque à effet immédiat, pour une double action à la fois détoxifiante et clarifiante.**

Orange vitaminée, cette gelée est soyeuse, fond au contact de la peau, se transforme en huile fine pour finir en émulsion lactée au rinçage. L'effet bonne mine est très apprécié.

### ★ Pourquoi le jury l'a élu

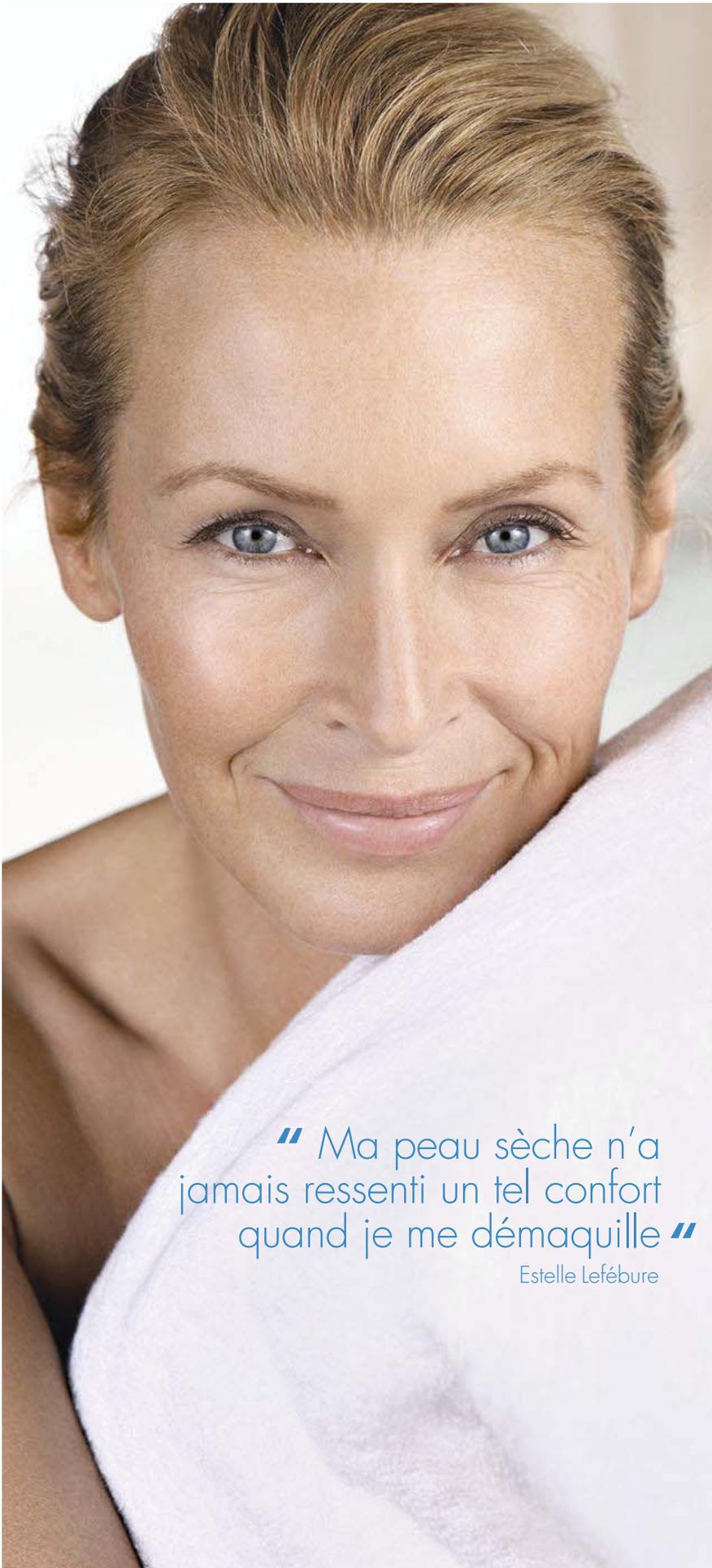
Sa galénique originale a beaucoup plu, et sa tolérance – très bonne pour un masque – a fait pencher la balance du bon côté. C'est un très joli produit, dont la formule complète propose une action antioxydante avec un extrait de feuilles de myrte, et clarifiante grâce à des huiles essentielles d'orange, de citron et de mandarine.



Masque Détox  
Vitaminé à  
l'eau d'orange  
Bio-beauté  
by Nuxe. 18 €.

### NATHALIE COURRET

"Une forte tendance cette année : les cosmétiques qui améliorent l'éclat de la peau et corrigent le teint."



“ Ma peau sèche n’a  
jamais ressenti un tel confort  
quand je me démaquille ”

Estelle Lefébure

# Mixa

Expert des peaux sensibles

## HUILE DÉMAQUILLANTE À RINCER

Le démaquillage qui prend soin  
de ma peau sèche et sensible.

- ✓ Le confort des huiles de Carthame et de Rose
- ✓ Une efficacité sur tous les types de maquillage
- ✓ 100% testé sur peaux sensibles

Nouveau



FORMULÉ SOUS CONTRÔLE MÉDICAL

**Mixa**

**EXPERT  
PEAU SENSIBLE**

**NOUVEAU  
HUILE DÉMAQUILLANTE  
À RINCER**

- visage et yeux -

Huiles de Carthame  
et de Rose

**PEAUX SENSIBLES  
ET TRÈS SÈCHES**

- Confort de l'huile, fraîcheur du rinçage à l'eau
- Idéal maquillage waterproof

HYPOALLERGÉNIQUE - SANS PARABEN

*Comment une intervention esthétique va évoluer ? Est-ce à vie ou doit-on prévoir des "retouches" ?*



Lifting, lipoaspiration, opération  
des seins, injections...  
**COMBIEN DE TEMPS  
ÇA DURE ?**

UNE FOIS SORTIE DU CABINET MÉDICAL, AVEC QUELQUES RIDES EN MOINS, UNE TAILLE PLUS FINE OU LES SEINS PLUS GROS, SAIT-ON EXACTEMENT COMBIEN DE TEMPS CE RÉSULTAT VA DURER ? FAUDRA-T-IL RECOMMENCER ET QUAND ? **LA DURÉE DE VIE D'UNE INTERVENTION ESTHÉTIQUE, ANALYSÉE PAR DES EXPERTS.**

## NOS CONSULTANTS



Dr NICOLAS GEORGIEU  
chirurgien plasticien



Pr MAX LAFONTAN  
directeur de recherche  
à l'Inserm, spécialisé  
dans l'étude des tissus  
adipeux et de l'obésité



Dr THIERRY MICHAUD  
dermatologue



Dr FRANÇOIS NIFOROS  
chirurgien plasticien



Dr ISABELLE SARFATI  
chirurgienne  
plasticienne

## LES INJECTIONS

DE 4 À 6 MOIS  
avec la toxine botulique

**En théorie:** Les toxines botuliques de type A, qui empêchent transitoirement la contraction musculaire, ont une durée d'action de quatre à six mois. On pourrait augmenter la dose tout en restant très sûr, mais il est peu esthétique de bloquer totalement un muscle et de figer les expressions !

**En pratique:** La première année, il faut deux séances au minimum. « Mais les années suivantes, on peut espacer à une par an, pour le même résultat », constate le Dr Thierry Michaud.

PLUS DE 12 MOIS  
avec les acides hyaluroniques qui  
comblent les rides et repulpent

**En théorie:** Il existe aujourd'hui des densités différentes d'acide

hyaluronique, selon les zones à traiter et selon les laboratoires. Plusieurs études cliniques<sup>1</sup> ont démontré une tenue de la correction de douze mois pour les lèvres et de dix-huit mois dans les pommettes et les sillons qui vont du nez à la bouche.

**En pratique:** « Si on ne se protège pas du soleil, du tabac et de la pollution, on diminue le temps de vie de l'acide hyaluronique injecté qui est sensible aux agressions extérieures, tout comme celui qui est naturellement présent dans la peau », ajoute Thierry Michaud. Une fumeuse devra donc se rendre plus régulièrement chez son dermatologue, surtout si elle fait des injections autour de la bouche.

RÉSULTAT DURABLE  
avec la graisse

**En théorie:** « Les injections de graisse sont définitives, car il s'agit d'une greffe de cellules vivantes autologues. Elles vont vivre sur le lieu de la greffe, comme elles auraient vécu à l'endroit où elles ont été prélevées », explique le Dr François Niforos.

**En pratique:** On perd en moyenne 30 % des cellules graisseuses dans les six premiers mois, c'est une réaction normale et le chirurgien doit en informer. Une deuxième injection est possible si l'on souhaite augmenter le

volume. « Mais avec le temps, ou après un amaigrissement important, la graisse réinjectée comme la graisse native, sans aucune distinction, fondent. »

## LES TRAITEMENTS DE LA PEAU

DÉFINITIF  
Le laser antitache

**En théorie:** D'après le Dr Thierry Michaud, « les taches pigmentaires, liées au soleil, se retirent avec des lasers Q-switch en une séance. Le résultat est définitif et les taches ne reviennent pas sur la zone traitée ».

**En pratique:** « De nouvelles taches peuvent ressortir, cela dépend de notre temps d'exposition et de notre capital soleil, précise le dermatologue. Pour prévenir leur apparition, il est impératif de s'exposer le moins possible et avec une protection 50 SPF ! »

Le peeling superficiel,  
une belle peau pour 6 MOIS

**En théorie:** Cinq séances, espacées chacune de quinze jours, éclaircissent et illuminent le teint, resserrent les pores, et ce pour un résultat visible six mois en moyenne.

**En pratique:** « C'est un soin intéressant pour les peaux jeunes, puisqu'on ne touche

Liliane, 53 ans

« Cinq ans après, mes taches ne sont pas réapparues »



J'ai démarré la médecine esthétique à cause de taches apparues sur les mains et le visage. J'ai une peau de rousse et j'adore le soleil ! Le dermatologue m'a proposé le laser. En une séance sur le visage et trois sur les mains, elles ont totalement disparu. Et avec un recul de cinq ans, elles ne sont pas réapparues. En revanche, je dois refaire des séances, car d'autres taches apparaissent à d'autres endroits... Aujourd'hui, j'ai une bonne hygiène de vie, je ne fume pas, je ne peux toujours pas me passer de soleil, mais je me protège avec une crème solaire 50 SPF.

## UN RÉSULTAT DIFFÉRENT SELON LES ZONES

qu'à la partie superficielle du derme. Mais on doit renouveler l'opération tous les ans pour en conserver les bénéfices », prévient le Dr Michaud.

**Le peeling moyen,  
1 À 2 ANS**

**En théorie :** Avec ce peeling qui touche les zones situées sous la couche cornée de l'épiderme, on est tranquille pour un à deux ans. En une séance, il agit sur les cicatrices d'acné, le relâchement, la tonicité et l'éclat du teint. Ce soin n'a pas d'effet sur les rides.

**En pratique :** « On améliore sa longévité avec un suivi cosmétique aux acides de fruits à la maison, et une hygiène de vie sans tabac ni soleil », ajoute Thierry Michaud.

## LA LIPOASPIRATION

**RETRAIT PÉRENNE  
des graisses**

**En théorie :** « Les graisses dites de réserve énergétique qui sont installées depuis longtemps et impossibles à déloger avec du sport ou un régime sont aspirées de façon définitive. Elles ne reviennent pas, quelle que soit la zone », affirme le Dr Nicolas Georgieu. En revanche, il arrive que des personnes regrossissent, soit par une mauvaise hygiène de vie, soit à cause des hormones, après une grossesse, etc. Et dans ce cas, les cellules restantes stockent à nouveau les graisses... et s'élargissent.

**En pratique :** D'après Max Lafontan, le retour des graisses semble inéluctable pour tout le monde. « On renouvelle en moyenne 10 % de nos adipocytes par an : cellules souches et préadipocytes viennent alors remplacer les cellules tuées. De plus, il peut y avoir une compensation dans d'autres endroits du corps comme la zone abdominale. »

Autrement dit, on peut reprendre dans d'autres zones, non traitées par la lipo. D'après certaines études récentes<sup>2</sup>, seule l'activité physique régulière peut limiter l'importance de ces nouveaux bourrelets.

## LES PROTHÈSES MAMMAIRES

**10 À 15 ANS DE VIE**

**En théorie :** « On ne change pas des prothèses qui semblent intactes à l'échographie », affirme le Dr Isabelle Sarfati. L'état des implants est surveillé avec une mammographie de contrôle tous les cinq ans avant 40 ans, et tous les trois ans, après 40 ans. Une échographie peut y être associée. « Selon différentes études, il y a environ 10 à 15 % de prothèses rompues et d'apparition de coque à dix ans. » Dans ce cas, la majorité des laboratoires assure leurs prothèses, mais à hauteur de 1 000 € seulement, en dédommagement des frais de clinique et de chirurgie.

**En pratique :** « En général, il faut changer les prothèses tous les dix à quinze ans,

constate le Dr Sarfati, soit parce qu'elles seront usées, soit parce qu'entre-temps, la femme aura changé de silhouette. »

## LE LIFTING

**Un résultat perceptible  
10 À 15 ANS**

**En théorie :** « Un lifting tient généralement dix ans », avance le Dr Nicolas Georgieu. C'est le temps nécessaire à la peau et aux muscles pour accuser à nouveau les années qui passent.

**En pratique :** Malgré le lifting, notre vieillissement global continue. Médecins et chirurgiens misent aujourd'hui sur la médecine esthétique (injection, radiofréquence) pour améliorer la qualité de la peau et permettre au lifting de se maintenir au mieux, voire de se prolonger. « Dans le cas d'une blépharoplastie qui corrige des paupières tombantes, l'excès de peau ne revient pas une fois l'opération faite. » ● Marie Munoz

1. Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology. Juvéderm® Volbella™ (Allergan) in the perioral area: a 12-month prospective, multicenter, open-label study. Efficacy and durability of two hyaluronic acid-based fillers in the correction of nasolabial folds: results of a prospective, randomized, double-blind, actively controlled clinical pilot study. Dermatol Surg. 2011 Jun. [Q-Med - Galderma]. 2. The endocrin society, J Clin Endocrinol Metab, July 2012, 97(7):2388-239.

**Fabienne, 45 ans**

« Après une lipo, ma tendance à grossir a repris le dessus »

J'ai décidé de m'offrir une lipoaspiration du ventre, du dos et des bras à la fin d'un régime. Je pesais alors 58 kilos. Mon chirurgien esthétique m'a prévenue que cela ne me garantissait pas la minceur éternelle et que je ne devais pas prendre de poids ensuite. Le résultat fut à la hauteur de mes espérances, et même si mon poids faisait le yoyo, j'ai conservé les bénéfices de ma lipo pendant quatre ans. Ma tendance à grossir a hélas repris le dessus, et kilos et formes sont revenus au bout de cinq ans. Retour à la case zéro, donc... Aujourd'hui, je suis à nouveau au régime, j'espère perdre encore 5 kilos pour atteindre 65 kilos et refaire une nouvelle lipo.



---

DERRIÈRE LA QUALITÉ  
DES SOINS A-DERMA  
SE CACHE...

---



NOTRE CONSULTANTE



MYRIAM COHEN  
docteur en pharmacie,  
diplômée en  
cosmétologie et  
dermopharmacie

# Le guarana énergisant total

C'EST LA PLANTE QUI CONTIENT LE PLUS DE CAFÉINE. **STIMULANTE POUR L'ORGANISME, ELLE L'EST AUSSI POUR LA PEAU.**

Issu du broyage des graines du Paullinia cupana, un arbuste d'Amazonie, le guarana est très utilisé par les Indiens dans leurs boissons fortifiantes. Il est connu pour ses propriétés stimulantes sur le corps et l'esprit, propriétés que l'on doit à la présence dans le fruit de guaranine (plus de 4,5 g pour 100 g), une substance proche de la caféine. Tonique neuromusculaire actif sur le système nerveux, la graine de guarana est également riche en oligoéléments, en sels minéraux et en antioxydants.

## Brûleur de graisses et revitalisant

Pour les cellules cutanées, ce cocktail naturel est une source d'énergie, la guaranine étant un dynamiseur cellulaire. Sur le métabolisme des graisses indésirables, ce sont plutôt les dérivés xanthiques (théophylline, théobromine, adénine, guanine, xanthine) qui interviennent. En particulier sur la lipolyse des triglycérides stockés dans les adipocytes.

Au total, caféine tonifiante, oligoéléments et sels minéraux reminéralisants, et tanins protecteurs donnent au guarana des propriétés déstockantes, astringentes et antioxydantes. À retrouver dans des soins anti-âge, amincissants, tonifiants (peaux mixtes et grasses), ainsi que dans des shampooings pour cheveux gras et des lotions tonifiantes pour cheveux mous et plats. ●



Les baies du guarana sont d'abord séchées avant d'être pilées.

## LA SÉLECTION DE NOTRE EXPERT



Huile Corps pailletée minceur et fermété, Florame, 50 ml, 23,05 €. Boutiques bios et florame.fr

### Raffermissant

Un complexe minceur de 9 huiles essentielles bios qui aide à éliminer ses toxines, en resserrant et tonifiant les tissus. **Avis de l'expert :** aux extraits de guarana bio, café vert et thé vert, les huiles végétales bios nourrissent la peau ; la pâquerette la raffermi et le macadamia stimule la microcirculation.



Guarana Scrub Yonka, 50 ml, 32 €. Spas et instituts agréés. Adresses sur www.yonka.com

### Vivifiant

Ce gommage visage affine le grain de la peau et lui permet de mieux respirer. **Avis de l'expert :** les grains les plus gros, extraits des graines de guarana, désincrustent les cellules mortes les plus superficielles de la couche cornée. Les particules très fines de riz bio polissent l'épiderme.



Lait Hydratant Énergisant corps Elancyl, 200 ml, 13,70 €. Pharmacies.

### Superhydratant

Un soin à la texture fine et parfumée qui laisse une sensation de fraîcheur et réveille l'éclat de la peau. **Avis de l'expert :** associés à la graine de guarana, un extrait de carthame ainsi que de l'acide hyaluronique contribuent à nourrir et hydrater la peau, qui apparaîtra plus éclatante.



Eau Micellaire Active Thémis, 150 ml, 12,90 €. www.themis.tm.fr

### Délicate

Eau nettoyante sans rinçage, pour rafraîchir et parfaire le maquillage. Laisse la peau nette, douce et non collante. S'utilise sur peaux sèches à mixtes. **Avis de l'expert :** la synergie de deux plantes dynamisantes, guarana et ginseng biologiques, démultiplie les vertus tonifiantes de la formule.

---

... LA COSMÉTIQUE STÉRILE,  
INVENTÉE PAR LES LABORATOIRES  
PIERRE FABRE.

---



Après 15 années de recherche, les Laboratoires Pierre Fabre créent la Cosmétique Stérile pour vous proposer des soins apportant l'essentiel à votre peau, en toute sécurité. Cette innovation majeure vous garantit des produits sans conservateur, composés des seuls actifs essentiels, stérilisés selon les normes en vigueur dans l'industrie pharmaceutique, sans aucun risque de contamination bactérienne tout au long de l'utilisation grâce à un processus de fabrication et un système de conditionnement uniques au monde.

---

Une nouvelle ère commence  
pour la dermo-cosmétique.

---

COSMÉTIQUE  
**STERILE**

UNE INNOVATION À RETROUVER DANS LES MARQUES

A-DERMA  
AVOINE RHEALBA®

EAU THERMALE  
**Avène**

Disponibles en pharmacie et parapharmacie. Plus d'information sur [www.cosmetique-sterile.com](http://www.cosmetique-sterile.com).

# Moi et... ma poudre scintillante

CETTE ANNÉE, L'HIVER NE M'AURA PAS.  
**ET POUR BRILLER PENDANT LES FÊTES,**  
JE SORS MA PETITE BOÎTE MIRACLE...

Je laisse au sapin  
le soin d'étinceler  
de mille feux. Tandis  
que je scintille avec  
subtilité !



PAR HELENA  
FRITH  
POWELL

**C**ertes, Noël est une période de joie, mais c'est aussi un moment épuisant. Il y a un million de choses à ne pas oublier, depuis la dinde jusqu'au cadeau à acheter pour Tante Fofolle. Les semaines qui précèdent les fêtes me rappellent les nuits difficiles où j'allais mes enfants : je me réveille trois fois par nuit, obsédée par un détail crucial qui reste désespérément bloqué dans mon cerveau.

Alors, bien sûr, quand je me réveille, j'ai l'air de quelqu'un qui a passé une nuit très agitée. C'est

**Ce produit miracle donne à mon visage  
une sorte de coup de fouet instantané**

rageant, surtout à une époque de l'année où on est censé être en pleine forme et rencontrer une foule de gens pour festoyer chaque jour. C'est là qu'interviennent mes paillettes. Ce petit artifice est un produit miracle qui donne à votre visage une sorte de coup de fouet instantané.

## Je mets en valeur mon rayonnement intérieur

Avant de continuer, il faut que je vous précise un point important : c'est peut-être Noël, mais vous n'êtes pas obligée de ressembler au sapin. Il s'agit de scintiller, pas de

rutiler. Rutiler, c'est réservé aux stars du rock des années 70, aux décorations de la table et aux fées des dessins animés. Pour traverser cette période trépidante, il vous faut briller. Cette poudre doit mettre en valeur vos qualités internes et vous faire rayonner, sans faire de vous un phare au bord de l'océan. Donc, assurez-vous que vous possédez le bon produit avant de vous en saupoudrer.

J'en apprécie deux tout particulièrement : la première est une poudre au nom un peu compliqué, Rose the One, de Dolce & Gabbana. En plus de vous

donner une bonne mine et l'air d'être en superforme, elle sent bon. Vous pouvez donc en mettre sur le décolleté pour obtenir davantage d'effet. À ce propos, pour une soirée, vous n'êtes pas tenue de réserver votre poudre à paillettes aux endroits classiques, les pommettes, le dessous des sourcils et le coin des yeux. Vous pouvez en mettre sur les épaules et les jambes si elles sont nues. La saison ne se prête pas à une trop grande subtilité. Toutefois, méfiez-vous. N'en mettez pas juste après votre hydratant. La peau doit être totalement sèche, sinon

vous allez vous retrouver avec un beau désastre tout collant.

## Je ne confonds pas saupoudrer et napper

La deuxième est la poudre Lumière Glacée, de Chanel. Elle vous donnera un teint de perle délicieusement brillant, aussi bien de jour que de nuit. Cette poudre ultrafine peut être appliquée très légèrement sur tout le visage. Ensuite, attendez-vous à ce que les gens vous disent combien vous avez l'air en forme. J'espère trouver l'une ou l'autre de ces produits miracle — ou les deux — au pied du sapin cette année.

Pour parfaire votre look de Noël, saupoudrez-en un peu sur vos cheveux, mais rappelez-vous qu'une ou deux fois suffisent. Le mieux est l'ennemi du bien. Et uniquement sur cheveux secs, au risque d'être confondue avec le sapin.

Chères lectrices de Santé Magazine, passez un joyeux Noël et rappelez-vous de briller et d'étinceler. ●

Découvrez la trousse  
**CHRISTMAS  
 BEAUTY**

**Betrousse**  
 BEAUTY PARTNER

sur [www.betrousse.com](http://www.betrousse.com)

**14** Produits glamour  
 pour une fin d'année en beauté

Seulement **39€\***  
 au lieu de **192€**

Soit **-80%**  
 de remise



\* Frais de port non-inclus - Produits Format Vente - Photo non-contractuelle  
 Quantité limitée

**Comment commander ?**

- 1- Je m'inscris sur [www.betrousse.com](http://www.betrousse.com)
- 2- Je commande ma Betrousse directement en ligne par carte bancaire (paiement sécurisé)
- 3- Je suis livrée chez moi

Scannez ce code avec votre Smart Phone et découvrez la Betrousse "Christmas Beauty" sur [www.betrousse.com](http://www.betrousse.com)





**CAMÉE**  
Un fard à joues raffiné pour jouer les élégantes. Un camée apparaît lorsque la poudre est complètement utilisée.  
\* Fard poudre Les Merveilleuses Ladurée. Rechargeable. 9 coloris. Boîtier vide 15 €, recharge 37 €. Exclusivité Sephora, sephora.fr



**FLAMBOYANT**  
C'est la fleur rouge et or de Lantana qui lui donne ce sillage légèrement épicé. Ce parfum floral-boisé, qui n'a rien de sucré, est ultra-féminin.  
\* L'Acquarossa Fendi. Eau de parfum 30 ml, 59 €. Exclusivité Sephora.

**Spécial Noël**

# CADEAUX

DU CHARME ET DES COULEURS RAVISSANTES.  
DE VRAIS PETITS MOMENTS DE LUXE.  
**TOUT CE QU'ON AIME !**



**GLAMOUR**  
Deux ombres à paupières, deux rouges à lèvres et un mini-brillant à lèvres : tout pour sublimer vos yeux et vos lèvres dans cette palette qui tient dans le creux de la main.  
\* Palette Date Night Lip & Eye Bobbi Brown. 42 €. Grands magasins, points de vente : 01 40 06 89 37.



**VOLUPTUEUX**  
Indispensable et embaumant la fleur d'orange, ce lait fondant se transforme en lotion au contact de la peau.  
\* Lait Hydratant pour le Corps Paul & Joe. 200 ml, 32 €. Sur thebeauty-lounge.com



**CHIC ET ROCK**  
Son parfum pétillant est 100 % naturel.  
\* Rouge Lolita N° 10 Mon Rouge Lolita Lempicka. 10 nuances. 29 €. Sur parfumslolita-lempicka.com



**MIKY**  
make up artist  
Lancôme

## LE ROUGE FRANC A-T-IL UN SECRET ?

« Ce que j'aime dans le vrai rouge, c'est son élégance et son côté chic parisien. Il se porte seul, sans autre artifice. Un joli teint et un peu de mascara suffisent. Si on se trouve trop pâle, on peut juste réchauffer son teint avec un peu de poudre bronzante claire et mate. L'erreur à ne pas commettre serait de le poser en cherchant à trop arrondir la bouche ou de le faire déborder, car on perdrait son allure sophistiquée. »



**COLLECTOR**  
Crème de rouge et cristaux Swarovski.  
\* L'Absolu Rouge 189 Rouge Etincelle Lancôme. 36,24 €. Sur lancome.fr

**PRÉCIEUX**  
Satiné dans son fourreau doré.  
\* Le Rouge Givenchy N° 312. 29,50 €. Points de vente sur parfums-givenchy.fr



# BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

## PRÉVENTION de la peau atopique, tout se joue dès la naissance

**D**écouverte majeure en dermatologie, la recherche a récemment mis en évidence 3 stades d'évolution d'une peau sèche vers une peau atopique<sup>(1)</sup>. Cette avancée change radicalement l'approche de soin des bébés dès la naissance.

Les récentes études épidémiologiques ont démontré qu'un parent atopique ou ayant été atopique dans son enfance a **30 %<sup>(2)</sup> de chance de transmettre sa maladie à son enfant**. Ce taux d'hérédité bondit à **70 %<sup>(2)</sup> si les 2 parents sont ou ont été atopiques**. Même en l'absence d'antécédents génétiques, un bébé a **20 %<sup>(3)</sup> de risque de développer une peau atopique avant l'âge de 1 an**. Les conséquences ne sont pas négligeables pour sa santé (démangeaisons intenses et crises récurrentes) mais aussi pour

l'ensemble de la qualité de vie familiale via de profonds troubles du sommeil.

La première précaution consiste à vérifier si l'un des parents présente ou a présenté un terrain atopique et à consulter rapidement un dermatologue.

En effet, comme le préconise aujourd'hui la communauté médicale<sup>(1)</sup>, **seule une prévention très précoce peut inverser la tendance** : la peau atopique n'est plus une fatalité pour les bébés, mais il faut agir vite !



### NOUVEAU



## Atoderm Préventive, prévient l'évolution de la peau sèche en peau atopique

En réponse à ces nouvelles recommandations, le Laboratoire BIODERMA a mis au point le brevet **Skin Barrier Therapy®**, pour reconstruire biologiquement une barrière cutanée efficace.

Ainsi, **Atoderm Préventive** est la 1<sup>ère</sup> crème nourrissante dermo-consolidante qui permet de prévenir dès la naissance l'évolution de la peau très sèche en peau atopique\*.



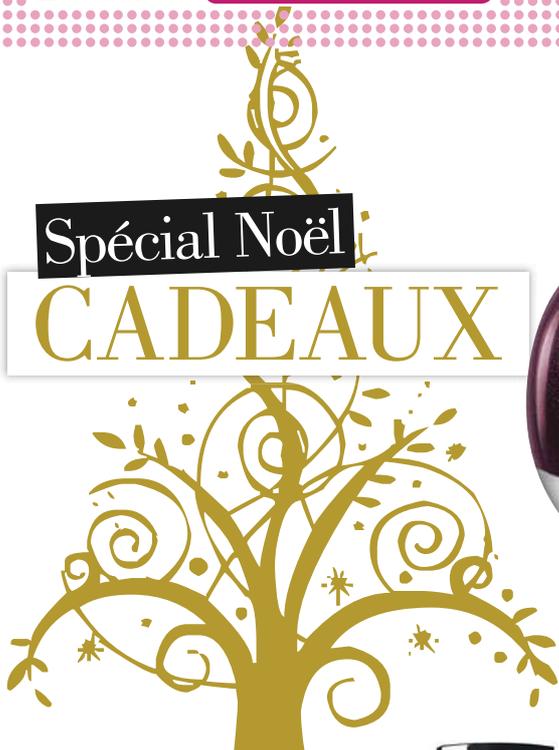
Flashez et découvrez comment mieux prévenir l'atopie chez votre enfant

[1] Thomas Bieber. Ann Dermatol 2010  
 [2] Dermite atopique. S.A. Büchner. Forum Med Suisse n°19, mai 2001.  
 [3] Rancé, Rev Fr Allergol Immunol Clin 2002 - Le Maître 2007  
 Dermite atopique du nourrisson et de l'enfant. Nouvelles Dermatologiques ; 26 (1) :1-16.  
 \* Août 2013

LA BIOLOGIE AU SERVICE DE LA DERMATOLOGIE

LABORATOIRE BIODERMA, SAS au capital de 3.011.500 euros, 75 cours Albert Thomas - 69447 Lyon Cedex 03 - RCS Lyon 387 496 821.

Spécial Noël  
**CADEAUX**



**PRUNE DORÉE**  
Un vernis irisé très couture pour des ongles bijoux.  
★ Vernis Diorific 995 Minuit. 25,69 €. Grands magasins et sur dior.com

**FANTASQUE**  
Sous le pinceau, les quatre tons fusionnent en un blush universel et doux.  
★ Palette blush Eccentrico Armani. 71 €. Éditions limitées. Grands magasins et sur sephora.fr



**TROUBLANTE**  
Pour dessous chics, cette brume aérienne laisse le sillage cerise noire et bergamote de la Petite Robe Noire. Mais aussi sur vos robes ou écharpes préférées.  
★ Mon Eau de Lingerie Guerlain. Spray 100 ml, 59 €. Boutiques Guerlain.



**MAGNÉTIQUES**  
Or pailleté ou rose, violet crépuscule ou profond, tout est chic et vibrant dans cette collection de fêtes.  
★ Vernis en édition limitée Marionnaud. 6 ml, 4,90 €. Boutiques et marionnaud.fr

**UNE NUIT + A + BALI**  
Le  
**POUDRE de MASSAGE**

**RITUEL CHIC**  
Poudre de riz et ylang-ylang pour matifier la peau après un massage à l'huile.  
★ Poudre de massage La Fleur des Fleurs Une Nuit à Bali. 35 g, 35 €. Sur nose.fr et ombresportees.fr

**GRAND FROID**  
Une recette ancestrale (airelles et rhodiola) revisitée dans ce baume visage et corps pour affronter les frimas.  
★ La Véritable Crème de Laponie Polaar. 75 ml, 26,90 €. Marionnaud et sur polaar.com



**NOMADES ET CÂLINES**  
Trois petites crèmes adorables et parfumées (rose, bois d'orange et osmanthus).  
★ Coffret Roger & Gallet. 3 crèmes mains & ongles 30 ml. 18,40 €. Pharmacies et parapharmacies agréées.

# Scoop

beauté! GARANCIA®

En Pharmacie, Parapharmacie et Sephora

## L'ART DU NETTOYAGE

Dès le Matin



### PEELING MAGIQUE !

Tout doux, sans grain, Pschitt Magique® transforme la qualité de votre grain de peau en **30 secondes CHRONO**. Il paraît plus fin, plus jeune et plus lumineux. Son secret ? Une super enzyme **BREVETÉE** et 6 extraits botaniques.

Env. 30 € les 2 mois de soin. **Lauréat Prix Santé Magazine.**

Le soir

### DÉMAQUILLANT SOIN !

Enfin se démaquiller devient un pur plaisir avec la crème des crèmes des nettoyants démaquillants **anti-tiraillement et anti-âge !** Son secret ? Beurre de Cacao, Rose BIO, Cire d'Abeille et 1 extrait **BREVETÉ** d'une algue Ulva Lactuca aux propriétés anti-rides, intercalé dans des feuillets microscopiques d'argile. Vous deviendrez fan de sa texture fondante et embaumante qui se rince à la japonaise avec la serviette Garancia imbibée d'eau tiède. Env. 22 €.



### NOUVEAU : 2 délicieux parfums

Amande d'Antan et Rose Vanillée.

" En Deux Coups de Baguette® est ma madeleine de Proust, où se mêlent ma grand-mère chérie, ma 1<sup>re</sup> colle d'écolière et bien d'autres beaux souvenirs d'enfance..."  
Savéria Coste - Dr en Pharmacie, Fondatrice de Garancia.

Matin et Soir



### POTION POUR UN COUP D'ÉCLAT

Voici la légende du **Philtre Légendaire et Centenaire Retrouvé®** ! On dit que ses essences de Rose BIO, jus de Citron frais, Larmes de Styx et son antioxydant **BREVETÉ** illuminent le teint et resserrent les pores... En plus, il sent terriblement bon !  
Env. 33 €. **Lauréat Victoires de la Beauté.**

# MYSTÉRIEUX

Mille et Un Jours®

marie claire



## LIFTEZ, REDENSIFIEZ, REPULPEZ - BREVETS

Un laboratoire spécialisé depuis 25 ans dans la biochimie des algues a découvert l'incroyable pouvoir « rajeunissant » de l'Alaria Esculenta **sur l'apparence des rides**. Testé in vitro, cet extrait d'algue ramène le taux de Progérine, protéine du « vieillissement accéléré », de cellules de **65 ans** à celui de celles de **35 ans**.

Garancia l'a intégré à sa nouvelle crème de jour anti-âge **Mystérieux Mille et Un Jours®** avec son fameux peptide de Venin de Serpent **BREVETÉ**, Acide Hyaluronique et extrait de Fougère liftant dès la 1<sup>re</sup> application.

S'applique seule ou après le sérum **Mystérieux Repulpani®**. Le soir, complétez avec la crème de nuit **Mystérieuses Mille et Une Nuits®**. **Textures de rêve assurées !** Env. 50 €.

En Pharmacie, Parapharmacie et SEPHORA.

Découvrez notre NOUVEAU site : [www.garancia-beauty.com](http://www.garancia-beauty.com)



# GARANCIA®

— PARIS —  
L'ALCHIMIE BOTANIQUE DU FUTUR

A woman with dark hair tied back, wearing a white cardigan over a yellow top, is smiling broadly while eating a slice of apple. She is holding another slice of apple in her left hand. The background is a bright, slightly blurred indoor setting with green curtains and a yellow cushion.

“ Pendant 5 jours,  
on fait la part belle à  
une alimentation variée,  
légère et équilibrée,  
et pendant 2 jours on  
favorise les nutriments  
qui boostent l'élimination  
des toxines. ”

**-5 KG EN 2 SEMAINES**

# Le régime 5-2

## la nouvelle détox pour les fêtes

### ON NETTOIE SON ORGANISME ET ON GARDE LA FORME

#### ► NOS CONSULTANTS



Dr. LAURENCE LÉVY-DUTEL  
endocrinologue  
et nutritionniste,  
abcdregime.com



OLIVIA MEEUS  
diététicienne-  
nutritionniste  
à Paris,  
nutri-for-me.com



**Lendemain de fêtes,**  
Dr Laurence Lévy-Dutel,  
éd. Eyrolles.

REMODELEZ VOTRE LIGNE ET REBOOSTEZ VOTRE TONUS GRÂCE À NOTRE NOUVEAU PROGRAMME ADAPTÉ DU RÉGIME 5-2.

**EN SEULEMENT DEUX SEMAINES, ÉLIMINEZ TOUTES LES TOXINES ET LES KILOS EN TROP.** *Caroline Henry*

**L**es lendemains de fête font toujours un peu mal à la tête. Surtout ceux qui suivent les agapes de fin d'année. . . Pendant 10 à 15 jours, on mange trop, trop gras, trop sucré et trop salé, on abuse des boissons alcoolisées, on dort mal, on s'oxygène peu et on met de côté l'activité physique. « *Non seulement on impose à son organisme un surplus de travail pour assimiler cet afflux inhabituel de nourriture riche, mais en plus on ne lui donne ni le temps ni les moyens d'éliminer et de récupérer* », constate le Dr Laurence Lévy-Dutel, endocrinologue et nutritionniste.

Résultat : début janvier, on se retrouve gonflée, avec un solide excédent pondéral sur la balance, le teint terne et les traits tirés, fatiguée et irritable. Alors qu'il faut reprendre le travail, faire face aux obligations et affronter encore trois mois d'hiver sans flancher, face au froid, à la grisaille, aux microbes et aux virus !

#### UNE DÉTOX EN ALTERNANCE

La solution, nous l'avons : elle nous a été inspirée par le régime 5-2. Récemment mis au point par deux médecins britanniques, ce régime est fondé

sur une alimentation en alternance, avec 5 jours "normaux" et 2 jours "basses calories". Pour récupérer après les fêtes, nous vous proposons d'adopter ce rythme, mais sur 15 jours seulement. Chaque semaine, pendant 5 jours, on fait la part belle à une alimentation variée, légère et équilibrée, et, pendant 2 jours, on réduit ses apports énergétiques (700 à 800 calories par jour) en favorisant les nutriments qui boostent l'élimination des toxines, des graisses stockées et de l'eau en trop.

#### EXIT LES KILOS, BONJOUR LE TONUS

« *L'avantage de cette alternance sur une courte période, c'est qu'elle aide l'organisme à récupérer sans générer d'effet yoyo, ni de carences*, souligne le Dr Laurence Lévy-Dutel. *Ainsi, on peut compenser rapidement les excès qu'on a faits pendant les fêtes et, en même temps, s'assurer des apports suffisants en vitamines et minéraux, indispensables au tonus et à l'immunité, surtout au cœur de l'hiver.* » Prête à attaquer cette nouvelle année du bon pied ? Suivez nos 15 jours de détox 5-2 et retrouvez rapidement la ligne et le tonus !

# La détox **5-2** pour éliminer les excès

## mode d'emploi

CHAQUE SEMAINE, ON PRATIQUE L'ALTERNANCE DES APPORTS ÉNERGÉTIQUES, EN FAVORISANT LES ALIMENTS QUI BOOSTENT L'ÉLIMINATION DES TOXINES ET RECHARGENT L'ORGANISME EN VITAMINES ET MINÉRAUX.

### C'EST QUOI, LA MÉTHODE 5-2 ?

Mise au point par deux anglais, le Dr Michelle Harvie, diététicienne, et le Dr Tony Howell, oncologue, cette méthode amaigrissante est issue de recherches menées depuis 2006 avec le centre Genesis de prévention du cancer du sein de Manchester. Leur idée ? Proposer une réduction calorique, non pas continue, mais fractionnée : au lieu de diminuer la ration calorique de 25 % au quotidien, les deux médecins misent sur une baisse de 70 %, 2 jours par semaine. Ils préconisent pendant 5 jours une alimentation normale, et pendant 2 jours une alimentation basses calories.

**Pour notre version détox.** On garde la même structure : 5 jours équilibrés (1 600 à 1 800 calories/jour) et 2 jours légers (700 à 800 calories/jour), mais on mise sur les aliments de saison faciles à digérer et riches en nutriments et substances (fibres, potassium, antioxydants, enzymes digestives...), qui boostent le nettoyage de l'organisme en stimulant le foie, la vésicule biliaire, les intestins et les reins. Et on limite les produits transformés, graisses saturées, sucres à index glycémique élevé, boissons alcoolisées... qui favorisent l'accumulation des toxines dans l'organisme et freinent leur élimination.

### QUEL EST L'INTÉRÊT DE CETTE ALTERNANCE ?

Selon les études menées par les deux chercheurs, les résultats sont meilleurs avec cette méthode qu'avec un régime amaigrissant suivi au quotidien. Les personnes perdent plus de masse grasse et voient leur sécrétion d'insuline davantage régulée, ce qui limite le stockage et réduit le risque de maladies métaboliques. Après 3 mois, 70 % des testeurs de cette méthode continuent de la suivre, contre 40 % pour un régime standard. **Pour notre version détox.** Cette alternance permet d'abord de ne pas se sous-alimenter plusieurs jours d'affilée. Ce qui s'avère contre-productif puisque l'organisme, pour trouver de l'énergie, produit alors lui-même des toxines en dégradant ses muscles. Ensuite, elle ne réduit considérablement les apports caloriques que pendant 2 jours. Cela n'engendre donc pas de fatigue, qui pourrait être nuisible à l'activité physique ou professionnelle. Enfin, elle garantit à l'organisme des apports nutritionnels variés

### LE TOP 5 DES ALIMENTS DÉTOX DE SAISON



LE POIREAU

Riche en fibres, il est légèrement laxatif. Également diurétique, il stimule les reins, en favorisant un drainage naturel.



LE CHOU

Vert, fleur, rouge, brocoli... quelle que soit la variété, tous renferment des dérivés soufrés, qui boostent l'élimination des toxines au niveau du foie.



LA POMME

La pectine qu'elle contient s'agglutine dans le côlon avec les métaux lourds, les additifs alimentaires et les déchets, et aide à leur excrétion.



LE PAMPLEMOUSSE

Il nettoie l'organisme en profondeur grâce à sa capacité à booster deux enzymes présentes dans le foie, et diminue les taux de cholestérol et de triglycérides dans le sang.



LE YAOURT NATURE

Digeste car allégé en lactose par la fermentation, il renferme des millions de ferments qui équilibrent la flore intestinale et boostent l'immunité.



grâce à la consommation de protéines, fruits, légumes et graisses insaturées, indispensables.

### CONCRÈTEMENT, ÇA MARCHE COMMENT ?

Les 5 jours "sans restriction" sont fondés sur une alimentation équilibrée : fruits, légumes, viandes maigres, poissons, féculents à IG bas, graisses végétales... Les 2 jours "restriction" reposent sur une alimentation riche en protéines, mais quasi dépourvue de glucides, qui permet de brûler des graisses tout en préservant la masse musculaire.

#### Chaque jour, on a droit à :

- **12 portions max de protéines** (60 g de poisson blanc, 30 g de poisson gras, 30 g de poulet, 30 g de viande maigre, 1 tr. de jambon, 1 œuf, 50 g de tofu...).
- **5 portions max de lipides** (8 g de margarine, 7 g d'huile végétale, 3 noix, 4 amandes, 10 pistaches...).
- **3 portions max de laitages** (20 cl lait, 1 yaourt, 30 g de fromage...).
- **5 portions de légumes** (7 asperges en conserve, 4 c. à s. de haricots verts, 2 poignées de pousses de soja, 2 têtes de brocoli, 8 têtes de chou-fleur, 1/2 courgette grosse, 1/2 tasse de fenouil émincé...).
- **1 portion de fruits** (7 fraises, 1/2 pamplemousse, 2 poignées de framboises, 3 c. à s. de compote de rhubarbe, 1 grosse tranche d'ananas, 1 tranche de papaye...).

**Pour notre version détox.** Durant 2 semaines, on mise sur une alimentation naturelle et facile à digérer : fruits, légumes, féculents à IG bas, viandes maigres et poissons, matières grasses végétales. On limite le sel, le gluten et le lactose, et on supprime produits sucrés,

alcool, viandes grasses et charcuteries.

- Les 5 jours "sans restriction", on adopte une alimentation équilibrée à 1 600-1 800 cal. par jour.
- Les 2 jours "restriction", on descend à 700-800 calories, en conservant la même alimentation, sans les féculents. On fait la part belle aux aliments qui boostent l'élimination et équilibrent le pH sanguin et on boit pour drainer les déchets (eau, tisanes, bouillons).

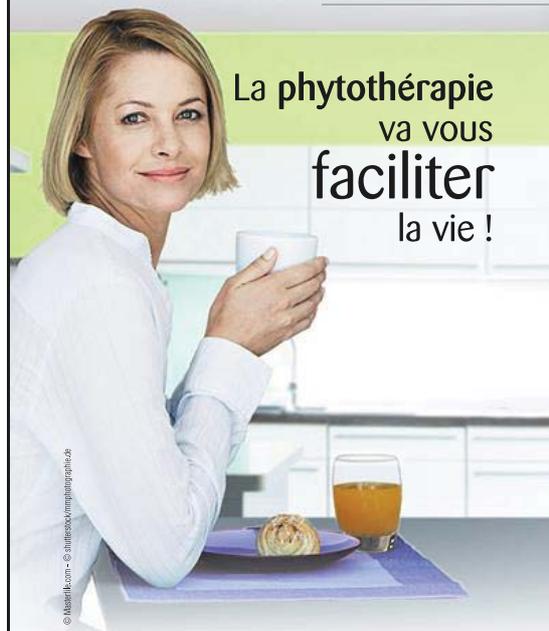
### ET APRÈS ?

En 2 semaines, on peut perdre jusqu'à 5 kilos. C'est facile et rapide, car le poids pris artificiellement pendant les fêtes se compose d'eau et de masse survenue à cause d'excès sur une courte période. C'est donc de la détox que l'on fait, et non un régime. Après, on garde la structure des jours "sans restriction", équilibrée et adaptée à une vie active, on réserve les nourritures riches aux sorties et, en cas d'excès, on compense avec 1 jour "restriction".

### OUI À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE !

Durant ces 15 jours, bouger est essentiel pour oxygéner le corps, éliminer les toxines et favoriser le déstockage des graisses. À condition d'adopter une activité modérée et de plein air (vélo, marche...) et de pratiquer au moins 30 min par jour. À l'inverse, trop de sport peut générer la formation de toxines : on attend d'avoir récupéré pour se lancer !

La phytothérapie  
va vous  
faciliter  
la vie !



Avec **ARKOGÉLULES®**  
**CHARBON VÉGÉTAL**,  
agissez sur les digestions difficiles.

#### LE CHARBON VÉGÉTAL, UNE ACTIVITÉ INCONTOURNABLE.

Le charbon végétal est indiqué dans le traitement des digestions difficiles et notamment lors des ballonnements intestinaux ou météorismes.

Enveloppe d'origine végétale



**ARKOGÉLULES®**  
La santé par les plantes

Vendu en Pharmacie

ARKOGÉLULES® CHARBON VÉGÉTAL est un médicament de phytothérapie indiqué chez l'adulte et l'enfant de plus de 12 ans dans le traitement des digestions difficiles notamment avec ballonnement intestinal. Demandez conseil à votre pharmacien. Prendre ce médicament à distance d'autres médicaments (plus de 2 heures si possible). En cas de persistance des symptômes, consultez votre médecin traitant. Lire attentivement la notice. Médicament autorisé : n° 3400933502492 - N° ref : 13/04/60107932/GP/002

# Ma première semaine de menus

POUR DÉMARRER VOTRE DÉTOX, VOICI UNE PREMIÈRE SEMAINE DE MENUS DÉTAILLÉS AVEC 2 JOURS DE "RESTRICTION", À PROGRAMMER DE PRÉFÉRENCE LE WEEK-END, ET 5 JOURS "SANS RESTRICTION". À VOUS DE JOUER !

## SAMEDI

### Petit déjeuner

Thé vert ou roïbos sans sucre, 2 œufs brouillés aux tomates (pelées, concassées) et champignons de Paris, 200 ml de lait d'amande

### Déjeuner

Carottes râpées au jus de citron et persil, 1 pavé de saumon (120 g) grillé, fondue de poireaux (avec 1 c. à c. d'huile d'olive)

### Collation

1 yaourt nature, 4 amandes

### Dîner

Velouté de chou-fleur maison, brochette de tofu (125 g) au gingembre râpé, salade d'endives et 3 noix (1 c. à c. d'huile de noix)

## DIMANCHE

### Petit déjeuner

Thé vert ou roïbos sans sucre, 2 tranches de jambon de dinde allégé en sel, 1 bol de fruits rouges surgelés

### Déjeuner

Chou rouge (1 c. à c. d'huile de colza), **sauté de dinde haricots verts et mange-tout** (voir recette), 1 yaourt nature

### Collation

200 ml de lait de soja

### Dîner

Soupe de potiron maison, papillote de cabillaud (120 g) et poireaux (1 c. à c. d'huile d'olive), 10 pistaches non salées

## LUNDI

### Petit déjeuner

Thé, café ou infusion sans sucre, 60 g de pain complet, 10 g de purée d'amandes, 1 yaourt nature, 2 kiwis

### Déjeuner

Asperges blanches vinaigrette (1 c. à c. d'huile de colza),

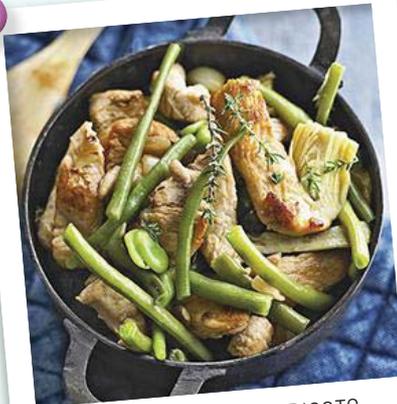
## Dimanche midi

SAUTÉ DE DINDE, HARICOTS VERTS ET MANGE-TOUT

Préparation 10 min • cuisson 15 min • attente 30 min

**Pour 4 pers.** 4 filets de dinde (120g chaque), le jus de 2 citrons, 2 c. à c. de sauce soja, 100g de mange-tout surgelés ou en boîte, 200g de haricots verts surgelés ou en boîte, 8 têtes de brocolis, 10 ciboules, 2 gousses d'ail hachées, 8cm de gingembre râpé, 8 c. à c. d'huile de colza.

**1.** Coupez les filets de dinde en lanières. Mettez-les dans un bol avec 4 c. à c. de jus de citron et la sauce soja. Mélangez, couvrez et placez au frais 30 min. **2.** Coupez mange-tout et haricots verts en tronçons. Cassez les têtes de brocolis et retirez les parties ligneuses. Coupez les ciboules en diagonale en gardant un peu de vert. **3.** Mettez un wok sur feu vif, ajoutez l'huile. Faites-y cuire la viande 3 à 4 min jusqu'à coloration, sortez-la du wok, réservez. **4.** Mettez à la place les légumes, l'ail et le gingembre et faites-les cuire rapidement. Remettez la viande, le reste du jus de citron et laissez chauffer encore 1 à 2 min.



SAUTÉ DE DINDE, HARICOTS VERTS ET MANGE-TOUT

**couscous de poisson** (voir recette), 1 pomélo

### Dîner

Soupe de légumes maison, 2 tranches de jambon, chou-fleur vapeur, 1 yaourt

## MARDI

### Petit déjeuner

Thé, café ou infusion sans sucre, porridge: 35 g de flocons d'avoine + 1 c. à s. de raisins secs + 2 abricots secs + 5 amandes + 250 ml de lait d'amande enrichi en calcium

### Déjeuner

Chou-rouge vinaigrette (1 c. à c. d'huile de colza), 1 steak haché à 5% MG (120 g) grillé, 2 pommes de terre vapeur, salade verte (1 c. à c. d'huile de noix), 1 pomme cuite à la cannelle

### Dîner

Soupe de légumes maison, 120 g de cabillaud poché vinaigrette (1 c. à c. d'huile d'olive), haricots verts vapeur, 2 g de pain aux céréales, 1 yaourt de soja, 1 poire

## MERCREDI

### Petit déjeuner

Thé, café ou infusion sans sucre, 2 tranches de pain d'épices bio, 1 yaourt au lait de brebis, 1 pomélo

### Déjeuner

Carottes râpées vinaigrette (1 c. à c. d'huile de colza), 120 g de filet mignon de porc, épinards à la crème à 15%, 150 g de pâtes complètes cuites, 1 yaourt nature, 1 bol de fruits rouges surgelés

### Dîner

Soupe de légumes maison, 2 œufs en omelette avec des champignons de Paris et 30 d'emmental râpé, salade verte vinaigrette (1 c. à c. d'huile de noix), 1 pomme



*Mon Partenaire Minceur®*

VOUS PRÉSENTE VOS DEUX MEILLEURS ALLIÉS : M. CALCIUM ET M. MAGNÉSIUM  
Boire 1,5 litre de CONTREX® par jour vous aide à éliminer\* et vous apporte 87 % des besoins quotidiens en calcium et 29 % en magnésium, deux minéraux souvent déficitaires quand on prend soin de sa ligne.



Retrouvez-nous sur **You Tube**

\*9 femmes sur 10 déclarent que Contrex aide à éliminer. Étude TNS Sofres du 30 juillet 2008 sur 100 consommatrices régulières de Contrex de plus de 50 ans.



**JEUDI**

**Petit déjeuner**

Thé, café ou infusion sans sucre, 35 g de muesli sans sucre ajouté, 250 ml de lait d'amande, 1 compote de pomme sans sucre ajouté

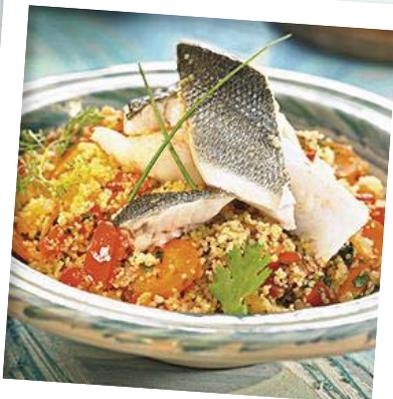
**Lundi midi**

**COUSCOUS DE POISSON**

**Préparation 15 min • cuisson 30 min • pas d'attente**

**Pour 4 pers.** 500 g de poisson blanc à chair ferme, 1 boîte de 400 g de pois chiches, 2 c. à c. d'huile d'olive, 2 oignons ciselés, 2 gousses d'ail hachées, 1 c. à c. de cumin en poudre, 1/2 c. à c. de poivre de Cayenne, 2 carottes moyennes coupées en dés, 1 poivron rouge et 1 poivron jaune surgelés en lanières, 4 c. à c. de purée de tomate délayée dans 40 cl d'eau chaude, 175 g de boulgour.

1. Coupez le poisson en gros morceaux, mettez-le dans un saladier, couvrez de film alimentaire et placez au frais. Égouttez et rincez les pois chiches. 2. Versez l'huile dans une poêle à feu moyen. Faites-y revenir les oignons 5 min en remuant. Ajoutez l'ail et les épices, puis laissez cuire encore 1 min en remuant régulièrement. Ajoutez carottes, poivrons et purée de tomate délayée. 3. Laissez mijoter 15 min, puis ajoutez les pois chiches et le poisson. Ajoutez de l'eau si nécessaire pour tout recouvrir. Laissez cuire à couvert 6 à 10 min. 4. Préparez le boulgour avant la fin de cuisson en suivant les instructions figurant sur le paquet. Servez le tout ensemble.



COUSCOUS DE POISSON

**Déjeuner**

Chou chinois émincé et pousses de soja (1 c. à c. d'huile de colza), 1 petite boîte de sardines à l'huile d'olive, 100 g de blé avec tomates concassées, 1 faisselle

**Dîner**

**Orzotto** (voir recette), 40 g de chèvre frais, 1 orange

**VENDREDI**

**Petit déjeuner**

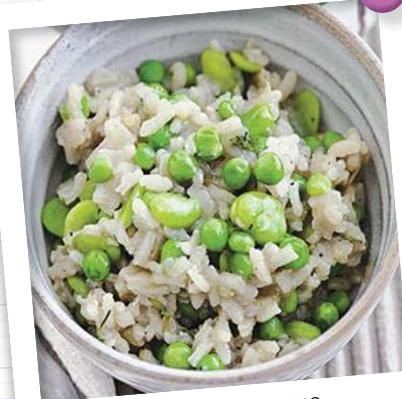
Café, thé ou tisane sans sucre, 60 g de pain aux céréales, 2 c. à c. de miel, 1 yaourt nature, 100 g de compote de poire sans sucre ajouté

**Déjeuner**

Betterave rouge vinaigrette (1 c. à c. d'huile de colza), 1 tranche de rôti de veau (80 g), 150 g de riz complet cuit, 1 fromage blanc à 0%, 1 poire

**Dîner**

Soupe de légumes maison, 1 escalope de dinde cuite (120 g), haricots verts (1 c. à c. d'huile d'olive), 1 banane



ORZOTTO AUX POIS ET AUX FÈVES

**Jeudi soir**

**ORZOTTO AUX POIS ET AUX FÈVES**

**Préparation 10 min • cuisson 45 min • pas d'attente**

**Pour 4 pers.** 4 c. à c. d'huile d'olive, 1 gros oignon coupé en dés, 1 gousse d'ail écrasée, 160 g d'orge perlé, 100 à 140 cl de bouillon de légumes, 200 g de fèves, 200 g de petits pois surgelés, poivre noir.

1. Faites chauffer l'huile à feu moyen dans une casserole antiadhésive, ajoutez l'oignon et l'ail. Laissez cuire 10 min à feu doux, jusqu'à ce que l'ail soit transparent, puis ajoutez l'orge perlé. Remuez 2 min pour qu'il s'enduisse d'huile et grille un peu. Ajoutez un peu du bouillon et laissez bouillir jusqu'à ce que l'orge ait absorbé tout le liquide. Répétez l'opération jusqu'à ce que les grains soient très tendres, ce qui prend de 35 à 45 min. 2. 15 min avant la fin de la cuisson de l'orge, faites cuire quelques minutes les fèves dans une casserole d'eau bouillante. Ajoutez les petits pois et laissez cuire jusqu'à ce que les 2 légumes soient tendres. Égouttez bien et ajoutez le tout à l'orge. Poivrez et servez.

# Lipo Digest

Facilite le **CONTRÔLE**  
et la **PERTE DE POIDS**  
Aide à équilibrer le taux  
de triglycérides après les repas.

## LIPO DIGEST permet :

- Une **ACTION SPÉCIFIQUE** pour limiter le stockage des graisses alimentaires :
  - **50%** du taux de triglycérides sanguins en 1 semaine\*.
- Une **PERTE DE POIDS** : **-1,6 kg** en 28 jours\*\*.
- Les triglycérides (graisses) sont mieux utilisés par l'organisme.

## À QUI est destiné LIPO DIGEST ?

- Personnes en surpoids sujettes aux écarts alimentaires.
- Lors des prises de poids liées à la ménopause ou après une grossesse.
- Personnes souffrant d'hypertriglycéridémie.

## Comment utiliser LIPO DIGEST ?

1 gélule, 15 minutes avant le repas du midi et du soir.  
La gélule est à avaler avec un grand verre d'eau.  
Programme de 15 jours à renouveler. Voie orale - Réservé à l'adulte.



Dispositif médical  
Classe IIa (SNCH)  
Mise à jour : 10/2013  
ACL n° 3401598496591

\* Etude préclinique (dosage des triglycérides sanguins).

\*\* Etude clinique réalisée par les Laboratoires Arkopharma.



## 3 questions à...

### Max ROMBI

Fondateur des Laboratoires Arkopharma

#### De quand date votre intérêt pour la flore intestinale chez les obèses ?

Ce sont les Néo-Zélandais qui ont les premiers mis en évidence le fait que la flore intestinale d'une personne mince est différente de celle d'une personne obèse. Ce qui veut dire que les bactéries qui la composent sont également différentes.

#### Quelle idée avez-vous eue ?

Tout est parti d'une levure utilisée dans l'industrie fromagère suisse, le *Geotrichum candidum*. Nous avons découvert que cette levure fabriquait une enzyme capable de « casser » la chaîne des triglycérides qui arrivent dans l'intestin. Ce qui limite leur

accumulation dans l'organisme. Comme les triglycérides sont une des formes de stockage des graisses, cela aide à en perdre.

#### Quels sont les résultats ?

Dans les essais réalisés sur des personnes en surpoids, la perte de poids moyenne obtenue est de 1,6 kg par mois. Cette levure permet donc de maigrir très doucement. On peut en prendre pendant six mois. Elle se présente sous forme de dispositif médical. Et nous réfléchissons à la création d'un yaourt au *Geotrichum candidum*.

On peut donc dire que *Geotrichum candidum* est un constituant de la flore intestinale des gens minces.

Précautions d'emploi : Lire attentivement les instructions et les précautions d'emploi figurant sur l'étiquetage. Demandez conseil à votre médecin.

Fabricant : Laboratoires Arkopharma. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE.

# Ma deuxième semaine de menus

LES PREMIERS KILOS SE SONT ENVOLÉS, LE TEINT S'ÉCLAIRCIT ET LA FORME REVIENT ? DES RÉSULTATS QUI PERMETTENT DE COMMENCER CETTE DEUXIÈME SEMAINE PLUS MOTIVÉE QUE JAMAIS.

## SAMEDI

### Petit déjeuner

Thé vert ou roïbos sans sucre,  
2 tranches de saumon fumé,  
1 faiselle de brebis à 0%

### Déjeuner

½ avocat au jus de citron,  
1 maquereau (150 g) grillé,  
4 têtes de brocoli vapeur,  
1 c. à c. d'huile d'olive

### Collation

4 amandes, 1 yaourt nature

### Dîner

**Légumes sautés à l'orientale**  
(voir recette), tofu mariné et noix  
de cajou, 3 c. à s. de compote de  
rhubarbe édulcorée

## DIMANCHE

### Petit déjeuner

Thé vert ou roïbos sans sucre,  
1 yaourt grec maigre + 80 g de  
mûres + 1 pincée de cannelle +  
10 noix de cajou non salées

## Samedi soir

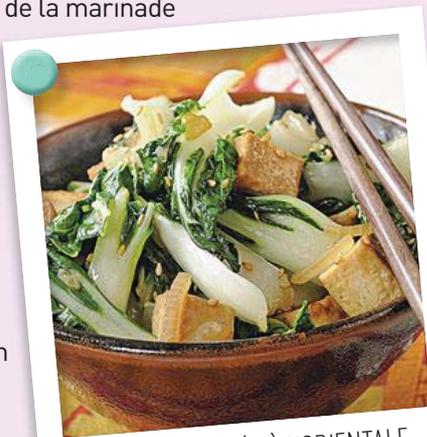
### LÉGUMES SAUTÉS À L'ORIENTALE, TOFU MARINÉ ET NOIX DE CAJOU

**Préparation 20 min • cuisson 15 min • attente 20 min**

**Pour 4 pers.** 600 g de tofu ferme, le jus de 2 citrons, 4 c. à c. de sauce soja allégée, 240 g de petit chou chinois, ciboules, 4 grosses gousses d'ail hachées, 5 cm de gingembre râpé, 8 c. à c. d'huile de colza, 12 c. à s. de pousses de soja, 4 c. à s. de noix de cajou.

**1.** Coupez le tofu en tranches de 1 cm d'épaisseur. Mélangez le jus de citron et la sauce soja dans un plat. Déposez le tofu dans la marinade. Couvrez et réservez 10 min. Retournez les tranches et réservez encore 10 min. **2.** Coupez les feuilles de chou en très fines lanières, réservez-les et coupez les tiges en morceaux plus larges. Coupez les ciboules en diagonale, y compris une partie de la tige verte. Réservez avec l'ail haché et le gingembre. **3.** Retirez le tofu de la marinade et réservez cette dernière.

**4.** Chauffez l'huile dans un wok. Coupez chaque tranche de tofu en deux et posez-les dans le wok pour 3 min de cuisson. Puis, retournez-les et retirez-les du wok. **5.** Remplacez le tofu par les ciboules, les tiges de chou, l'ail et le gingembre. Cuisez-les 3 min. Ajoutez les pousses de soja, les feuilles de chou et 1 c. à s. de la marinade et poursuivez la cuisson en remuant. Ajoutez les noix de cajou et le tofu, laissez cuire encore quelques min, puis servez.



LÉGUMES SAUTÉS À L'ORIENTALE,  
TOFU MARINÉ ET NOIX DE CAJOU



### Déjeuner

½ poireau vinaigrette (1 c. à c. d'huile de noix), 1 escalope de poulet (120 g) cuite dans 1 c. à s. de purée de tomate, 4 c. à s. de haricots verts, 3 noix

### Collation

1 tranche de jambon découenné dégraissé allégé en sel, 1 portion de fromage allégé à tartiner

### Dîner

Soupe au chou, moules marinières, salade verte (1 c. à c. d'huile de colza)

## LUNDI

### Petit déjeuner

Café, thé ou tisane sans sucre, 60 g de pain aux céréales, 2 c. à c. de confiture, 1 yaourt nature, 2 kiwis

### Déjeuner

Ratatouille (1 c. à c. d'huile d'olive), 100 g de quinoa cuit, 1 steak de thon (120 g) grillé, 1 yaourt nature, 1 pomme

### Dîner

Salade d'endives et miettes de crabes au naturel (80 g) vinaigrette (1 c. à c. d'huile de noix), 40 g de pain aux céréales, 1 salade de fruits frais

## Mardi midi

### BOULETTES DE BŒUF EN SAUCE

**Préparation 15 min**  
• cuisson 40 min

**Pour 4 pers.** 400 g de bœuf haché maigre, 2 oignons moyens, 4 gousses d'ail, 1 gros brin de thym, poivre noir, 4 c. à s. d'huile d'olive, 200 g de champignons émincés, 1 boîte de 400 g de tomates concassées.

**1.** Mettez la viande dans un saladier. Hachez finement l'un des oignons et 2 gousses d'ail et ajoutez-les au bœuf. Saupoudrez de thym, ajoutez un bon tour de moulin de poivre noir, mélangez. Formez 24 boulettes de la taille de la moitié d'une balle de golf.  
**2.** Chauffez 2 c. à c. d'huile dans une poêle. Déposez délicatement les boulettes et faites-les dorer uniformément. Réservez-les. Essuyez la poêle et faites-y dorer l'oignon et l'ail restant hachés avec 2 c. à c. d'huile. Ajoutez les champignons et laissez cuire encore quelques minutes.  
**3.** Versez les tomates dans un récipient gradué et ajoutez suffisamment d'eau pour obtenir 60 cl de liquide. Versez le mélange d'oignons dans une casserole et ajoutez la sauce tomate. Déposez délicatement les boulettes et amenez doucement à ébullition, baissez le feu et laissez cuire 30 min.



BOULETTES DE BŒUF EN SAUCE

ramequin de fruits rouges, 3 amandes, 3 noix de cajou, 1 c. à c. de miel, 1 c. à s. de mélanges de graines (lin, courge et tournesol), 2 galettes de riz complet

#### Déjeuner

Poireau vinaigrette (1 c. à c. d'huile de colza), 1 pavé de cabillaud (120 g) grillé, 100 g de riz complet cuit, brocolis vapeur, 1 yaourt, 1 compote de pêche sans sucre ajouté

#### Dîner

Soupe de légumes maison, 1 œuf à la coque, 40 g de baguette de tradition, 30 g de comté, 1 pomme

### JEUDI

#### Petit déjeuner

Thé, café ou infusion sans sucre,

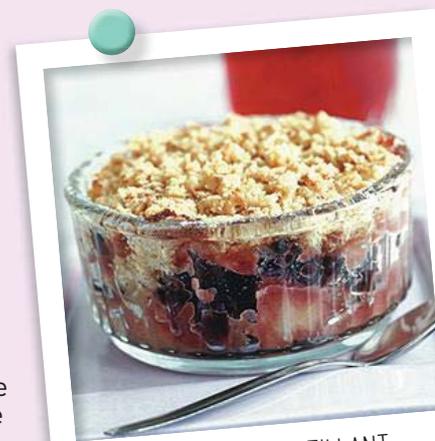
### Jeudi soir

### CRUMBLE CROUSTILLANT MÛRES POMMES

**Préparation 10 min • cuisson 40 min**

**Pour 4 pers.** 320 g de pommes, 1 trait de jus de citron, 320 g de mûres surgelées, 125 g de flocons d'avoine, 25 g d'amandes en poudre, 25 g de farine de blé complet, 25 g de sucre brun, 50 g de margarine, 1/2 c. à c. de cannelle.

**1.** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Pelez les pommes et éliminez le cœur, puis coupez-les en dés et mettez-les dans un saladier. Arrosez-les d'un peu de jus de citron, puis ajoutez les mûres et mélangez bien. Étalez les fruits dans un plat à four de 18 à 20 cm de diamètre.  
**2.** Mélangez les flocons d'avoine, les amandes en poudre, la farine et le sucre dans un saladier. Ajoutez la margarine et incorporez-la aux doigts en émiettant la préparation. Ajoutez la cannelle. Versez la pâte à la cuillère sur les fruits et tassez bien. Enfournez 30 à 40 min jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.



CRUMBLE CROUSTILLANT MÛRES POMMES

porridge : 35 g de flocons d'avoine + 1 c. à s. de raisins secs + 2 abricots secs + 5 amandes + 250 ml de lait d'amande enrichi en calcium

#### Déjeuner

Endives vinaigrette (1 c. à c. d'huile de noix), 1 côte de porc (100 g) grillée, 150 g de lentilles vertes cuites, carottes vapeur, 1 faisselle à 0% avec 150 g de fruits rouges

#### Dîner

Soupe de légumes maison, 1 tranche de saumon fumé (50 g), haricots verts, **crumble croustillant mûres pommes** (voir recette), 1 fromage blanc à 0%

### VENDREDI

#### Petit déjeuner

Café, thé ou tisane sans sucre, 1 œuf, 1 galette de sarrasin, 1 c. à c. de sirop d'agave, 1 pomme

#### Déjeuner

100 g de taboulé, 1 steak de soja assaisonné, fondue de poireau (1 c. à c. d'huile d'olive), 1 yaourt nature, 1 poire

#### Dîner

Courgette farcie (avec 100 g de steak haché à 5%, 50 ml de coulis de tomate, 1/2 oignon, 1 c. à c. de chapelure), 100 g de petit épeautre cuit, 1 pomélo

### MARDI

#### Petit déjeuner

Café, thé ou tisane sans sucre, 50 g de muesli sans sucres ajoutés + 1 c. à s. de cranberries ou baies de goji + 200 ml de lait d'amande, 1 orange

#### Déjeuner

Carottes râpées (1 c. à c. d'huile de colza), **boulettes de bœuf en sauce** (voir recette), 100 g pâtes complètes cuites, 1 yaourt nature, 2 kiwis

#### Dîner

Soupe de légumes maison, 2 tranches de jambon découenné dégraissé, purée de chou-fleur et pommes de terre, 1 poire pochée

### MERCREDI

#### Petit déjeuner

Café, thé ou tisane sans sucre  
1 yaourt à la grecque, 1 petit

# C'est le mois de *l'orange*

L'ORANGE EST NOTRE ARME ANTIFATIGUE. VITAMINÉE, ELLE NOUS **PERMET DE FAIRE FACE AUX INFECTIONS HIVERNALES ET AUX BAISSSES DE FORME**. À CONSOMMER EN JUS, MAIS AUSSI DANS DES PLATS SALÉS OU SUCRÉS. *Véronique Bertrand*

## Whoopies orange-fleur d'oranger

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 10 MIN - Difficulté ★ - Coût ☺

**La pâte à whoopies :** ■ 100 g de farine ■ 25 g de sucre en poudre ■ 50 g de beurre ■ 2 œufs ■ ½ sachet de levure chimique ■ 2 c. à s. d'eau de fleur d'oranger. **La garniture :** ■ 100 g de confiture d'orange amère

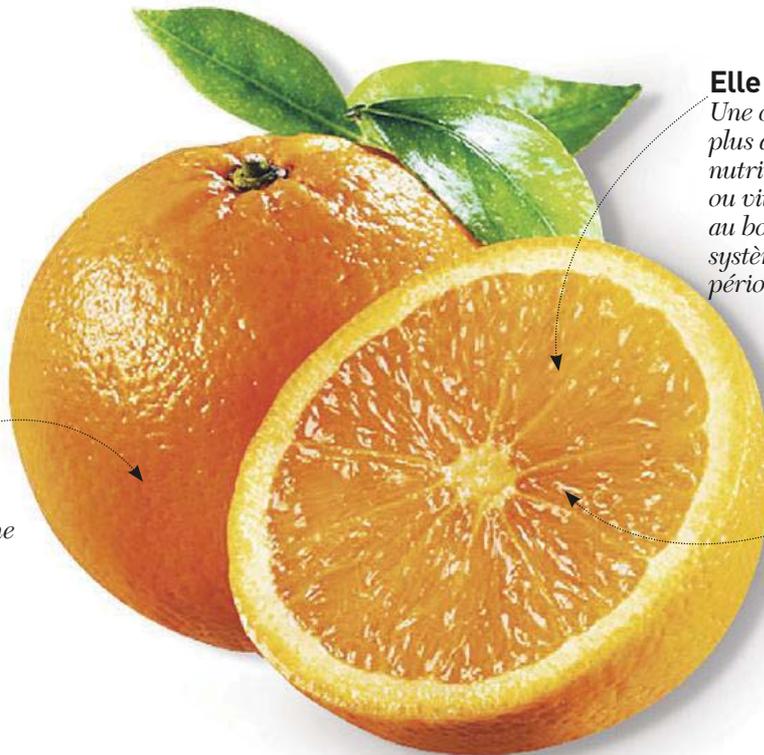
**1.** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Versez la farine dans un saladier. Ajoutez la levure, mélangez. Cassez les œufs un à un et ajoutez-les à la farine. Mélangez. Faites fondre le beurre et ajoutez-le. Versez le sucre en poudre et l'eau de fleur d'oranger. Mélangez vigoureusement. **2.** Recouvrez la lèchefrite du four d'une feuille de papier sulfurisé beurrée. Répartissez la pâte en petits tas espacés. Enfourez 10 min. Laissez refroidir. **3.** Étalez la confiture d'orange amère sur la moitié des gâteaux. Recouvrez-les de l'autre moitié. Dégustez.

306 kcal/pers

Protéines : 5 g  
Glucides : 40 g  
Lipides : 14 g

## L'info

L'orange est le fruit le plus cultivé. Le Brésil est le premier producteur du monde ; en Europe, c'est l'Espagne.



### Elle est riche en vitamine C

Une orange moyenne de 180 g fournit 65% des apports journaliers recommandés en vitamine C, estimés à 110 mg.

### Elle fournit des folates

Une orange moyenne fournit plus de 100% des apports nutritionnels conseillés en folates, ou vitamine B9, indispensable au bon fonctionnement du système nerveux, mais aussi en période de croissance.

### Elle apporte du calcium

Une orange moyenne fournit 10% des apports journaliers recommandés en ce minéral, soit à peine moins que 100 g de fromage blanc nature.

## 3 bonnes raisons de la consommer...

Les conseils de Véronique Liégeois, diététicienne-nutritionniste

### 1. Elle réduit la durée des infections ORL

Si elle n'empêche pas d'attraper un rhume ou la grippe en plein hiver, elle réduit, en revanche, la durée et la gravité des symptômes. « La vitamine C de l'orange aide le système immunitaire à fabriquer davantage de lymphocytes T, des globules blancs qui détruisent les virus rencontrés dans notre organisme, précise Véronique Liégeois. Elle permet aussi de se sentir moins fatigué quand on est malade. »

### 2. Elle ralentit le développement des cellules cancéreuses

L'orange contient plusieurs pigments végétaux : rutine, hespéridine, nobilétine... « Ces éléments ont des vertus antioxydantes qui peuvent ralentir la

croissance des cellules cancéreuses », explique la diététicienne. Pour cela, il faut consommer environ quatre oranges par semaine<sup>1</sup>.

### 3. Elle protège les vaisseaux sanguins

L'orange comporte des polyphénols, principalement de l'hespéridine, retrouvée surtout dans la partie blanche de la peau et dans les membranes séparant les quartiers. « Associés à la vitamine C, ces polyphénols protègent les petits capillaires et renforcent les vaisseaux sanguins », informe la diététicienne. Les chercheurs de l'Unité de nutrition humaine de l'Inra de Clermont/Theix ont montré que boire régulièrement du jus d'orange permettait de faire baisser la tension artérielle.

1. Cancer Causes Control, février 2010.

## L'orange se marie avec...



**La semoule** apporte des glucides, source d'énergie, et se cuisine en gâteau de semoule aux zestes d'orange, pour un délicieux dessert par exemple.



**Le canard** apporte des graisses mono-insaturées, utiles à la prévention des maladies cardiovasculaires. L'orange est incontournable dans la recette béarnaise du canard à l'orange.



**Le chocolat**, riche en antioxydants et en magnésium, s'accommode avec l'orange en tarte, gâteau, fondue...

## Conseils pratiques

### Laquelle choisir ?

- **En jus** : la malthaise, une orange sanguine, acidulée et très juteuse. Mais vous pouvez aussi choisir les oranges blondes, comme la jaffa ou la valencia.

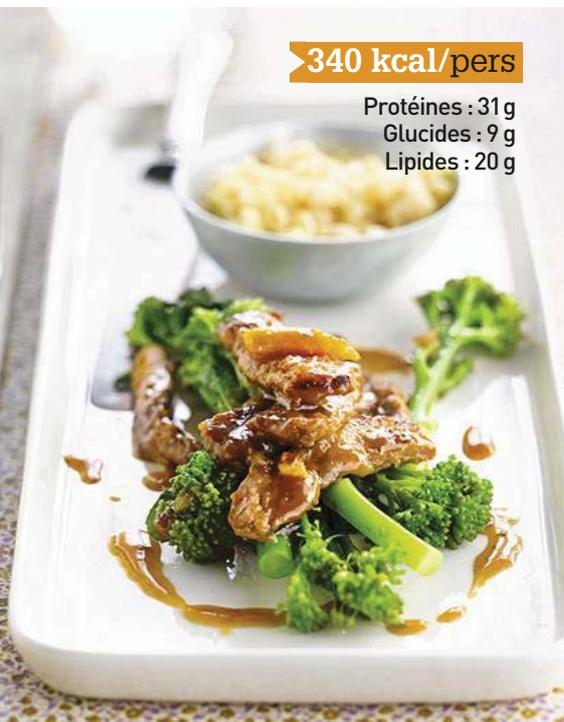
**De table** : la navel, qui est sans pépin, parfumée et sucrée.

### Petites astuces...

- **Pour avoir plus de jus** : sortez votre orange du réfrigérateur au moins 1 h avant de la presser,

et faites-la rouler plusieurs fois avant d'en extraire le jus.

- **Pour parfumer du sucre** : prélevez quelques zestes d'orange et ajoutez-les dans votre sucrier.



**340 kcal/pers**

Protéines : 31 g  
Glucides : 9 g  
Lipides : 20 g

## Bœuf sauté à l'orange

**POUR 4 PERSONNES** - PRÉPARATION : 20 MIN - MARINADE : 30 MIN - CUISSON : 11 MIN Difficulté ★ - Coût €€

■ 600 g de bœuf à fondue  
■ 1 tête de brocoli ■ 2 oranges  
■ 70 ml de sauce soja ■ 1 c. à c. de gingembre en poudre ■ 2 c. à s. d'huile d'olive ■ 2 échalotes  
■ 1 c. à c. de fond de veau

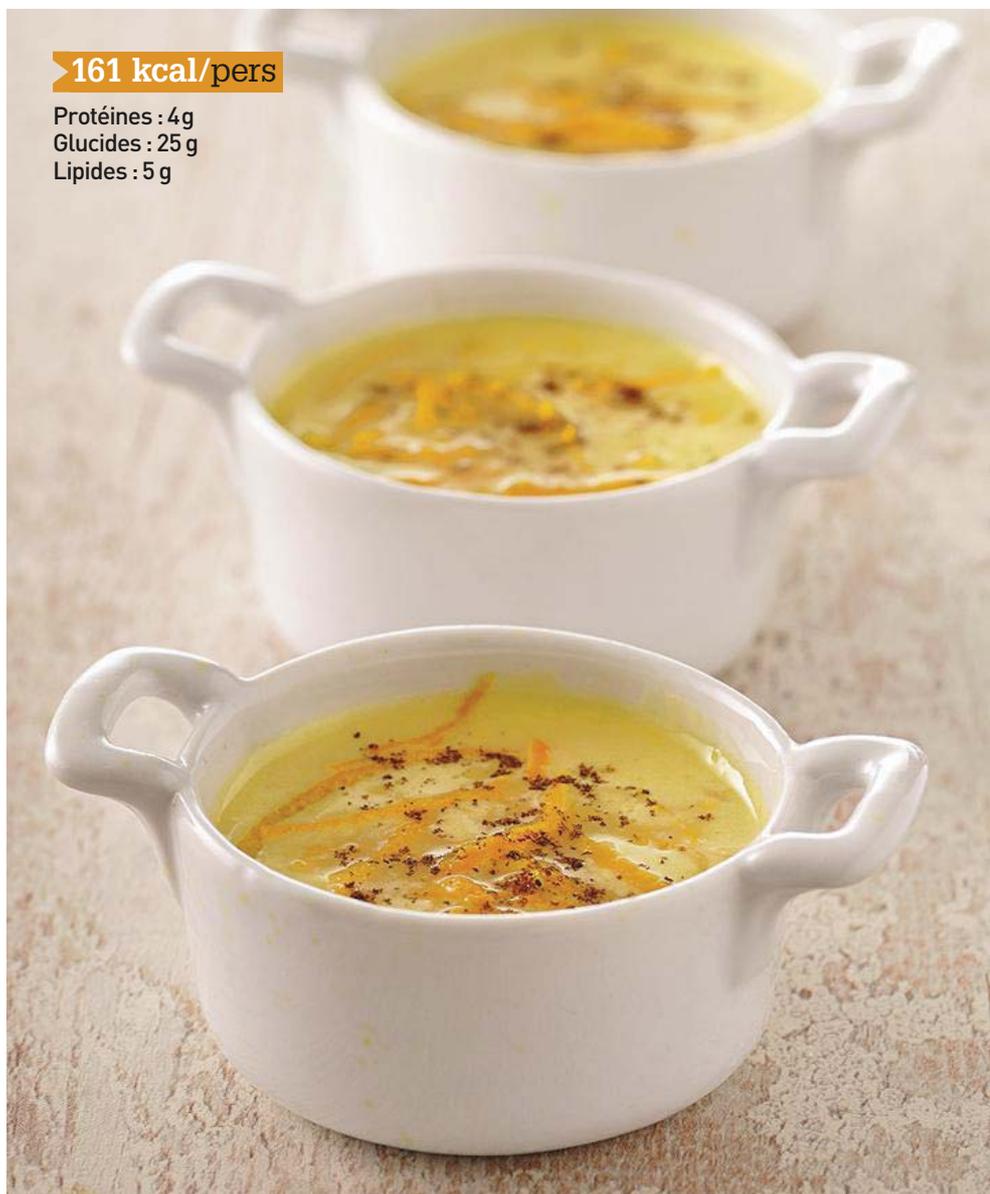
**1.** Découpez le bœuf en fines lanières. Pressez une orange. Prélevez son zeste. Déposez la viande dans une assiette creuse. Versez dessus le jus d'orange, les zestes, la sauce soja, le gingembre, 1 c. à s. d'huile. Laissez mariner au réfrigérateur 30 min. **2.** Détaillez le brocoli en fleurettes. Faites-le cuire 5 min à l'autocuiseur. Réservez-le au chaud. **3.** Pressez l'autre orange et prélevez son zeste. Faites revenir les échalotes hachées. Ajoutez le bœuf et sa marinade. Laissez cuire 5 min. Ajoutez le fond de veau, poursuivez la cuisson 1 min. Servez chaud accompagné des fleurettes de brocoli.

## Crème à l'orange

**POUR 4 PERSONNES** - PRÉPARATION : 15 MIN - CUISSON : 5 MIN  
RÉFRIGÉRATION : 3 H - Difficulté ★★ - Coût €

■ 4 à 5 oranges pressées (240 ml) ■ le zeste d'une orange ■ 50 g de vergeoise blonde ■ 30 g de Maïzena ■ 3 œufs ■ cannelle en poudre

**1.** Pressez le jus des oranges. Passez-le à la passoire. Prélevez le zeste d'une orange. **2.** Versez la Maïzena dans un saladier. Ajoutez les œufs un par un. Fouettez. Ajoutez la vergeoise et fouettez de nouveau. **3.** Versez la préparation dans une casserole. Faites chauffer à feu doux tout en délayant petit à petit avec le jus d'orange. Laissez cuire jusqu'à ce que la crème nappe une cuillère en bois. Retirez du feu. **4.** Répartissez la crème dans des ramequins. Décorez de zestes d'orange et de cannelle en poudre. Réfrigérez au moins trois heures avant de servir.



**161 kcal/pers**

Protéines : 4 g  
Glucides : 25 g  
Lipides : 5 g

## Précautions santé

### Les conseils de la diététicienne

- Vous prenez certains médicaments : si vous êtes sous anti-inflammatoires ou si vous absorbez de l'aspirine, ne consommez pas d'oranges en même temps. Elles peuvent vous déclencher des brûlures d'estomac ou un reflux.
- Vous souffrez de problèmes gastriques : vous avez une œsophagite, une hernie hiatale, un reflux gastro-œsophagien, attention, l'orange risque d'irriter vos muqueuses !

## Cocotte de cabillaud à l'orange

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 25 MIN

Difficulté ★ - Coût ☺☺

- 4 dos de cabillaud de 150 g chacun
- 2 oranges
- 2 courgettes
- 250 g de pois gourmands
- 1 oignon
- 1 bouillon de poisson
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- sel
- baies roses



229 kcal/pers

Protéines : 30 g  
Glucides : 16 g  
Lipides : 5 g

1. Dans une cocotte, versez l'huile d'olive. Faites-y revenir l'oignon épluché et émincé. Lavez les courgettes, coupez-les en fines rondelles. Équeutez et retirez les fils des pois gourmands. Ajoutez les courgettes et les pois gourmands dans la cocotte et laissez colorer quelques minutes.

2. Coupez les dos de cabillaud en gros dés. Déposez-les dans la cocotte. Pressez les oranges, prélevez les zestes d'une orange. Ajoutez le jus et les zestes dans la cocotte. Versez le bouillon de poisson. Salez et ajoutez quelques baies roses. Couvrez. Laissez mijoter 20 à 25 minutes. Servez.

## ► RECETTE FILMÉE *La tarte à l'orange*



### 1 La pâte

Dans un moule à tarte, déroulez une pâte sablée, avec son papier sulfurisé. Piquez la pâte, couvrez d'une feuille de papier sulfurisé, puis de pois chiches. Enfourez 15 min à 210 °C (th. 7).



### 2 La crème

Pressez le jus de 3 oranges. Mélangez-le à 4 œufs, 100 g de sucre et 100 g de crème fraîche. Versez la crème sur le fond de tarte. Enfourez 15 à 20 min.



### 3 La meringue

Montez 3 blancs d'œufs en neige en incorporant petit à petit 100 g de sucre glace. Recouvrez-en la tarte et enfourez de nouveau 5 min à 240 °C. Saupoudrez d'amandes effilées et grillées avant de servir.





Expliquez-lui que ce changement d'alimentation ne peut se faire sans un minimum de connaissances.

▼ NOS CONSULTANTES



Dr DOMINIQUE-ADÈLE CASSUTO  
pédiatre  
endocrinologue  
nutritionniste



Pr CATHERINE  
JOUSSELM  
pédopsychiatre

# Mon ado ne mange plus de viande !

DU JOUR AU LENDEMAIN, VOTRE ADO S'EST MIS À BOYCOTTER STEAKS ET RÔTIS ? **PAS D'AFFOLEMENT. CE N'EST PAS GRAVE, ENCORE MOINS DÉFINITIF.** DEUX SPÉCIALISTES NOUS ÉCLAIRENT.

**C**omme pour beaucoup d'adolescentes, cela a commencé au self du lycée : Charlotte, 15 ans, a progressivement arrêté de consommer de la viande, se contentant des pâtes ou des haricots servis en accompagnement. C'est quand elle a fait de même à la maison que Valérie, sa maman, s'est inquiétée : « Au début, elle refusait uniquement la viande rouge. Maintenant, c'est toutes, même le poulet ou la dinde, alors qu'elle aimait ça avant. Je ne comprends pas, et je me fais du souci pour sa santé : à son âge, elle doit en avoir besoin, notamment pour sa croissance. »

Que Valérie se rassure : d'abord ce n'est pas dramatique et Charlotte est loin d'être un cas isolé. « Par goût, ou plutôt par dégoût, il arrive fréquemment que les jeunes se détournent de la viande, rouge en particulier, à partir

de la puberté, constate le Dr Dominique-Adèle Cassuto. Cela concerne essentiellement les filles, mais parfois les garçons. »

## L'ADOLESCENT CONSTRUIT SON IDENTITÉ

« Le plus souvent, ce refus de la viande correspond à un rejet de la violence et de l'agressivité, estime le Dr Catherine JousseLM. L'adolescent prend subitement conscience que l'on tue des animaux pour

se nourrir et cela lui est insupportable. Ce rejet se cantonne d'ailleurs souvent aux viandes, les mammifères étant plus proches de nous que les poissons. » Loin de contredire ces choix alimentaires, la mode actuelle tend plutôt à les renforcer. Avec les scandales de la vache folle, les préoccupations sanitaires et le réchauffement climatique, nombreuses sont les familles qui boudent la viande. « À cet âge, les jeunes sont sensibles aux questions écologiques, surtout quand elles sont prônées par leurs parents et/ou médiatisées par des personnalités, constate Dominique-Adèle Cassuto. Par leur comportement, ils cherchent à s'identifier et à affirmer leurs convictions. »

Quid de l'aspect nutritionnel dans tout cela ? Alors qu'il conditionne souvent le végétarisme des adultes, il ne semble pas être à l'origine de celui des ados : « Le discours sanitaire sur la prévention des maladies cardiovasculaires ou du cancer ne les touche pas, continue la nutritionniste. En revanche, comme cette attitude concerne surtout des filles, il se peut qu'elle leur permette de se féminiser en accentuant

## LE FER SOUS SURVEILLANCE

Seuls la viande rouge et les abats apportent du fer de manière satisfaisante. On en trouve aussi dans les autres viandes, les œufs et les poissons et, même s'il est moins bien assimilé, dans le cacao, les légumes frais et secs (surtout les lentilles). Une carence est donc possible quand on mange végétarien, surtout pour une jeune fille réglée. Ainsi, mieux vaut faire une fois par an un contrôle sanguin, afin de prescrire éventuellement une substitution médicamenteuse.



Jean & Victor (12 mois)

*“Le saumon de ce petit pot,  
c’est du sauvage ou de l’élevage ?”*

CHARTÉ  
QUALITÉ BÉBÉ  
blédina



## blédina s'engage :

- 100% de nos poissons sont **sauvages, pêchés en pleine mer**.
- 100% de nos saumons, cabillauds, lieus noirs sont issus d'une **pêche durable** visant à préserver les ressources naturelles.
- 100% de nos petits pots sont **fabriqués en France** à Brive-la-Gaillarde.

Découvrez tous nos engagements dans notre Charte Qualité Bébé sur [bledina.com](http://bledina.com)

Bouger, jouer est indispensable au développement de votre enfant. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

## Il faut lui donner les clés pour qu'il s'alimente de façon équilibrée

*Le divage entre, d'un côté, les garçons carnivores, qui ont besoin de force et d'énergie, et, de l'autre, les filles végétariennes, qui mangent léger et font attention à leur ligne. »*

### IL FAUT SAVOIR ACCEPTER CE PASSAGE

Avant tout, les parents doivent se montrer réalistes – si l'ado n'en consomme plus à la maison, il y a peu de chances pour qu'il en mange à la cantine – et compréhensifs. C'est d'ailleurs rarement catégorique (il accepte parfois certaines viandes, comme le poulet ou des plats en contenant) et ce n'est parfois qu'un passage.

Il faut en parler avec lui, essayer de comprendre ses motivations et ne surtout pas se braquer, encore moins le forcer. « *Le risque, c'est de dramatiser ou, pire, de cristalliser* », ajoute le Pr Joussetme. Là où un tel comportement doit alarmer, c'est quand s'y ajoutent d'autres troubles du comportement – alimentaire ou autre.

« *Quand ce choix est dû est à un refus de la violence et qu'il ne passe pas, il peut révéler un mal-être, une incapacité de l'ado à affronter l'agressivité à laquelle on est tous confrontés dans la vie*, continue la pédopsychiatre. *Mieux vaut dans ce cas consulter pour l'aider à l'assumer et à la gérer, donc à devenir adulte.* »

### ÉQUIVALENCES

#### Il est important de varier ses sources de protéines

**Toutes les protéines apportées par l'alimentation ne sont pas identiques.** Seul l'œuf apporte tous les acides aminés essentiels en proportion idéale. La viande et le lait manquent de cystéine et de méthionine, le poisson manque de tryptophane. Les céréales contiennent peu de lysine et les légumineuses peu de méthionine.

**Pour parvenir à une consommation optimale de protéines**, on associe, au cours d'un même repas, les protéines végétales des céréales avec des légumineuses (riz + lentilles, semoule + pois chiches...) qui ne contiennent pas tous les acides aminés essentiels ; ou bien on mélange les céréales à un laitage : par exemple riz au lait, crêpes au fromage, quiches, gratins, tartes salées...

**120 g de viande** apportent 20 à 25 g de protéines, soit 25 à 30 % des apports journaliers

**1/2 l de boisson au soja**

**2 gros œufs**

**4 yaourts de vache ou de soja**

**100 g de quinoa cuit**

**125 à 150 g de poisson**

**150 g de tofu**

**200 g de surimi, lentilles, blé complet ou boulgour cuits**

**250 g de fromage blanc**

**300 g de pâtes ou riz cuits**



### LES CARENCES PEUVENT ÊTRE ÉVITÉES

Quoi qu'il en soit, si votre ado a décidé de renoncer à la viande et qu'il s'y tient, l'urgence est de lui donner les clés pour l'aider à s'alimenter de façon équilibrée. « *Un tel régime n'est pas sans conséquences quand on est en pleine croissance*, prévient le Dr Cassuto. *Il faut lui expliquer qu'on ne peut pas devenir végétarien simplement en éliminant les viandes de son alimentation.* » En l'absence de viande, on peut souffrir de carences en protéines, en vitamine B12 et, surtout, en fer, dont les besoins sont accrus à l'adolescence, en raison de l'expansion du volume sanguin.

« *Il est avant tout indispensable de lui expliquer qu'on peut substituer à la viande les poissons, les œufs, les fruits de mer et les laitages, mais aussi les céréales et les légumineuses, à condition de savoir associer ces dernières, afin de consommer tous les acides aminés essentiels* (voir encadré ci-contre), souligne la nutritionniste. *Et pour lui permettre d'appliquer ces conseils, il faut aussi mettre ces aliments à sa disposition à la maison et parfois accepter de préparer des menus sans viande afin que toute la famille partage le repas avec lui.* »

Mieux armé, l'adolescent pourra ainsi éviter les carences et assumer pleinement ses choix... quitte à en changer plus tard. ● *Caroline Henry*



### À lire .....

**Qu'est-ce qu'on mange ? L'alimentation des ados de A à Z**, Dr Dominique-Adèle Cassuto, éditions Odile Jacob, 23,90 €.

**À la rencontre des adolescents, les écouter, les comprendre, les aider**, Catherine Joussetme, Jean-Luc Douillard, éditions Odile Jacob, 21,90 €.



## Mielbio de Sapin : un trésor en pot !

Rigoni di Asiago tire ce miel des sapins blancs et épicéas de l'Altopiano di Asiago, du Piémont et de Toscane. Produit par les apiculteurs de la marque, il bénéficie d'une traçabilité irréprochable. Issu de résineux, il contient peu de glucose et beaucoup de sels minéraux et oligo-éléments. Pour préserver toutes les qualités de la ruche au pot, Rigoni di Asiago prend soin de ne pas chauffer le miel. A la dégustation, les effluves de résine boisée développent un arôme prononcé très typé, avec des notes de pain grillé, et un goût malté.



**Prix public conseillé : 5,40 à 5,95 € le pot de 300g, en GMS.**

## Les ensoleil'ades « l'alliance du plaisir et du bien-être »

A partir d'ingrédients simples et bons, les ensoleil'ades vous proposent de consommer des légumes d'une manière différente : Steaks poivrons tomates, steaks légumes, steaks de tomates. Associant des légumes mi séchés et grillés, un assaisonnement naturel et de la protéine de pois pour un apport nutritif plus complet qu'un simple légume, ces steaks remplacent idéalement tout produit à base de protéines animales et sont riches en fibres. Délicieux chaud et froid ces steaks conviennent autant aux amateurs de légumes qu'aux végétariens.

**Disponible en GMS au rayon frais.**



## Nez qui coule ? Etats grippaux ?

Le Cuivre est un oligo-élément essentiel utilisé dans l'Antiquité pour soigner certains troubles. Il possède de nombreuses propriétés notamment anti-infectieuses et anti-inflammatoires. Aujourd'hui on l'utilise comme modificateur du terrain en particulier au cours d'états infectieux, viraux et d'états grippaux. En période hivernale, 2 à 3 ampoules de GRANIONS® de Cuivre (Laboratoire des GRANIONS®) par jour, afin de restaurer son statut en oligo-éléments et d'optimiser ses capacités de défense.



**GRANIONS® de Cuivre est un médicament sans prescription obligatoire. En pharmacie aux alentours de 11 €.**

## Bons Baisers de Fort-de-France

Pour aider nos lèvres fragiles à mieux affronter le froid, Kadalys a imaginé ce nouveau baume lèvres à l'image de ses soins visage puisqu'il propose à la fois de profiter d'une véritable action anti-âge tout en offrant un moment de plaisir extrême. Qu'elles soient sèches, déshydratées, irritées ou gercées, les lèvres vont se délecter de ce baume au musactif® Banane Jaune, un concentré d'anti-oxydants exclusif et breveté aux vertus anti-âge, réparatrices et nourrissantes extraordinaires. Il est enrichi en huiles et cires végétales aux incroyables propriétés nourrissantes, hydratantes et apaisantes. Imparable pour retrouver rapidement des lèvres douces, souples et repulpées.



**Baume Lèvres et Papilles Kadalys, pot 7 ml, 12 €. En pharmacies, parapharmacies, insituts et sur [www.kadalys.com](http://www.kadalys.com)**

## Mon secret pour bien cuisiner !

Unique, le Nouveau Cooking Chef Premium KENWOOD est encore plus polyvalent. Fourni avec un blender en verre et un bol multifonction (avec 6 disques et couteaux), il sera le partenaire idéal pour vos repas de famille ! 15 fonctions pour un seul appareil : Mélanger, mixer, remuer, mouder, hacher, émulsionner, battre, pétrir, fouetter, râper (3 tailles), émincer (2 tailles), réaliser des juliennes. 6 modes de cuisson : Cuire à basse température, cuire à la vapeur, saisir, rissoler, mijoter et bouillir.

**Bol de 6,7 l pour une utilisation familiale au quotidien. Gage de qualité, le Cooking Chef Premium est garanti 3 ans. [www.cookingchef.fr](http://www.cookingchef.fr) - [www.kenwood.fr](http://www.kenwood.fr)**



## La vie est pleine de moments OUPS !

Et il y en a au moins un que les femmes sont sûres d'éviter grâce aux protège-slips lights by TENA. Grâce à leurs cristaux ultra absorbants Fresh Fast Crystals™, les nouveaux protège-slips lights by TENA absorbent instantanément les petites fuites, et plus vite qu'un protège-slip classique. Discrets, ils vous garantissent une fraîcheur parfaite au quotidien.



**La gamme lights by TENA est composée de 3 protège-slips (discret, normal sous pochette, long). Prix moyen constaté : 2,59 € - [www.lights-by-tena.fr](http://www.lights-by-tena.fr)**

# Toujours enrhumé?

## 10 CONSEILS POUR RENFORCER L'IMMUNITÉ

▼ NOTRE CONSULTANTE



ÉMILIE FREDOT  
diététicienne  
nutritionniste

**SENSIBLES AUX MAUX DE L'HIVER**, VOUS ENCHAÎNEZ LES RHUMES? MISEZ SUR L'ALIMENTATION POUR AIDER VOTRE ORGANISME À MIEUX VOUS DÉFENDRE.

### ✓1 Je fais la part belle aux viandes maigres.

La viande est riche en acides aminés nécessaires à la fabrication de nos anticorps. Et si on veut manger léger, on choisit l'escalope, le bas jarret, le carré de veau ou le blanc de volaille.

### ✓2 Je mange trois produits laitiers par jour.

Yaourt, lassi, kéfir... apportent des probiotiques qui renforcent la flore intestinale. Première ligne de défense de notre organisme, elle interagit avec 60% de nos cellules immunitaires se trouvant au niveau de l'intestin grêle pour fabriquer certains anticorps.

### ✓3 Je force sur les fruits et les légumes.

J'en consomme cinq portions par jour, surtout les fruits et légumes riches en vitamine C (goyave, kiwi, agrumes), en vitamine E (salsifis, fenouil), en sélénium (ail, endive, oignon) et en caroténoïdes (carotte, mangue).

### ✓4 Je n'oublie pas les fruits à coque.

Les noix et noisettes sont riches en vitamines B, qui participent à la fabrication de nos anticorps. Pensez à les inclure dans vos menus.

### ✓5 Je m'hydrate tout au long de la journée.

Idéalement, il faut boire huit verres d'eau par jour. Une bonne hydratation de l'organisme favorise une meilleure élimination des toxiques par les urines.

### ✓6 Je n'abuse pas des plats tout prêts.

La quasi-totalité des plats industriels contient des colorants, des conservateurs, des pesticides... autant de produits chimiques qui peuvent perturber les défenses immunitaires. Préférez si possible le "fait maison".

### ✓7 Je limite les sucres raffinés.

Quand la glycémie augmente de manière répétitive, suite à la consommation fréquente d'aliments à index glycémique élevé, elle affaiblit les défenses immunitaires des diabétiques. Pour tous, il est conseillé de réduire sa consommation de sucres raffinés (confitures, sirops, sodas...).

### ✓8 Je choisis les bonnes graisses.

Plutôt que les graisses saturées présentes dans le beurre, la crème et la charcuterie... privilégiez les aliments riches en oméga-3, comme les poissons gras : saumon, hareng, maquereau, sardine (2 fois par semaine), et les huiles de noix, de soja, de colza, de germe de blé (2 à 3 c. à soupe par jour)... Ces acides gras aux propriétés anti-inflammatoires sont indispensables à l'équilibre de notre métabolisme et au bon fonctionnement de nos défenses.

### ✓9 J'évite de sauter un repas.

Démarrer sa journée sans petit-déjeuner ou sauter le déjeuner n'est pas bon pour les défenses immunitaires. Une alimentation insuffisante engendre des déficits en vitamines et en minéraux.

### ✓10 Je bannis les toxiques.

L'alcool, le café, le tabac minent les défenses de notre corps. Il est conseillé de les limiter. ●

Véronique Bertrand,  
Manon Deresme

### *De l'exercice et un bon sommeil aussi!*

Un système immunitaire qui fonctionne bien est lié à une alimentation saine et à une activité physique régulière. Bougez au moins trois fois 30 minutes par semaine. Un sommeil réparateur est aussi important : dormez 7 à 9 heures par nuit.

# Ma destination Santé



OFFRE  
SÉJOUR  
3 SEMAINES EN LOCATION  
STUDIO  
pour 2 personnes  
490€\*  
en basse saison

## Du bien-être...

Les eaux thermales d'Aix-les-Bains sont connues pour leurs propriétés thérapeutiques. Elles ont soulagé des générations de curistes souffrants de rhumatismes, d'arthrose et de problèmes respiratoires. Pourquoi pas vous ?

Enveloppements de vapeur, massages médicaux, applications de boue thermale, inhalation, aérosols... les thermes aixois proposent un ensemble de soins exceptionnels. Médecins thermaux, rhumatologues, ORL, nutritionnistes, kinésithérapeutes, formés aux meilleures techniques, vous accompagnent tout au long de votre séjour pour votre bien-être.

## ...et du plaisir

Au cœur de la Savoie entre lac et montagnes, Aix-les-Bains jouit d'un climat très agréable. Ville dynamique et animée, chargée d'histoire, elle offre un large choix d'hébergements et d'activités de loisirs toute l'année... et ce à seulement 1 heure de Lyon et à 3 heures de Paris en TGV !

CURE THERMALE



Aix-les-Bains

Rhumatologie  
Voies Respiratoires



AIX Les Bains  
FAITES LE TOUR DE VOS EMOTIONS

BESOIN D'UN HÉBERGEMENT ?

04 79 88 68 05

www.aixlesbains.com

ValVital



Je désire recevoir gratuitement :

LE GUIDE  
HÉBERGEMENT 2014

LA DOCUMENTATION  
THERMALE RHUMATOLOGIE

LA DOCUMENTATION  
THERMALE VOIES RESPIRATOIRES

Coupon à retourner à **Office de tourisme d'Aix-les-Bains** - Place Maurice Mollard 73100 Aix-les-Bains

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] Ville : .....

Téléphone fixe : [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] Téléphone portable : [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] E-mail : .....

J'accepte que l'office de tourisme m'envoie des e-mails d'information et des offres commerciales.

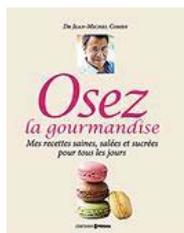
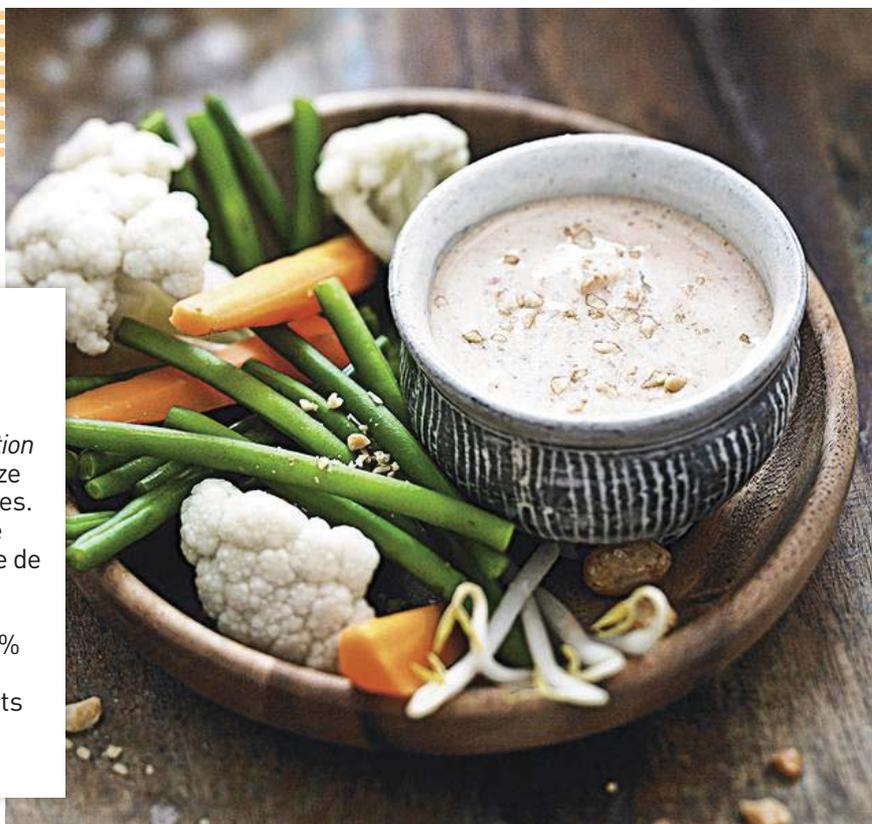
Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant. Vous êtes susceptibles de recevoir des offres commerciales de notre société et de ses filiales pour des produits et services analogues à ceux que vous avez commandés. Si vous ne le souhaitez pas, cochez la case ci-contre

Office de tourisme d'Aix-les-Bains, place Maurice Mollard - BP132 - 73101 AIX-LES-BAINS cedex - Siren 445106750. Crédits photos : OT Aix-les-Bains, G. Lansard, Francoz, GettyImages (photos non contractuelles).

**LE CONSEIL DU MOIS**

**Pour vivre plus longtemps, mangez des légumes crus**

Le projet EPIC (*European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition*) a étudié pendant treize ans l'alimentation de plus de 450 000 personnes. Il en ressort que consommer plus de 500 g de fruits et légumes crus par jour réduit le risque de mortalité de 16 % soit un gain de plus d'une année. Et ce bénéfice est encore plus marqué chez certaines personnes, puisqu'il est de 30 % chez les buveurs d'alcool, et de 20 % chez les obèses. Ces bienfaits sont dus aux antioxydants (vitamines C, E...) beaucoup mieux préservés dans les végétaux crus que cuits.



**À lire**  
**Gourmande en toute légèreté**

**Vous salivez dès que l'on vous parle d'un bon plat. Vous adorez vous détendre en faisant la cuisine. Mais vous voulez garder une silhouette fine. Pour concilier les deux, le**

**Dr Jean-Michel Cohen, nutritionniste, propose 250 recettes légères et délicieuses: légumes, pâtes et riz, œufs, poissons et fruits de mer, des viandes et volailles, desserts aux fruits ou au chocolat, et même des boissons. L'apport calorique par personne est précisé pour chaque recette. Ainsi, pas de surprise.**

Osez la gourmandise, éditions Prisma. 29,95 €.

*Je craque pour...*  
**UNE BOISSON AUTOCHAUFFANTE**

On n'a pas toujours à sa disposition une bouilloire pour se faire un café ou un thé. Voici la canette autochauffante qui se décline en café sucré ou non, en cappuccino, en boisson chocolatée ou en thé au citron. Il suffit de retourner la canette, de la décapsuler, d'appuyer sur son fond et de l'agiter 10 secondes. On patiente 3 minutes et c'est prêt! Pas mal, non? Warm Up, 2,50 € les 200 ml, en GMS, jardineries & magasins de sport.



**Bon à savoir**

**LES PRODUITS LAITIERS PRÉVIENNENT LE DIABÈTE**

Manger des yaourts et du fromage blanc et boire du lait tous les jours diminue de 10 %\* le risque de diabète de type 2. Pour cela, il faut atteindre une dose comprise entre 200 et 400 g selon qu'il s'agit ou non d'un produit allégé. Ce qui diminue le risque de diabète? Le calcium et la vitamine D qui participent à la régulation de la sécrétion d'insuline, mais aussi la vitamine K qui est anti-inflammatoire, ainsi que les protéines qui améliorent la résistance à l'insuline et augmentent la satiété.

\* Cerin n° 264.



**1 bol (250 ml) de soupe à l'oignon gratiné** (gruyère + pain grillé)

**= 180 KCALORIES**

**ÉQUIVALENCE**

½ HEURE DE JARDINAGE



OU

1 HEURE DE MARCHÉ



OU

1 H 45 DE YOGA



## MINI BANC D'ESSAI

### Les nouvelles soupes

#### 1. LÉGÈRE

Douceur d'automne à la crème fraîche Knorr, 1,99 € la brique de 1 l.

**On aime:** le bon goût de potiron légèrement sucré et l'onctuosité de la soupe pour peu de calories.

**On regrette:** rien.

#### 2. RASSASIANTE

Soupe de légumes et pâtes Créaline, 2,95 € les 500 g.

**On aime:** le petit côté minestrone de la soupe

et le fait qu'elle apporte un sentiment de satiété.  
**On regrette:** il y a un peu trop de pâtes.

#### 3. PARFUMÉE

So Soup courge butternut, patate douce, carotte Picard 2,50 € le bol de 400 g.

**On aime:** le petit goût sucré et noisette de la patate douce.

**On regrette:** pour une personne c'est trop, pour deux, pas assez.



## LE CHIFFRE

# 25 000

C'EST LE NOMBRE DE PRODUCTEURS  
À FAIRE DU BIO EN 2013 EN FRANCE.

Source: l'Agence Bio

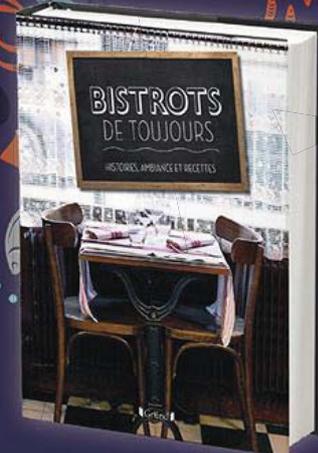
## QUÉSACO

### La "vitamine U"

Vous n'en avez jamais entendu parler? C'est normal! C'est le Dr Garnett Cheney, un scientifique américain qui l'a découverte et prénommée ainsi, car elle lutte contre les problèmes de digestion, les ulcères notamment. Il s'agit d'un acide aminé soluble: le S-méthylmethionine. On le trouve dans le lait, le jaune d'œuf, le foie, le chou, le céleri, le navet, le persil...



Une balade  
culinaire dans  
les petits bistrotts  
de nos campagnes  
et de nos villes



Poussez la porte de l'immeuble et  
dégustez les recettes favorites  
de vos voisins



Un coffret tout en douceur  
qui ne demande  
qu'à être  
croqué!



FIRST  
Editions

editionsfirst.fr • @editionsfirst

Gründ

@editionsgrund • grund.fr

# Je m'abonne à

# santé

magazine

Dernière offre avant augmentation

29 €

seulement  
au lieu de  
53,50 €<sup>(1)</sup>

Soit + de 45 %  
d'économie

1 an - 12 numéros (33,60 €)

+ Le cuit-pommes de terre (19,90 €)

## Pot'asty

100 % silicone  
platinum (non toxique)



Préparez des pommes de terre savoureuses,  
cuites au four ou au micro-ondes !

Comprend : 1 Pot'asty  
+ 1 ramequin à sauce (10 cl)  
Dimensions : 3.5 x 27.4 cm

Usage sans  
matière grasse



+ En cadeau ce livret  
**Pomme de terre - pâtes - riz**  
(68 pages)

Au micro-ondes :  
5 à 10 minutes



Au four :  
45 à 60 minutes



**YOKO**  
DESIGN  
Du plaisir à partager !

## Bulletin d'abonnement

Plus simple, plus rapide, retrouvez nos offres sur [www.boutique.santemagazine.fr](http://www.boutique.santemagazine.fr)  
ou retournez votre bulletin d'abonnement avec votre règlement sous enveloppe non affranchie à :  
Uni-éditions - Santé Magazine - Libre réponse 10373 - 41109 Vendôme Cedex

**Oui, je m'abonne pour 1 an à Santé magazine**  
(12 n<sup>os</sup>) + le Pot'asty + le livret pour 29 € seulement au lieu  
de 53,50 €<sup>(1)</sup>.

Je joins un chèque d'un montant de 29 €, à l'ordre de Uni-éditions.

J'indique mes coordonnées : (Écrivez en lettres majuscules)

\*  Mme  M. \*Mentions obligatoires

\* Nom .....

\* Prénom .....

\* Adresse .....

\* Code postal [ ] [ ] [ ] [ ] \* Ville .....

E-mail .....

Tél. ....

Date de naissance ..... / ..... / ..... ACSM457

J'accepte de recevoir par e-mail les offres de Uni-éditions ou de ses partenaires.

**Oui, j'offre 1 an d'abonnement à Santé magazine**  
(12 n<sup>os</sup>) + le Pot'asty + le livret pour 29 € seulement au lieu  
de 53,50 €<sup>(1)</sup>.

Je joins un chèque d'un montant de 29 €, à l'ordre de Uni-éditions.  
En remerciement, je recevrai un **cadeau surprise**.

J'indique les coordonnées du bénéficiaire : (Écrivez en lettres majuscules)

\*  Mme  M. \*Mentions obligatoires

\* Nom .....

\* Prénom .....

\* Adresse .....

\* Code postal [ ] [ ] [ ] [ ] \* Ville .....

E-mail .....

Tél. ....

Date de naissance ..... / ..... / ..... APSM457

Merci de bien indiquer vos coordonnées ci-contre pour recevoir votre cadeau surprise.

Le Pot'asty est livré sous 2 semaines maximum. <sup>(1)</sup>Vous pouvez acquérir séparément les 12 numéros Santé Magazine au prix de 33,60 € et le Pot'asty au prix de 19,90 € + 5,90 € de frais d'envoi (utiliser dans ce cas un courrier libre). Offre valable en France métropolitaine jusqu'au 31/01/2014 dans la limite des stocks disponibles. En application à la loi de l'article 27 de la loi 78-17 du 06/01/78 les informations qui vous sont demandées sont nécessaires au traitement de votre abonnement. Vous bénéficiez d'un droit de rectification des données qui vous concernent. Sauf refus écrit de votre part au service abonnement, ces informations peuvent être utilisées par Uni-éditions et ses partenaires à des fins de prospection commerciale. Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au ☎ N°Cristal 09 69 32 34 40 (appel non surtaxé). S.A.S. Uni-éditions au capital de 7 116 960 €. R.C.S. Paris B 343 213 658. Photos non contractuelles.

# Se débarrasser d'un rhume

vite et bien!

NEZ BOUCHÉ, ÉTERNUEMENTS, FIÈVRE. DIFFICILE D'ÉCHAPPER À UN RHUME EN HIVER. **PULVÉRISATIONS NASALES, INHALATIONS OU TRAITEMENTS ORAUX SOULAGENT L'INCONFORT. À UTILISER SANS TARDER.**



**R**ien de plus banal qu'un rhume. D'origine virale le plus souvent, l'affection est très contagieuse. Le froid et l'humidité favorisent la prolifération des virus, qui profitent d'une baisse de nos défenses immunitaires (liée au stress ou à la fatigue) pour coloniser notre rhinopharynx. La transmission se fait via les gouttes de salives projetées lors de la toux, des éternuements ou tout simplement en parlant. Une contamination par contact de mains à mains ou par le biais d'objets est aussi fréquente.

Le rhume guérit le plus souvent spontanément en une semaine, mais les symptômes qu'il entraîne sont fatigants : éternuements, nez qui coule ou bouché, maux de tête, fièvre (en général inférieure à 38,5 °C). Une toux et des maux de gorge peuvent aussi être présents. Inutile de se précipiter chez le médecin : il n'existe pas de médicaments capables d'accélérer la guérison du rhume. En revanche, des références soulagent efficacement l'inconfort.

## Qu'attendre des traitements locaux ?

Les lavages de nez aident à évacuer les sécrétions et, avec elles, les virus ! Ils se font à l'aide de sérum physiologique, d'eau de mer ou, mieux, de soufre, à la fois anti-infectieux, anti-inflammatoire et stimulant immunitaire. En cas d'obstruction nasale importante, il est préférable de recourir aux solutions hypertoniques (eau de mer, glycérol...) qui favorisent l'écoulement des sécrétions. Plus classiques, les inhalations sont aussi intéressantes en cas de

nez bouché. Elles combinent l'action mécanique de la vapeur d'eau (qui dilate les vaisseaux) à celle d'huiles essentielles antiseptiques et fluidifiantes : thym, romarin, lavande et eucalyptus notamment.

## Un traitement oral est-il utile ?

Oui, dès lors que les symptômes sont très gênants ou insuffisamment soulagés par le traitement local. Le paracétamol lutte contre la fièvre, la douleur ou les maux de tête. Les antihistaminiques de première génération (phéniramine, chlorphénamine...) atténuent un écoulement nasal important et soulagent les éternuements. Prudence toutefois, car ils induisent une somnolence et sont contre-indiqués en cas de risque de rétention urinaire ou dans certaines formes de glaucome. En revanche, mieux vaut ne pas recourir aux vasoconstricteurs oraux (Humex Rhume, Actifed Rhume, Dolirhume...) qui exposent à des effets cardiovasculaires graves (hypertension artérielle, troubles cardiaques, accidents vasculaires cérébraux).

Côté phyto, le thym, les fleurs de sureau noir et l'échinacée sont largement utilisés par voie orale dans le traitement de ce type d'infections et leur usage est reconnu par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). La consultation médicale reste de mise si les symptômes s'aggravent, ainsi qu'en cas de fièvre élevée ou persistant plus de deux jours.

### LES BONS GESTES

- Se laver souvent les mains.
- Éternuer un mouchoir devant la bouche ou dans son coude.
- Se moucher régulièrement à l'aide de mouchoirs jetables.
- Utiliser des sprays assainissants sur un mouchoir ou dans l'air. Ils renferment des huiles essentielles anti-infectieuses et décongestionnantes des voies respiratoires supérieures (Assaini Spray, Aromaforce Spray, Puresentiel Spray assainissant...). Attention en présence de jeunes enfants!

Notre banc d'essai pages suivantes ►►►

# NOTRE SÉLECTION DE PRODUITS

## PAR VOIE LOCALE



### Anti-inflammatoire

**Actisoufre (Grimberg)**, 7,20 € environ le flacon, pour pulvérisation nasale et buccale. Médicament.

**La composition :** du soufre et un extrait de levure qui apporte acides aminés, vitamines et oligoéléments. Goût fleur d'oranger.

**Le + :** un lavage de nez "traitant", prescrit pour les états inflammatoires du nez et de la gorge. Convient aux jeunes enfants. Usage possible par voie buccale, en cas de maux de gorge associés au rhume.

**Le - :** pour symptômes légers. Plus onéreux que des solutions de lavage classique à l'eau de mer.

**Pour qui ?** Toute la famille, dès les premiers symptômes ou en cas d'affections rhinopharyngées à répétition.

**En pratique :** 1 pulvérisation prolongée dans chaque narine 3 fois/jour. 2 fois/jour chez l'enfant de moins de 36 mois.

**Le conseil du pharmacien :** pour une bonne efficacité, maintenir la pulvérisation 2 à 3 sec., la tête penchée en arrière. Le traitement peut se poursuivre quelques jours, voire plusieurs mois en cas d'affections récidivantes.

### Traditionnel

**Pérubore Inhalation (Mayoli Spindler)**, 5,20 € les 15 capsules (15 inhalations). Médicament.

**La composition :** des huiles essentielles de lavande, de romarin, de thym rouge et thymol.

**Le + :** l'OMS et l'Agence européenne du médicament reconnaissent l'usage du thym dans le rhume et la toux. La lavande et le romarin sont antiseptiques. Présentation pratique en capsules à diluer.

**Le - :** la forme inhalation nécessite d'avoir un peu de temps devant soi. Pas avant 12 ans, ni en cas d'antécédents de convulsion.

**Pour qui ?** Les adultes et les enfants de plus de 12 ans, en cas de sensation de nez bouché ou de toux associée aux symptômes du rhume.

**En pratique :** dissoudre une capsule dans l'eau chaude. Faire 3 séances d'inhalation dans la journée, pendant 5 jours maximum.

**Le conseil du pharmacien :** utiliser un inhalateur plutôt qu'un bol d'eau chaude, cela évite l'action irritante des huiles essentielles au niveau des yeux.

### Innovant

**Humer Nez Très Bouché (Urgo)**, 13,50 € environ le flacon spray de 15 ml. Dispositif médical.

**La composition :** une solution hypertonique de glycérol, des extraits de plantes (thé vert, myrtille, canneberge, sureau noir).

**Le + :** une étude clinique menée sur 103 personnes montre que cette formule a une action plus efficace sur la congestion nasale qu'une solution d'eau de mer hypertonique. Riches en tanins, les plantes sélectionnées favorisent l'écoulement nasal.

**Le - :** des sensations de picotements sont possibles à l'application du produit. Ne pas utiliser avant 12 ans.

**Pour qui ?** À partir de 12 ans, en cas d'obstruction nasale importante, associée éventuellement à des douleurs de gorge.

**En pratique :** jusqu'à 3 pulvérisations par narine si nécessaire, 2 à 3 fois par jour.

**Le conseil du pharmacien :** compter 20 minutes de délai pour une action optimale du produit après pulvérisation.

### Puissant

**Nasodren (Bional Medical)**, env. 20 € la boîte (1 flacon de poudre + 1 ampoule de solvant). Dispositif médical.

**La composition :** un extrait lyophilisé de bulbe frais de cyclamen, riche en saponines qui, par effet osmotique, favorisent l'écoulement du mucus et des sécrétions nasales.

**Le + :** plusieurs études cliniques (incluant plus de 2 000 pers.) montrent l'intérêt du produit pour soulager les symptômes des rhinosinusites. Une seule utilisation par jour.

**Le - :** du fait de son action "intensive", le produit peut générer des larmoiements, des picotements et des éternuements.

**Pour qui ?** Pour adultes et enfants de plus de 5 ans, en cas d'obstruction nasale importante, pour soulager les sinusites aiguës ou chroniques.

**En pratique :** après mélange de la solution, faire une pulvérisation dans chaque narine 2 h avant le coucher.

**Le conseil du pharmacien :** ne pas inspirer fortement après la pulvérisation pour éviter des sensations de picotement. Se garde 16 jours au réfrigérateur après reconstitution.

# qui soulagent les symptômes du rhume

## PAR VOIE ORALE



### Classique

**Drill Rhume (Pierre Fabre)**, environ 5,80 € la boîte de 16 comprimés. Médicament.

**La composition :** de la chlorphénamine, un antihistaminique de 1<sup>re</sup> génération et du paracétamol (500 mg par comprimé).

**Le + :** l'antihistaminique est très efficace en cas d'écoulement nasal. La forme comprimé est pratique à emporter. Le paracétamol atténue douleurs, courbatures et fièvre associés.

**Le - :** les antihistaminiques de 1<sup>re</sup> génération induisent souvent une somnolence. Pas avant 15 ans.

**Pour qui ?** À partir de 15 ans, pour stopper l'écoulement nasal et lutter contre la fièvre et/ou la douleur. Pas d'utilisation en cas de troubles de la prostate.

**En pratique :** 1 comp. à renouveler si besoin au bout de 4 h, sans dépasser 4 prises par jour, pendant 5 jours maximum. Ne pas associer à d'autres médicaments renfermant du paracétamol (risque de surdosage).

**Le conseil du pharmacien :** privilégier des prises en fin de journée, vers 17 ou 18 h, puis avant le coucher.



### "Grog" sans sucre

**Fervex sans sucre (Bristol-Myers Squibb)**, environ 5,20 € la boîte de 8 sachets. Médicament.

**La composition :** de la phéniramine, un antihistaminique de 1<sup>re</sup> génération, du paracétamol (500 mg/sachet), de la vit. C (200 mg/sachet).

**Le + :** une action sur l'écoulement nasal, les douleurs et la fièvre. Une formule à l'aspartame, au goût "punch". La vitamine C a une légère action stimulante et aide à renforcer le système immunitaire.

**Le - :** un risque de somnolence du fait de la présence de l'antihistaminique de 1<sup>re</sup> génération.

**Pour qui ?** À partir de 15 ans, pour stopper l'écoulement nasal et lutter contre la fièvre et/ou la douleur. Pas d'utilisation en cas de troubles de la prostate.

**En pratique :** 1 sachet 2 à 3 fois/jour en espaçant les prises d'au moins 4 h. Pas plus de 5 jours de traitement. Ne pas associer à d'autres médicaments contenant du paracétamol.

**Le conseil du pharmacien :** possibilité de dilution dans de l'eau chaude pour un effet "grog". Existe en version pour les 6-15 ans.



### Sans somnolence

**Efirub (3C Pharma)**, 8,80 € environ la boîte de 16 sachets. Complément alimentaire.

**La composition :** des extraits de plantes (échinacée, andrographis, astragale, thym à thymol, sureau noir...), de la vitamine C (180 mg/sachet), de la N-acétyl-L-cystéine. Goût tropical.

**Le + :** des plantes reconnues pour leur action sur les voies respiratoires. La N-acétyl-L-cystéine fluidifie les sécrétions et aide à dégager le nez. Pas de somnolence.

**Le - :** le thym à thymol, l'acétylcystéine et l'extrait de saule sont parfois à l'origine de troubles digestifs.

**Pour qui ?** Dès 3 ans pour soulager des symptômes modérés du rhume. Par prudence, pas d'utilisation en cas d'antécédents d'ulcère gastroduodéal.

**En pratique :** 1 sachet à diluer 2 à 3 fois par jour chez l'adulte, 1 à 2 fois par jour chez l'enfant. 5 jours de traitement maximum.

**Le conseil du pharmacien :** prendre les sachets au milieu des repas pour une meilleure tolérance digestive.



### Huiles essentielles

**Capsules Nez et Gorge (Phytosun Arômes)**, env. 10,20 € la boîte de 30 capsules. Complément alimentaire.

**La composition :** des huiles essentielles (HE) de lavande aspic, thym à linalol, romarin, laurier noble, eucalyptus radiata.

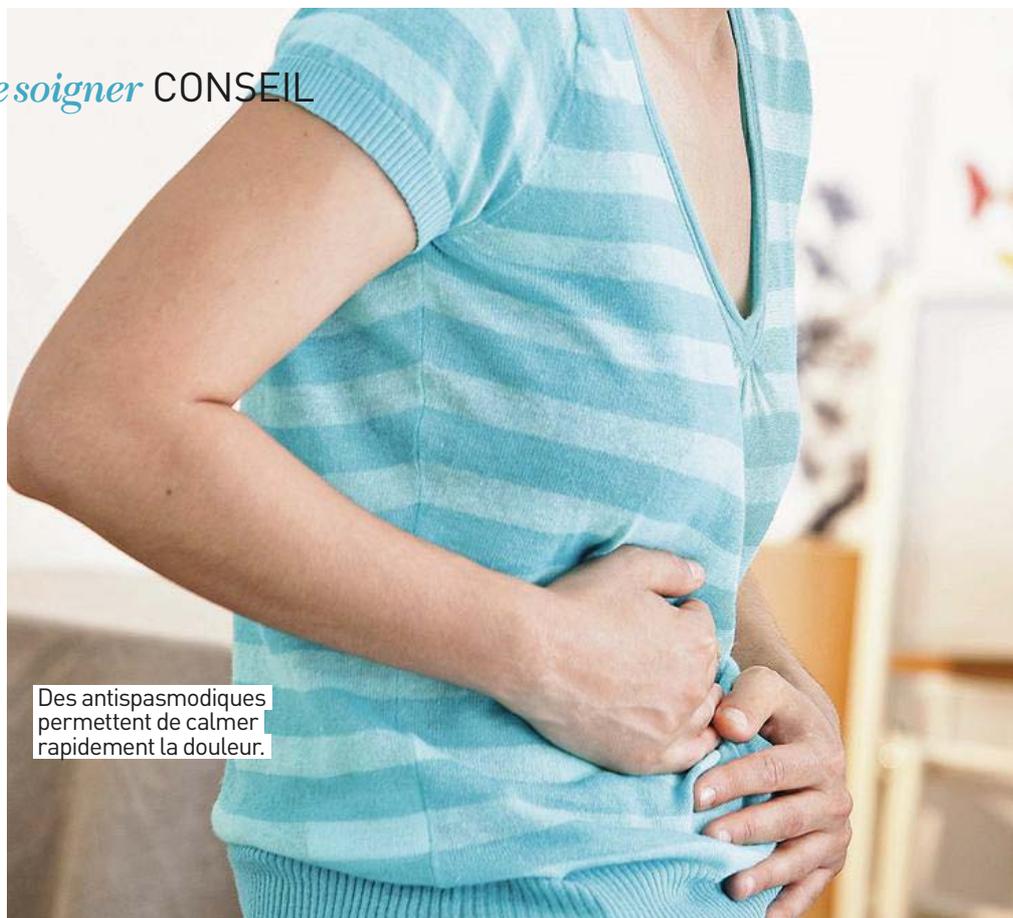
**Le + :** des HE largement reconnues pour leurs propriétés antiseptiques (romarin, thym, lavande aspic) et fluidifiantes (eucalyptus radiata). Pas de somnolence.

**Le - :** les HE peuvent procurer des "remontées" désagréables. Pas avant 12 ans.

**Pour qui ?** Dès 12 ans, pour lutter contre les symptômes du rhume avec maux de gorge. Même si le thym à linalol est mieux toléré que le thym à thymol, il est à éviter en cas d'antécédents d'ulcères de l'estomac. Pas d'utilisation en cas d'antécédents de convulsions.

**En pratique :** 1 capsule 3 fois/jour jusqu'à disparition des symptômes.

**Le conseil du pharmacien :** après guérison, on peut prolonger la cure pour booster la convalescence (2 capsules/jour pendant une semaine).



Des antispasmodiques permettent de calmer rapidement la douleur.



L'huile essentielle de menthe poivrée aide à lutter contre la nausée.



L'Ultralevure facilite la régénération de la flore intestinale.



Les coquillettes comptent parmi les aliments les plus digestes.

# Les bonnes parades anti-gastro

## NOS CONSULTANTS



Pr GÉRARD CORTHIER  
directeur de recherche  
honoraire à l'Institut  
national de la  
recherche agronomique



Pr PHILIPPE  
DUCROTTÉ  
gastroentérologue  
au CHU de Rouen

Cette inflammation de l'estomac (gastro) et de l'intestin (entérite) est essentiellement provoquée par un virus de la famille des rotavirus. À la saison des "gastros", de l'automne et de l'hiver, des millions de personnes sont ainsi affectées. Ces symptômes que sont les nausées, les vomissements et la diarrhée surviennent brutalement, mais ils sont rassurants car ils renseignent sur l'origine virale de la gastro. Ils diffèrent d'une épidémie à l'autre, selon le virus

LES GASTROENTÉRITES, VIRALES LE PLUS SOUVENT, SONT SANS GRAVITÉ DANS LA MAJORITÉ DES CAS. **LES PARADES "MAISON" OU EN PHARMACIES.**

responsable, qui induit des gastros plus ou moins "nauséuses" ou plus ou moins "diarrhéiques". Survient éventuellement une petite fièvre (38 °C au plus). Les symptômes cèdent en 24, 48, au plus 72 heures, le virus étant balayé par le système immunitaire.

Autre cause de gastro, beaucoup plus rare, les toxi-infections alimentaires où les aliments sont contaminés par une bactérie ou une toxine. Les signes caractéristiques de cette gastro surviennent en général juste à la fin d'un repas et en dehors d'un contexte épidémique. La fièvre peut alors être plus importante. Une fois la gastro attrapée, il s'agit de...

## COMBATTRE LA NAUSÉE

Pas grand-chose à faire sinon des comprimés de Vogalib à laisser fondre sous la langue, pour calmer l'estomac et l'œsophage. À tenter aussi, des granules de Nux vomica en 9 CH (5 granules toutes les heures pour commencer, puis cinq fois par jour). Autre solution, l'huile essentielle de menthe poivrée, 2 gouttes dans une petite cuillerée de miel.

## STOPPER LA DIARRHÉE

Les médicaments symptomatiques qui interrompent la diarrhée sans agir sur le virus, et les ralentisseurs de transit, n'ont pas prouvé leur efficacité sur

le volume des selles (lopéramide...). Ils ne changent rien à la perte en eau et en minéraux. Sans doute plus intéressant, le lopéramide associé à la siméticone qui réduit les flatulences (ImodiumDuo). Seuls un antisécrotoire, le racécadotril (Tiorfast, après 15 ans), et les argiles protectrices de la muqueuse intestinale et antalgiques (Smectalia, pas avant 15 ans) réduisent le volume des selles. Bien aussi, une combinaison d'argile, de sels et de minéraux (Dimexanol de Omega Pharma), qui protège la muqueuse et compense la perte d'eau et de sel (à partir de 5 ans).

### CALMER LES DOULEURS

On dispose d'antispasmodiques, à l'image du Spasfon (phloroglucinol), efficace et bien toléré, ou de Débridat (trimébutine), dont les effets s'exercent aussi sur la motricité intestinale.

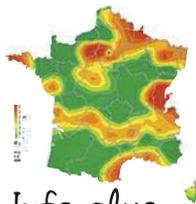
### RESTAURER LA FLORE

Deux souches de probiotiques, Lactobacillus GG et Saccharomyces boulardii, ont prouvé leur efficacité sur la durée de l'épisode de diarrhée et la consistance des selles. Plus documentés, les effets bénéfiques (sur les suites d'une diarrhée aiguë) de l'Ultralevure, qui facilite la régénération de la flore.

### MANGER UTILE

Préférer les aliments les plus digestes et multiplier les petites collations... Le menu idéal : coquillettes ou riz et jambon, qui apportent à la fois sucre et sel. ●

Brigitte Blond



### Info plus

#### Consultez la météo des épidémies

Pour surveiller la progression des virus, savoir si votre région est touchée par la gastro, et avec quelle intensité, vous pouvez surfer sur le site institutionnel [www.sentiweb.org](http://www.sentiweb.org), en cliquant sur la carte diarrhées aiguës.



**À lire** .....  
**Bonnes bactéries et bonne santé,**  
 Pr Gérard Corthier,  
 éditions Quæ  
 18,34 €.

### ET CHEZ LES ENFANTS ?

Parce qu'une déshydratation peut survenir très vite, surtout en cas de vomissements et diarrhée associés, en particulier avant l'âge de 2 ans, une réhydratation par des solutions de réhydratation orale (SRO) doit être initiée chez les enfants de moins de 5 ans. Il suffit de verser le contenu d'un sachet (Adiaril...) dans de l'eau peu minéralisée et d'en proposer régulièrement à l'enfant.

### → L'énergie au NATUREL ! Au bon goût de pêche

**ERGYTONYL** associe un trio de plantes dynamisantes à des oligoéléments d'origine marine et argileuse :

- ✓ Ginseng, Eleuthérocoque et Maté, qui contribuent au soutien et à la stimulation de l'organisme en cas de fatigue ou lors d'une capacité de travail amoindrie ;
- ✓ Riche en zinc, soutien de la fonction cognitive ; source de magnésium qui participe à la réduction de la fatigue.

Sans alcool, sans édulcorant, sans arôme artificiel.

Flacon de 250 ml : ACL 3401548627501. Prix conseillé : 16,90€  
 Laboratoire NUTERGIA. En Pharmacie.



### → COUPS, BLEUS ET BOSSES... ARNIDOL®, un bisou et c'est fini !

**ARNIDOL®** soulage et apaise rapidement la peau de votre enfant.

A base d'**Arnica** et d'**Harpagophytum**, plantes utilisées depuis des générations par les mamans pour leurs vertus apaisantes et réconfortantes.

**ARNIDOL®** est un stick efficace, pratique et doux à l'application. Sans parabènes.

Testé sous contrôle dermatologique et pédiatrique. Hypoallergénique. Enfants dès 1 an.



Stick 15g. ACL: 7881110. Env. 7,90€. En pharmacies et parapharmacies. [www.arnidol.fr](http://www.arnidol.fr)

### → ARTICULATIONS DOULOUREUSES ? Ayez le reflex Flex-Tonic®

**Flex-Tonic®** pour assurer une fonction normale des cartilages (1).

**Flex-Tonic®** est une synergie exclusive d'un collagène de type II breveté et de Silice.

La vitamine C associée contribue à la formation de collagène pour assurer une fonction normale des cartilages (1).

Un seul comprimé par jour - ACL : 996 05 81 - Env. 18€, 30 cps - Disponible en pharmacie ou 24h/24 sur [www.synergishop.com](http://www.synergishop.com) - Laboratoire Synergia Tél. Infos : 04 77 42 30 10



### → BOOSTEZ vos DÉFENSES avec

### Complexe IMMUNITÉ !



Grâce à sa formule innovante, associant des actifs d'origine naturelle (baie de sureau, extraits de pépins pamplemousse, propolis, acerola) **COMPLEXE IMMUNITÉ** va contribuer à remettre en forme

votre système immunitaire tout en le préservant et le renforçant.

Dès 13 ans - En pharmacie et magasins diététiques  
 60 gélules, 2 mois de traitement, env. 19,90€ - Sem nutrition - Tél. : 07 61 15 90 22

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)  
 Pour paraître dans cette rubrique, Roxane Thomas 01 46 48 85 41 - photos D.R. - \* peut-être

# Vendre les médicaments à l'unité, une bonne idée ?

ALORS QUE HUIT FRANÇAIS SUR DIX Y SONT FAVORABLES POUR RÉALISER DES ÉCONOMIES ET RÉDUIRE LE GASPILLAGE\*, CETTE MESURE A ÉTÉ VOTÉE ET VA ÊTRE EXPÉRIMENTÉE.

OUI



**Dr Pierre Souvet** cardiologue, président de l'association Santé Environnement France

## 80 % des médicaments inutilisés sont jetés

La moitié des médicaments remboursés ne sont pas consommés. Ce gâchis est intolérable. De plus, les médicaments inutilisés sont stockés dans les armoires à pharmacie familiales, qui, en moyenne, contiennent 1,5 kg de produits ! Or, la moitié des accidents domestiques sont dus à l'ingestion de médicaments. 80 % des victimes sont des enfants de moins de 5 ans. Les autres sont des seniors qui se livrent à l'automédication. Et quand les Français décident de faire un peu de nettoyage, ils rapportent 20 % de ces médicaments à la pharmacie ; 80 % finissent à la poubelle ou dans les toilettes. Résultat : on retrouve dans l'eau potable, des hormones, des produits contre le cancer, des antibiotiques. Vendre les médicaments à l'unité permettrait de faire des économies, même si cela n'empêchera pas totalement le gâchis. Aux autorités de trouver un moyen d'aider les pharmaciens à prendre le virage.

NON



**Philippe Besset** pharmacien en officine, vice-président de la Fédération des syndicats pharmaceutiques de France

## Le système existant fonctionne dans une sécurité optimale

Nous délivrons déjà certains produits à l'unité : les stupéfiants comme la morphine, les prescriptions pour quelques maisons de retraite... Nous sommes d'accord pour expérimenter cette dispensation pour les antibiotiques susceptibles de se retrouver dans les nappes phréatiques et créer des résistances. Mais pour l'ensemble du catalogue, c'est irréaliste. Chaque année, 2,5 milliards de boîtes de médicaments sont vendues, soit 40 milliards de comprimés ! Les 22 000 officines françaises devront se réorganiser, se débarrasser des tiroirs, compter les pilules... Installer un nouveau système aura un coût, en matériel et en personnel, qu'il faudra facturer au malade. Le système existant fonctionne dans une sécurité optimale : comprimés sous blister, boîtes contenant le nombre de comprimés pour un traitement, présence de la notice, date de péremption et numéro de lot sur l'emballage.

### Ce qu'il faut savoir

• **Les médicaments sont dispensés** en se fiant à la prescription du médecin et non plus dans des boîtes préconditionnées. Cela se fait déjà

au Canada, aux États-Unis, en Grande-Bretagne ou encore en Nouvelle-Zélande.

• **La mesure**, pour l'instant, ne concerne que des antibiotiques

soupçonnés de provoquer des résistances. L'expérimentation doit se dérouler dans certaines régions et dans des pharmacies volontaires. 200 le seraient déjà.

MAUX DE GORGE?

AGISSEZ

La gamme Maxilase agit contre les maux de gorge peu intenses et sans fièvre.

Le principe actif de la gamme Maxilase, l'alpha-amylase, soulage vos maux de gorge. L'alpha-amylase est une enzyme à visée anti-inflammatoire.



OU



Réservé à l'adulte

Pas avant 2 ans en automédication

7000005580-10/13

Médicaments à l'alpha-amylase indiqués dans les maux de gorge peu intenses et sans fièvre. Comprimés réservés à l'adulte, sirop pas avant 2 ans en automédication. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien et si les symptômes persistent plus de 5 jours, consultez votre médecin. Visa 13/07/60095729/GP/010.

SANOFI

# Syndrome des jambes sans repos *le perturbateur de sommeil*

IL SE CARACTÉRISE PAR DES SENSATIONS TRÈS DÉSAGRÉABLES DANS LES JAMBES QUI EMPÊCHENT DE S'ENDORMIR. **LE SOMMEIL EST PERTURBÉ**, LA FATIGUE CHRONIQUE ET LA GÊNE TELLE QUE CERTAINS PARLENT DE VÉRITABLE CALVAIRE.



## TEST Êtes-vous concerné ?

**Le syndrome des jambes sans repos** est encore trop souvent méconnu des médecins et ignoré des patients. Tel est le constat du Dr Sylvie Royant-Parola. C'est la raison pour laquelle nous vous proposons ce questionnaire, élaboré par la spécialiste et le réseau Morphée.

### NOTRE CONSULTANTE



Dr SYLVIE ROYANT-PAROLA  
psychiatre  
spécialiste du  
sommeil,  
présidente du  
réseau Morphée

**1** Lorsque vous vous couchez, ressentez-vous de façon régulière (plusieurs fois par semaine) des sensations désagréables d'impatiences, d'agacements ou de brûlures dans les jambes ?

OUI  NON

**2** Ces sensations désagréables vous empêchent-elles de vous endormir ?

OUI  NON

**3** Se manifestent-elles dès que vous êtes au repos, surtout le soir, assis devant la télévision par exemple ?

OUI  NON

**4** Sont-elles améliorées par le fait de vous lever et de marcher ?

OUI  NON

**5** Votre partenaire vous reproche-t-il de bouger les jambes la nuit ou de lui donner souvent des coups de pied ?

OUI  NON

**6** Vous sentez-vous fatiguée au réveil ?

OUI  NON

**7** Avez-vous souvent des coups de fatigue dans la journée ?

OUI  NON

## RÉSULTATS

Trois réponses positives aux quatre premières questions de notre test indiquent que vous êtes touché par ce problème.

**Les signes :** des sensations d'agacement, de picotement, d'énervement, de décharges électriques, voire de brûlures, se manifestent dès que vous vous reposez jambes allongées. Elles surviennent typiquement dans la soirée et vous obligent à bouger les jambes. « *Il ne s'agit pas simplement d'agiter les jambes sur le canapé ou dans le lit*, précise le Dr Royant-Parola. *Pour que cette impression disparaisse, cela va jusqu'à l'obligation de se lever et de marcher.* » L'idéal est de s'adresser à un centre spécialiste du sommeil, car cette affection peut être extrêmement pénible et ses conséquences graves. Insomnie, fatigue chronique, fragilité, irritabilité, et même dépression... le syndrome des jambes sans repos bouleverse le sommeil et la vie quotidienne de ceux qui en souffrent.

**L'explication :** le mécanisme n'est pas connu avec certitude, mais deux éléments importants ont été découverts. « *Nous savons que la transmission de la dopamine, un neurotransmetteur cérébral, est altérée. Nous observons également des déficits en fer ou en son transporteur. Or, pour fonctionner, la dopamine a besoin de fer* », explique la psychiatre. Le médecin demandera donc une prise de sang afin de doser non seulement le fer, mais aussi la ferritine et la transferrine.

**Les traitements :** dans les cas les plus simples, le fait de se supplémenter en fer permet de rendre le symptôme tolérable, mais cela ne corrige pas les troubles de personnes qui fixent difficilement le fer. Une autre option thérapeutique est d'apporter à l'organisme de la dopamine pour contrecarrer le manque. Différents médicaments existent, similaires à ceux qui sont prescrits dans la maladie de Parkinson. « *Ils sont efficaces pendant plusieurs mois et années* », constate le Dr Royant-Parola, qui n'élude pas la question de leurs effets secondaires. « *Quand leur efficacité diminue, les médecins ont tendance à augmenter les doses jusqu'à prescrire des quantités beaucoup trop*

*importantes*, dit-elle. *Dans ce genre de situations, on observe des comportements addictifs au jeu, avec des problèmes compulsifs.* » Reste enfin la possibilité de réguler l'activité musculaire et la vigilance. « *Le Rivotril ou clonazépam est un myorelaxant qui permet de soulager considérablement ce genre de symptômes. Il a malheureusement été placé sur prescription sécurisée, et il est désormais compliqué de le prescrire, car il n'a pas l'autorisation de mise sur le marché dans cette indication. Cela nous ennuie beaucoup, car ce produit était assez bien supporté et soulageait beaucoup des patients dans des passages délicats* », regrette le Dr Royant-Parola. Des médicaments neurologiques (Lamaline, certains antiépileptiques) sont eux aussi réservés au petit pourcentage de patients dans une situation extrêmement pénible, pour lesquels les médicaments normalement acceptés dans l'indication ne sont pas suffisants. Heureusement, dans la majorité des cas, ce syndrome est bien traité et bien soulagé.

**Les bons conseils :** si le mode de vie ne transforme pas fondamentalement la maladie, certaines habitudes permettent toutefois de mieux la vivre.

- Il est préférable d'éviter de faire du sport le soir, cela semble majorer le syndrome.
- Se coucher un peu plus tard, avec la possibilité de se lever plus tard, atténue le trouble. Avoir des horaires réguliers est également important.
- Détourner son attention sur des activités mentales un peu complexes, des mots croisés par exemple, permet de mieux contrôler le syndrome. Tous les processus de focus d'attention sont intéressants. ●

Nathalie Courret

# 10%

C'est la proportion d'adultes atteints par ce syndrome, dont 1,4 % par des formes sévères affectant les jambes et les bras (Denis Pouchain et Dominique Huas, Revue *Exercer*, Pratique, 2005).



### À lire .....

**Comment retrouver le sommeil par soi-même**, éd. Odile Jacob (17 €) et **Les mécanismes du sommeil**, éd. Le Pommier (10 €), Dr Sylvie Royant-Parola, avec Claude Gronfier et Joëlle Adrien.

### Sur le net .....

Un site d'informations et de conseils sur les troubles du sommeil par des spécialistes de leur prise en charge : **www.reseau-morphee.fr**.

Une association de patients **www.france-ekbom.fr**, autre nom de ce syndrome.

## +Info

**Trouver un centre du sommeil** L'Institut national du sommeil et de la vigilance présente une carte de France avec tous les centres du sommeil (sur [www.institut-sommeil-vigilance.org/mon-sommeil-en-pratique](http://www.institut-sommeil-vigilance.org/mon-sommeil-en-pratique)).

LA E-CIGARETTE EST VENDUE COMME N'IMPORTE QUEL DISPOSITIF ÉLECTRONIQUE. LE 8 OCTOBRE 2013, LE PARLEMENT EUROPÉEN A CHOISI DE NE **PAS LA CLASSER COMME UN MÉDICAMENT.**

## La cigarette électronique reste en vente libre

# Quelles conséquences pour les vapoteurs ?



Près d'un million de Français sont "vapoteurs". Parmi eux, beaucoup cherchent à arrêter ou à réduire leur consommation de tabac. Mais la e-cigarette étant en vente libre, elle n'a pas le droit de revendiquer d'intention thérapeutique. C'est pour cela que la réglementation française en limite la teneur en nicotine : moins de 10 mg pour celle des cartouches, et moins de 20 mg/ml celle des bouteilles de e-liquides. Conséquence : on ne pourra pas exiger des fabricants qu'ils démontrent l'efficacité de leurs produits dans le sevrage tabagique, aujourd'hui mal estimée. Cela étant, une étude récente, menée par des chercheurs néozélandais, a montré que la e-cigarette était aussi efficace que le patch pour arrêter de fumer pendant au moins six mois.

### → Pas de contrôles supplémentaires

Depuis 2009, on connaît mieux la composition des substances qui composent la cigarette électronique. Mais leurs effets sur la santé sont encore mal cernés. Sans statut de médicament, la e-cigarette continue

à être soumise à la réglementation qui s'applique à n'importe quel produit de consommation courante. Les fabricants et les distributeurs doivent mettre sur le marché des produits répondant à l'obligation générale de sécurité ; ils sont aussi tenus de fournir les documents nécessaires assurant la traçabilité des produits. Il n'y aura donc pas, du moins à court terme, de mise en place de normes plus strictes sur la qualité de la e-cigarette et des liquides. À tout moment, la Répression des Fraudes peut toutefois faire des contrôles inopinés sur des lots de e-cigarettes vendus en France.

Par ailleurs, le fait de garder la e-cigarette en vente libre signifie qu'une multitude de grands et petits fabricants restent sur le marché. C'est à "double tranchant" : d'un côté, on risque de continuer à trouver, en boutiques ou sur internet, des produits de qualité très variables selon les fabricants. De l'autre, « *les petits acteurs les plus innovants peuvent continuer à développer et à améliorer la cigarette électronique, qui n'est pas encore totalement satisfaisante* », souligne Jean-François Etter, spécialiste en santé publique à l'Université de Genève.

### → Un produit accessible à tous

Si la e-cigarette était devenue un médicament, seules les industries du tabac et de la pharmacie auraient pu conduire les études nécessaires pour que leurs produits obtiennent ce statut. En restant un produit courant, le prix de l'e-cigarette devrait se maintenir à un niveau raisonnable. De plus, on peut continuer à l'acheter en boutique ou sur internet, sans devoir passer par la pharmacie, même si certaines officines la proposent. L'e-cigarette reste accessible à tous ceux qui désirent réduire ou arrêter la cigarette classique. C'est un bon point, car elle est considérée bien moins dangereuse que le tabac. ●

Béatrice Rocher

### CE QUI EST NOUVEAU

- La e-cigarette est interdite de vente aux mineurs dans toute l'Europe, ainsi que de publicité.
- Un fascicule d'avertissement sur les risques potentiels doit être remis aux acheteurs.
- La liste des produits qui composent les e-liquides doit être rendue publique.

# DIARRHÉE AIGÜE

Certains maux méritent...



...une réponse rapide.



**NOUVEAU**

**en automédication**

**smectalia**<sup>®</sup>  
diosmectite 3g

Médicament chez l'adulte et l'enfant de plus de 15 ans dans le traitement de courte durée de la diarrhée aiguë, en complément des mesures diététiques.

Ne pas utiliser avant 15 ans. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Lire attentivement la notice. À prendre à distance des autres médicaments. Cette spécialité est un générique de Smecta 3g, poudre pour suspension buvable.



**GOUT  
VANILLE  
ORANGE**

**IPSEN**  
Innovation for patient care™



## Attention aux idées reçues !

# Bien se protéger du froid

SI LE FROID MET NOTRE ORGANISME À RUDE ÉPREUVE, **DE BONNS RÉFLEXES NOUS EN PROTÈGENT EFFICACEMENT.** POUR TRAVERSER L'HIVER EN TOUTE SÉRÉNITÉ, COMMENÇONS PAR FAIRE LE TRI DES CROYANCES. *Lise Bouilly*

### Bien se vêtir, c'est superposer les couches de vêtements

**VRAI.** L'hiver, on adopte la technique de l'oignon en superposant trois couches de vêtements, les couches d'air intermédiaires constituant un excellent isolant : « *D'abord un vêtement près du corps, qui conserve la chaleur, dit le Dr Bernard Audema. Ensuite, une polaire chaude, puis un coupe-vent de type Gore-Tex.* »

### NOS CONSULTANTS



Dr BERNARD AUDEMA membre de l'association des médecins de montagne

L'homme doit garder sa température centrale constante aux environs de 37 °C afin de protéger ses organes vitaux. Cette régulation se fait essentiellement à travers la peau *via* la circulation sanguine. « *Le froid provoque une vasoconstriction, c'est-à-dire une réduction du calibre des vaisseaux cutanés,* développe le Pr Patrick Duriez, conseiller scientifique auprès de la Fondation cœur et artères. *Le flux sanguin va diminuer au contact de la peau, et donc limiter la perte de chaleur.* »



Pr PATRICK DURIEZ professeur de physiologie et de pharmacologie

### ATTENTION AUX PERSONNES FRAGILES !

Ce mécanisme met en jeu le système nerveux sympathique qui intervient en cas de stress et prépare l'organisme à l'action. Il élève la pression artérielle et accélère la fréquence cardiaque, ce qui explique qu'un froid transitoire peut s'avérer stimulant. Mais pour les mêmes raisons, le froid accroît aussi le risque cardiovasculaire : l'élévation du rythme cardiaque et de la tension artérielle « *favorise la rupture de plaques d'athérome, à l'origine d'angine de poitrine, d'infarctus du myocarde ou d'accident vasculaire cérébral* », précise le spécialiste. Sont donc particulièrement vulnérables les personnes âgées, hypertendues, diabétiques, souffrant d'une maladie cardiovasculaire ou présentant un excès de cholestérol.



Dr BRUNO SESBOUÉ médecin du sport

### On a plus de rhumatismes en hiver

**FAUX.** « *S'il existait un lien entre le froid et la survenue de rhumatismes inflammatoires, les cas devraient être plus rares dans le bassin méditerranéen. Or, ce n'est pas le cas,* note le Pr Christian Marcelli, rhumatologue. *En revanche, des études ont montré que les variations de pression atmosphérique ont une influence sur les rhumatismes.* »

### En hiver, on a besoin de plus de sommeil

**VRAI.** « *On dort davantage en hiver qu'en été, on peut donc supposer que l'on a besoin de plus de sommeil* », constate le Dr Laurent Chneiweiss, psychiatre. La lumière régulant notre horloge biologique et les rythmes veille-sommeil, « *plus la durée du jour est courte, plus on dort. Le besoin de rester au lit le matin est plus important, ce qui s'explique encore par le manque de lumière immédiate au réveil.* »

Maintenez une température entre 14 et 15 °C, c'est le manque de lumière qui nous fait dormir plus en hiver, pas le froid.



### Le saviez-vous ?

Le vent augmente la perception du froid. S'il fait 0 °C, mais qu'un vent souffle à 40 ou 50 km/h, la température ressentie pourra atteindre les -7 à -8 °C.

### Par grand froid, mieux vaut éviter de faire du sport

**FAUX** chez les bien portants. « Si on est bien portant et bien couvert, on peut réaliser un effort modéré, et même courir par 0 °C », assure le Dr Bruno Sesboué. Un exercice déconseillé aux personnes à risque cardiovasculaire. Et pour cause : « Lorsqu'on fait du sport, on respire par la bouche, et l'air est moins réchauffé que lorsqu'on respire par le nez. Un air froid va donc traverser la trachée et le thorax. En cas de pathologie cardiaque, il peut déclencher une vasoconstriction des artères coronaires et entraîner un infarctus. De plus, chez l'asthmatique, l'exercice par temps froid peut déclencher un asthme d'effort. »

### Les personnes minces sont les plus frileuses

**FAUX.** « La graisse sous-cutanée limite les pertes de chaleur et retarde l'installation de l'hypothermie en cas d'exposition prolongée au froid, mais elle ne joue pas un rôle majeur quand l'exposition est brutale, dit le Pr Duriez. La perception du froid peut en revanche être altérée par des pathologies hormonales comme l'hypothyroïdie. »

### Avec le temps, le corps finit par s'adapter au froid

**VRAI.** Il existe une acclimatation au froid. « On sait que des périodes d'exposition de quelques semaines au froid améliorent la tolérance et retarde la survenue des frissons, ces contractions musculaires "réflexes" destinées à produire de la chaleur et à réchauffer l'organisme », précise le Dr Sesboué.

### Un froid sec peut irriter les voies respiratoires

**VRAI.** Un air sec, tel qu'en altitude à la montagne, « va assécher et irriter les muqueuses des voies aériennes respiratoires », signale le Dr Audema. À la clé : nez bouché, toux spasmodique, laryngite, bronchospasme chez les asthmatiques... Des irritations plus importantes dans les appartements confinés. « En hiver, mieux vaut donc passer un maximum de temps à l'extérieur. Et veiller à ce que les chambres à coucher soient fraîches - pas plus de 14 à 15 °C - et à humidifier les lieux en y disposant une casserole d'eau bouillante. Sans oublier de laver le nez chaque jour avec du sérum physiologique. »

### Il faut boire très chaud

**FAUX.** « Boire très chaud va entraîner la dilatation des vaisseaux cutanés et donc augmenter les pertes de chaleur », dit le Dr Sesboué. On privilégie donc les boissons tièdes qui vont contribuer à réchauffer l'organisme de l'intérieur.

### Le froid affaiblit les défenses immunitaires

**VRAI.** Le froid peut affecter notre immunité « en paralysant les cellules immunitaires des voies aériennes supérieures : fosses nasales, pharynx, larynx, chargées de faire barrage aux bactéries et virus qui pourraient se présenter », dit le Pr Duriez. D'où une recrudescence des troubles ORL (laryngite, rhinopharyngite, angine) favorisés, l'hiver, par le confinement à l'intérieur, qui expose à plus de contaminations.

## On couvre bien ses extrémités et on superpose les couches

### L'hiver, on doit manger plus riche

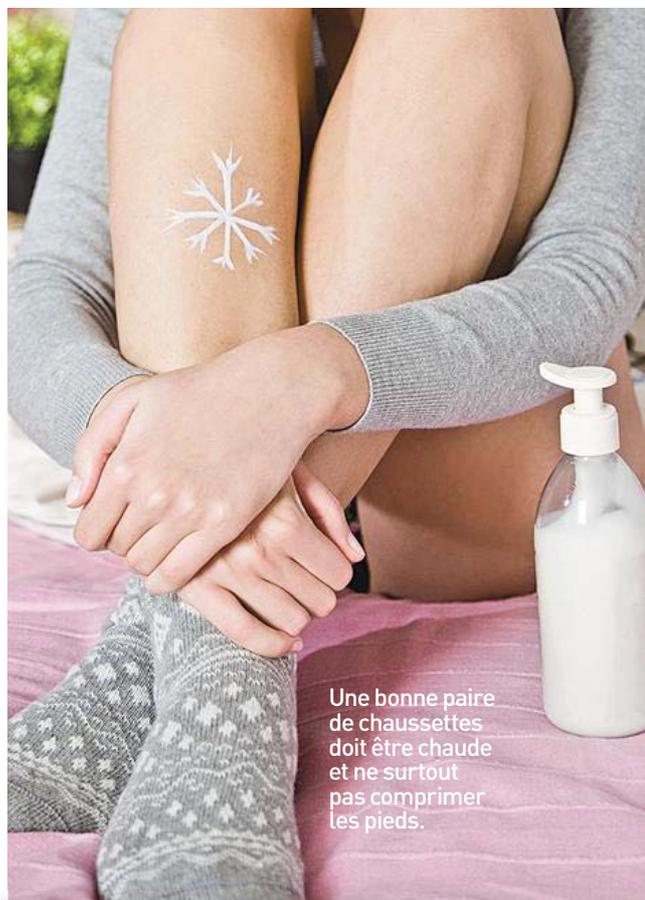
**FAUX.** Certes, le métabolisme augmente pour produire de la chaleur, ce qui induit une perte de calories. « Mais, sauf à pratiquer une activité de longue durée au froid, auquel cas on pourra enrichir ses apports alimentaires de 150 kcal, essentiellement en glucides lents, notre mode de vie ne justifie pas de modifier notre alimentation », indique le Pr Duriez.

Méfions-nous donc de cette idée reçue : une étude suisse, réalisée dans sept pays européens, a montré que le tour de taille s'élargissait d'1 cm au cours de l'hiver, un facteur de risque cardiovasculaire.

Source : *What's the weather? How change in temperature affects CVD risk.* Congrès de la Société européenne de cardiologie, Amsterdam, 31 août-4 septembre 2013.

### Il faut se protéger la tête et le cou

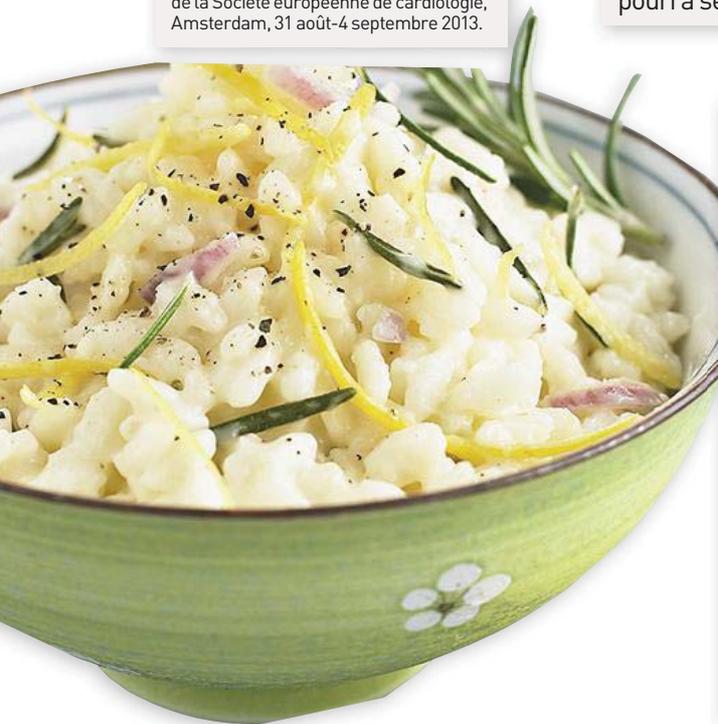
**VRAI.** « Très irriguée avec le cerveau, la tête constitue un pôle important de perte de chaleur », observe le Pr Duriez. L'écharpe abrite elle la bouche et le nez, protège les voies aériennes supérieures et limite les risques de gelures lorsque le froid est vif...



Une bonne paire de chaussettes doit être chaude et ne surtout pas comprimer les pieds.

### Les extrémités sont les parties du corps les plus sensibles au froid

**VRAI.** En limitant la circulation sanguine périphérique, la vasoconstriction induite par le froid affecte tout particulièrement les extrémités. « Elle peut être à l'origine de gelures, ce gel des cellules des tissus aux extrémités, doigts, orteils, nez, et oreilles », avertit le Dr Georges Reuter, dermatologue et vice-président du Syndicat national des dermatologues vénéréologues. La peau s'insensibilise, puis devient blanche et, dans un second temps, des cloques apparaissent, associées à un aspect bleuté des tissus. Lors d'une gelure au premier degré, seul l'épiderme est atteint et pourra se régénérer. Pour les éviter : protéger efficacement les extrémités.



### Tout le monde est sensible aux engelures

**FAUX.** « Prédominante chez les femmes, l'engelure est un trouble circulatoire qui touche les extrémités », explique le Dr Reuter. Un trouble lié à des facteurs génétiques ou à certaines maladies auto-immunes. À l'inverse de la gelure, les températures de déclenchement ne sont pas forcément négatives et souvent associées à de l'humidité. » Les tissus deviennent rouges, gonflés, puis ils démangent... L'inflammation guérit en principe spontanément en deux à trois semaines. La parade pour les éviter : se couvrir chaudement pieds et mains et éviter le port de chaussures ou de gants serrés.

### Boire de l'alcool réchauffe le corps

**FAUX.** L'alcool provoque « une vasodilatation qui induit une sensation de chaleur sur l'instant, mais qui ensuite va en accélérer la perte », souligne le Pr Duriez. Il y a en effet une déperdition de chaleur, car celle-ci est poussée vers la périphérie et les pores de la peau. À bannir donc lorsque le corps doit lutter contre les assauts du froid.

# Irritations de la peau



Nez irrité\* ? Homéoplasmine est là pour apaiser ma peau  
Pommade composée notamment d'extrait de *Calendula officinalis*, *Bryonia dioica*,  
*Phytolacca decandra* et *Benjoin du Laos*, Homéoplasmine apaise les peaux irritées.

Homéoplasmine vous accompagne dans toutes les situations. Journée à la neige,  
mouchages répétés ou froid. Homéoplasmine est une solution simple et facile  
d'utilisation pour les adultes et les enfants de plus de 30 mois.

\* Ne pas appliquer sur la muqueuse nasale (intérieur du nez)



Service Information BOIRON  
N°Azur 0 810 809 810  
PRIX D'UN APPEL LOCAL DEPUIS UN POSTE FIXE

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

Homéoplasmine est un médicament non homéopathique indiqué dans le traitement des irritations de la peau (contient de la teinture mère de Souci des jardins, de Phytolaque, de Bryone, de Benjoin du Laos et de l'acide borique). Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 30 mois. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Visa 13/09/61237035/GP/002  
Illustratrice : Margaux Motin.

# Shopping malin antifroid

LE HIGH-TECH SE GLISSE DANS LES TEXTILES POUR NOUS AIDER À MIEUX AFFRONTER L'HIVER.



Tee-shirt Thermolactyl microfibre couleur émeraude, du 34-36 au 50-52, à partir de 29,90€.

Caleçon Thermolactyl microfibre couleur fuchsia, du 34-36 au 50-52, à partir de 26,90€.

### Des sous-vêtements intelligents

À glisser sous ses vêtements pour se protéger du froid, un caleçon et un tee-shirt réalisés dans une fibre thermorégulatrice qui apporte une sensation de chaleur naturelle, sur [www.damart.fr](http://www.damart.fr) ou 0 892 70 50 40.



Kalenji 9,95€ chez Decathlon.

**Le bandeau pour protéger** la tête ou le cou par tous les temps !



### Des moufles ultrachaudes

Dotées d'une membrane Gore-Tex intégrée et d'une paume en peau d'agneau, elles offrent une imperméabilité et une respirabilité parfaites.

Racer M Dynasty Gore-Tex, 99,90€. Au 0800 096 096 ou sur [www.gore-tex.fr](http://www.gore-tex.fr)

**La polaire** Un modèle très chaud, renforcé par un tissu coupe-vent sur le devant.



Polaire Wind Eliorum, du 36 au 48, 29,95€, Kalenji chez Decathlon.



Chaponik France, entre 30 et 40 €.

**Un chapeau** qui protège la tête et le cou : muni d'une écharpe en tissu polaire imitation fourrure. En vente dans les chapelleries traditionnelles.



Manteau de ville, Primus Parka, 350€.



Veste de randonnée Umea Parka, 260€.

### Les vestes high-tech

Élaborées avec la technologie Gore-Tex, à la fois chaudes, imperméables et coupe-vent, sur [lafuma.com](http://lafuma.com)



La Ferme du Mohair, 17,70 €.

La Ferme du Mohair, 81,60€.

**Des bottes** en peau de mouton retournée (intérieur en laine douce qui isole du froid). Bottes et semelles sur [ferme-mohair.com](http://ferme-mohair.com)

**Des semelles** en peau de mouton pour tenir les pieds bien au chaud.

**Des boots** Urbaines, en laine naturelle, et bénéficiant de la technologie Gore-Tex qui les rend totalement imperméables.



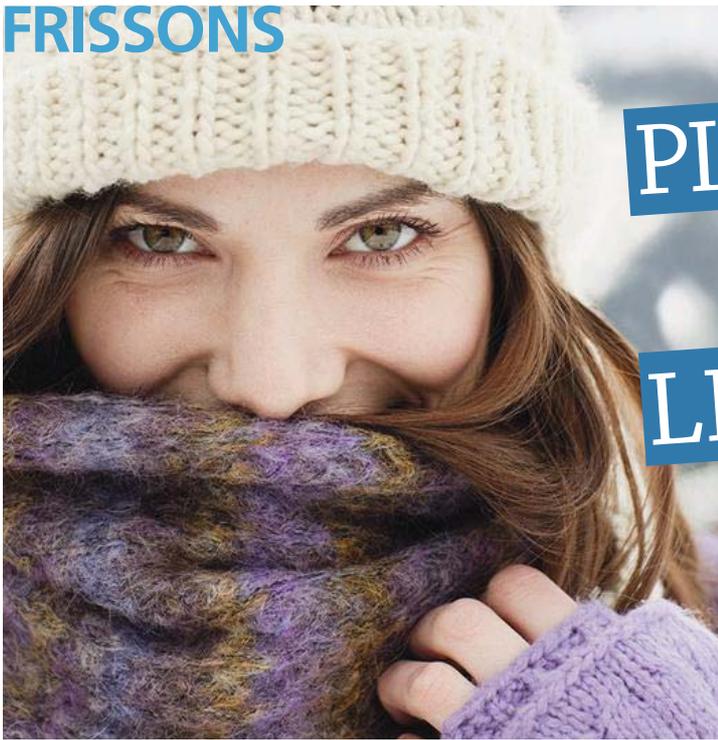
Camper Wabi Wool, 130 €.



Les Bouillottes de Béa, 75 €, [www.lesbouillottes-debea.com](http://www.lesbouillottes-debea.com)

**La bouillotte sac à dos** Une bouillotte à eau en caoutchouc glissée dans un sac à dos. Idéale pour se réchauffer quand on jardine, quand on fait du vélo ou au bureau !

FRISSONS



PLUS FORT  
QUE  
LE FROID !

Baisse des températures, premiers froids, les changements de saisons jouent sur l'organisme. Alors en cas de douleurs et / ou fièvre lors de l'état grippal, maux de tête... zoom sur les différentes formes de médicaments antalgiques à base de paracétamol disponibles en libre accès.

### DU PARACETAMOL ET DE LA VITAMINE C

Le retour du froid peut mettre l'organisme à rude épreuve. Pour lutter contre la douleur et/ou la fièvre telles que l'état grippal, pensez à EfferalganVitamineC qui associe du paracétamol à de la vitamine C. Parce que la douleur ne doit pas gâcher votre journée.



Comprimé effervescent à la vitamine C



Paracétamol / Acide ascorbique, adulte et enfant à partir de 27 Kg (environ 8 ans)

### MÊME PLUS BESOIN D'EAU GRÂCE AU COMPRIMÉ ORODISPERSIBLE!

La douleur peut vous surprendre n'importe où ! N'attendez plus pour la calmer grâce à EfferalganOdis et sa forme orodispersible (un comprimé qui se dissout en quelques secondes dans la bouche). Reprenez le contrôle !



Paracétamol, adulte et plus de 50 Kg

Comprimé à prendre sans eau

### BESOIN D'UN COMPRIMÉ QUI S'AVALE SANS DIFFICULTÉS ?

Grâce à sa forme et à sa taille, le comprimé EfferalganTab 1G est facile à avaler et contient, comme son nom l'indique, 1 gramme de paracétamol. En plus, son pelliculage masque l'amertume du paracétamol. De quoi soulager la douleur sans grimacer.



Paracétamol, adulte et enfant de plus de 50 Kg (à partir d'environ 15 ans)

Comprimé facile à avaler

LIBRE ACCÈS  
VOTRE NOUVEL ESPACE !



Toute cette gamme de médicaments contre la douleur est disponible en libre accès chez votre pharmacien, sans ordonnance. L'automédication reste cependant un comportement responsable dont il convient de connaître les bons usages. N'oubliez donc pas de demander conseil à votre pharmacien et de lire attentivement la notice.

Plus d'informations sur [www.douleursetfièvre.com](http://www.douleursetfièvre.com)

UPSA

UPSA, une marque de Bristol-Myers Squibb. Médicaments contenant du paracétamol. Ne pas associer à d'autres médicaments contenant du paracétamol. Adulte et enfant de plus de 50 kg (EfferalganTab), adulte de plus de 50 kg (EfferalganOdis), adulte et enfant à partir de 27 kg (EfferalganVitamineC). Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent plus de 5 jours en cas de douleurs et 3 jours en cas de fièvre, consultez votre médecin. VISA 13/05/60025403/GP/003

Crédits photos : Corbis

## Hypertension

# On peut la faire baisser sans médicament

### CETTE MALADIE N'EST PLUS ASSOCIÉE SYSTÉMATIQUEMENT À DES MÉDICAMENTS.

EXPLICATIONS À L'OCCASION DE LA JOURNÉE NATIONALE DE LUTTE CONTRE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE, LE 18 DÉCEMBRE.

Environ 15 millions de Français souffrent d'hypertension. Parce qu'elle peut avoir des conséquences graves sur la santé, il faut la traiter dès le diagnostic posé. Mais les médicaments ne sont plus incontournables. « Si trop d'hypertendus ne sont pas assez soignés faute de diagnostic, d'autres pourraient se passer de médicaments, tout au moins la première année », dit le Pr Claire Mounier-Vehier, cardiologue au CHRU de Lille, vice-présidente de la Fédération de cardiologie. C'est peut-être

votre cas si votre hypertension se situe entre 140/90 et 150/100 chez le médecin, mais à condition que la valeur soit confirmée en automesure ou en mesure ambulatoire sur 24 heures, et que vous ne souffriez d'aucun autre trouble métabolique (diabète... ). D'ailleurs, il y a quelques mois, l'Association américaine du cœur publiait un rapport montrant l'efficacité des mesures d'hygiène de vie pour retarder le traitement et diminuer les doses de médicaments quand ils deviennent indispensables.

### Apprivoiser le stress

Sans être la cause principale de l'hypertension artérielle, le stress peut l'aggraver, surtout chez les personnes exposées au stress professionnel, à des accès de colère, ou encore ayant un tempérament intériorisé. Une série d'études a montré l'efficacité de la "cohérence cardiaque" à réduire l'hypertension artérielle liée au stress.

→ **Il s'agit d'une respiration cadencée** : inspirez par le nez 5 secondes, marquez un temps d'arrêt, puis expirez par le nez ou la bouche sur 5 secondes en vous concentrant sur votre souffle.

→ **L'exercice doit durer 5 minutes**, le temps nécessaire pour équilibrer le système nerveux qui régule notre pression artérielle et notre fréquence cardiaque. Dans l'idéal, pratiquez-le trois fois par jour. Souvent évoqués pour réduire le stress, le yoga, l'acupuncture et la relaxation n'ont pas démontré d'effets comparables.

Commencez par pratiquer une activité physique 10 minutes un jour sur deux, avec comme objectif 30 à 45 minutes par jour.

### NOTRE CONSULTANTE



Pr CLAIRE MOUNIER-VEHIER, cardiologue au CHRU de Lille, vice-présidente de la Fédération de cardiologie

### Pratiquer une activité physique

L'activité physique assouplit les parois artérielles et augmente la capacité de dilatation des vaisseaux sanguins. Conséquence : la pression artérielle baisse.

→ **Passé la quarantaine et avec une hypertension**, il faut faire une épreuve d'effort chez le médecin avant de se lancer.

→ **Privilégiez les sports d'endurance** comme la natation, l'aquabike, le vélo sur terrain assez plat, la marche sportive, la course à pied dans des conditions climatiques modérées. Évitez les sports de résistance, squash, tennis...

→ **Le rythme doit augmenter progressivement** : 10 minutes un jour sur deux d'abord, pour parvenir peu à peu à 30-45 minutes par jour, ou cinq fois au moins par semaine. Si vous êtes fumeur, évitez la cigarette une heure avant et après l'activité physique : la nicotine est susceptible d'augmenter la tension artérielle.

### Limiter l'alcool

En entraînant une contraction des vaisseaux sanguins, l'alcool augmente la pression du sang sur les parois artérielles.

→ **Il apporte des calories vides** faisant grossir et le surpoids ne fait pas bon ménage avec l'hypertension artérielle.

→ **L'objectif est de se limiter à deux unités d'alcool** (une unité : 10 cl de vin ou 25 cl de bière) par jour pour une femme, trois unités pour un homme.



## Réduire la consommation de sel

Chez 40 % des hypertendus, et surtout après 45 ans, un excès de sel peut élever la pression artérielle parce qu'il fait sortir l'eau des cellules et des tissus dans le sang, augmentant le volume sanguin.

→ **Limitez-vous à 6 g de sel maximum par jour** : oubliez la salière, évitez les aliments salés comme les biscuits apéritifs, les charcuteries, certains fromages (chèvre, bleu...). Pensez que les biscottes et le pain sont de gros pourvoyeurs de sel, jusqu'à 30 % de notre apport journalier. Ne dépassez pas 150 g de pain (soit un peu plus d'une demi-baguette) ou de biscottes par jour.

→ **Rappelez-vous que la plupart des aliments industriels** – plats cuisinés, conserves, aides culinaires, potages en sachets... – sont salés. Selon les marques, les teneurs en sel d'un même produit, comme un fromage fondu ou un plat préparé, peuvent varier du simple au double. Les industriels sont de plus en plus nombreux à diminuer le sel dans certains de leurs produits : c'est le cas des soupes déshydratées Maggi, des hachis Parmentier ou couscous des marques Casino, Intermarché, Picard...

→ **Il existe des gestes simples**, comme rincer les légumes en conserve à l'eau claire, qui permettent d'éliminer une partie du sel. Enfin, n'hésitez pas à lire les étiquettes : elles indiquent soit la valeur en sel – parfois indiqué "chlorure de sodium" – soit le plus souvent la valeur en sodium qu'il faudra multiplier par 2,5 pour connaître la réelle quantité de sel dans l'aliment. Les eaux gazeuses sont aussi souvent salées. Il s'agit le plus souvent de bicarbonates de sodium « non dénués d'effet hypertenseur, précise le Pr Mounier-Vehier. Je conseille de boire des eaux dont la teneur en sodium ne dépasse pas 100 mg/litre. » C'est le cas par exemple de Perrier, Salvétat, San Pellegrino...

## Éviter le tabac

Fumer une cigarette fait monter ponctuellement la pression artérielle et, à terme, favorise le vieillissement des artères.

→ **C'est pourquoi arrêter de fumer** peut aider à retarder la prise d'un traitement médicamenteux.

## QUAND EST-ON HYPERTENDU ?



On parle d'hypertension au-delà de 140/90 en consultation médicale. Mais une mesure unique réalisée chez le médecin reste aléatoire, car la pression

artérielle varie avec l'émotion, le stress... Mieux vaut la prendre chez soi, au calme, suivant la technique de l'automesure tensionnelle, à raison de trois mesures à quelques minutes d'écart le matin au petit déjeuner, puis le soir, et ce durant trois jours de suite.

Info plus

[www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org) pour télécharger les brochures sur l'hypertension, carnet de suivi, alimentation et stress et [www.frhta.org](http://www.frhta.org) pour la brochure "hypertendus, suivez le guide".

▾ NOS  
CONSULTANTS



XAVIER DUFOUR  
kinésithérapeute



Dr ÉRIC LORRAIN  
médecin généraliste,  
ostéopathe et  
phytothérapeute

## 1 problème, 4 solutions

# Tordre le cou au TORTICOLIS

IL A BEAU ÊTRE BÉNIN LA PLUPART DU TEMPS, LE TORTICOLIS N'EN EST PAS MOINS DOULOUREUX ET HANDICAPANT, CAR IL LIMITE NOS MOUVEMENTS. **VOICI COMMENT LE SOULAGER EFFICACEMENT.**

### Info plus

#### Une minerve peut être utile

Elle met le cou au repos en évitant les mouvements douloureux et peut soulager la contracture. Mais il ne faut pas la porter plus de 4/5 heures d'affilée, au risque d'affaiblir les muscles et d'entretenir la peur du mouvement, donc le blocage.

## 1 Appliquer de la chaleur pour dénouer les tensions

**Dans quels cas ?** Que le torticolis en soit aux prémices ou déjà bien installé, « la chaleur est toujours intéressante, car elle a une action vasodilatatrice. Elle améliore la circulation locale et favorise la décontraction des muscles pour stopper l'engorgement douleur/contracture », explique Xavier Dufour, kinésithérapeute.

**Comment faire ?** Il faut appliquer la chaleur le plus souvent possible, tant pendant la journée que la nuit. Plusieurs options sont possibles : douche chaude, bouillotte, coussin de noyaux de cerises, serviette chaude humide, baume au capsicum (à base de piment, type Curomal, de Dermophil-Indien), packs chaud/froid

à placer au micro-ondes (Nexcare, Actipoche...). Avantage tout de même aux patches chauffants autocollants (Mercurochrome, Syntholkiné, ThermaCare...), pratiques et efficaces, car ils délivrent la chaleur en continu pendant 8 heures. À couvrir d'un foulard afin de mieux conserver la chaleur.



## 2 Se faire masser pour soulager la douleur

**Dans quels cas ?** « Quand on est contracté, le simple fait de toucher la zone concernée permet de court-circuiter le message de la douleur au niveau nerveux, même si l'effet ne dure pas plus de quelques heures », explique Xavier Dufour. L'idéal est de se faire masser par un kiné ou un ostéopathe ou, à défaut, par

quelqu'un de son entourage. En revanche, mieux vaut éviter l'automassage, car il sollicite les trapèzes et empêche de bien se détendre.

**Comment faire ?** Avec les deux pouces ou toute la paume, masser au moins 10 min en descendant du haut du cou vers les trapèzes. Pour renforcer

l'action du massage, utiliser un gel ou une huile qui associe plantes anti-inflammatoires (harpagophytum, reine-des-prés, arnica...) et huiles essentielles décontractantes (gaulthérie, menthe poivrée...) : Cartimotil Gel Pileje, Gel décontractant Paltz, Harpagreen Gel LPEV, Huile de massage bio Effort Musculaire Puresentiel.



## 3 Miser sur les plantes relaxantes pour se détendre

**Dans quels cas ?** Quand on souffre de blocages à répétition, clairement liés au stress : « C'est l'une des causes les plus classiques du torticolis, car il se traduit par des tensions musculaires au niveau des trapèzes et du cou », rappelle Xavier Dufour. L'objectif : relâcher ces tensions pour soulager la contracture.

**Comment faire ?** « La valériane est une bonne alternative aux myorelaxants chimiques, et notamment au Myolastan retiré récemment du marché, grâce à son action sédatrice et décontractante », indique le Dr Lorrain, phytothérapeute. En cas de crise, il faut l'utiliser le plus tôt possible, 3 fois par jour, et sous forme d'extrait liquide (EPS,

Phytostandard ; Extrait liquide, A. Vogel) pour une action rapide. Elle détend en moins de 2 heures. À coupler si la douleur est importante et/ou dure plus de 5 jours avec des comprimés associant des extraits de saule et d'harpagophytum (Phytostandard chez PhytoPrevent, 6 comprimés/jour), aux vertus anti-inflammatoires.



La valériane

## 4 Faire des étirements pour éviter le blocage

**Dans quels cas ?** Seulement si les mouvements ne sont pas trop limités ni douloureux, et plutôt après avoir décontracté la zone avec la chaleur. Les étirements permettent de favoriser le mouvement et de ne pas rester bloqué dans la mauvaise position. « Ils sont utiles aussi en prévention. Les faire régulièrement

assouplit le cou si on a souvent des douleurs cervicales et des torticolis dus à une mauvaise position au travail par exemple », ajoute Xavier Dufour.

**Comment faire ?** Bien relâcher les épaules, puis menton légèrement rentré vers l'avant, incliner doucement la tête vers l'épaule droite, puis

gauche. Tourner ensuite la tête vers la droite puis la gauche, en gardant le regard horizontal. Enrouler la tête vers l'avant, puis revenir tête droite. Enfin, monter et relâcher les épaules. Répéter chaque mouvement 4 à 5 fois. Attention à toujours faire des mouvements lents, progressifs et non saccadés, en expirant pendant l'étirement !



# La gelée royale pour mettre K.-O. les virus

FABRIQUÉE PAR LES ABEILLES, LA GELÉE ROYALE RENFERME **DES COMPOSÉS TRÈS EFFICACES POUR TENIR LES MICROBES À DISTANCE** ET, LE CAS ÉCHÉANT, BOOSTER LA CONVALESCENCE.

## NOS CONSULTANTS



MARIE-JOSÈPHE AMIOT-CARLIN  
directrice de recherche à l'INRA



Dr ALBERT BECKER  
président de l'Association francophone d'apithérapie



Dr MICHEL TOURRASSE  
formateur en phytothérapie et apithérapie

Si il y a de moins en moins d'abeilles, elles font de plus en plus le buzz. Depuis que l'on a découvert les vertus cicatrisantes du miel et les bienfaits de la propolis sur les maux de gorge, l'apithérapie – ou le fait de se soigner avec les produits de la ruche – a le vent en poupe. Produit phare de cette pratique millénaire : la gelée royale, une substance blanche nacrée à la composition nutritionnelle exceptionnelle.

Produite par les abeilles nourricières à partir du miel et des pollens qu'elles butinent, la gelée royale sert à nourrir et à favoriser la croissance des larves pendant les trois premiers jours de leur vie. Ensuite, seule la reine a droit à ce précieux nectar. Et comme celle-ci vit environ quarante fois plus longtemps qu'une abeille classique et résiste mieux aux maladies, de nombreuses civilisations (égyptienne, inca, grecque...) ont utilisé la gelée royale pour tenter de gagner en longévité.

## UN COCKTAIL ANTIMICROBES

Divers sucres, de précieux minéraux, une ribambelle d'antioxydants, plus de dix

acides aminés, une forte teneur en vitamines du groupe B, des acides gras... Les scientifiques décortiquent depuis des années les nombreux composés de la gelée royale afin d'identifier ceux qui ont une action sur notre santé. Des chercheurs japonais ont démontré qu'un lipide contenu dans la gelée royale, le 10-2 HDA, était capable de stimuler nos défenses immunitaires en présence d'un virus et de réguler l'inflammation qui accompagne la maladie<sup>1</sup>.

Une autre étude, chinoise cette fois, a prouvé que la royalisine, un ingrédient actif riche en 10-2 HDA, freinait la multiplication de diverses bactéries dont le staphylocoque doré et certains bacilles<sup>2</sup>. « S'il est toujours intéressant de savoir quelle



Cette substance blanche nacrée possède une composition nutritionnelle exceptionnelle.

# ARKO ROYAL®

Renforcez vos défenses naturelles !



© 27772 - Photo : Shutterstock © GraphiObsession



**JUNIOR**  
5 doses/mois



**ADULTE**  
7 doses/mois

## DÉFENSES ET VITALITÉ DE L'ORGANISME Gelée Royale + Ferments lactiques + Vitamine D3

Compléments alimentaires. Disponibles en pharmacie et parapharmacie.  
Flashez ce code ou [www.arkoroyal.fr](http://www.arkoroyal.fr)



**ARKO ROYAL S'ENGAGE POUR LA SAUVEGARDE DES ABEILLES**  
auprès des apiculteurs en soutenant les actions de notre partenaire



## La gelée royale stimule les défenses immunitaires

*molécule agit, il est probable que ce soit l'action, voire la synergie de plusieurs composés qui confère à la gelée royale ses propriétés sur le système immunitaire* », précise Marie Joséphe Amiot-Carlin. Quid des vertus toniques que l'on prête à la gelée royale ? Si, pour l'instant, les seules recherches concluantes concernent des souris<sup>3</sup>, les médecins qui l'utilisent régulièrement assurent que la gelée royale est une aide précieuse en période de surmenage ou de convalescence.

### FRAÎCHE OU EN GÉLULES, MODE D'EMPLOI

Très sensible à l'oxydation et à la fermentation, la gelée royale fraîche doit toujours être stockée au réfrigérateur, entre 2 et 5 °C. On la consomme de préférence à jeun le matin, afin d'assimiler au mieux les nutriments qu'elle renferme. Si son goût acide a du mal à passer, on avale au préalable une cuillerée à café de miel de fleurs afin de "tapisser" les parois de la bouche et de leurrer le palais. Les médecins conseillent de prendre 500 mg à 1 g par jour pendant 20 jours, en fonction de son gabarit et des effets observés. Pour le Dr Becker, « on peut monter à 2 g par jour pendant une semaine de convalescence, ou encore prendre 5 g d'un coup dès les premiers symptômes d'une grippe ».

Elle existe aussi sous forme de gélules (300 mg de gelée fraîche = 100 mg de gelée lyophilisée) et peut être associée avec d'autres stimulants du système immunitaire, comme le miel ou la

propolis. « Mélangée avec de la propolis et quatre gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radiata, quatre matins par semaine, elle protège efficacement les adultes ayant une fragilité respiratoire », constate le Dr Michel Tourrasse.

Ceux qui souffrent d'allergies cutanées ou respiratoires consulteront impérativement avant d'entamer une cure, car la gelée royale renferme de nombreux allergènes. Pour pallier le problème, une version hypoallergénique est d'ailleurs à l'étude<sup>4</sup>. « La gelée royale a également une action œstrogénique et si certains scientifiques pensent qu'elle pourrait aider à lutter contre les cancers, il est préférable d'attendre des études complémentaires et de s'en passer par précaution si l'on souffre d'un cancer hormonodépendant, du sein ou de la prostate », insiste le Dr Albert Becker. Enfin, elle peut interférer avec un anticoagulant, la warfarine.

Très sensible à l'oxydation et à la fermentation, la gelée royale fraîche doit être stockée au réfrigérateur. On la consomme de préférence à jeun le matin afin d'assimiler au mieux les nutriments qu'elle renferme.

### GARE AUX FRAUDES !

La gelée royale française est rare et chère, car une ruche en donne seulement 1 kg par an. Du coup, les abus sont fréquents et la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes rappelle souvent à l'ordre certains distributeurs qui tentent de faire croire que leur gelée royale est française, alors qu'elle provient d'Asie où son coût est moins élevé. « Des ruches qui abritent des abeilles nourries artificiellement produisent plusieurs dizaines de kilos de gelée royale par an. La législation européenne autorise l'importation et l'appellation gelée royale pour ces substances, alors que leur composition nutritionnelle est très différente de celle que l'on obtient en laissant les abeilles butiner librement », dit le Dr Becker. Cette gelée royale "à la chaîne" a-t-elle les mêmes effets sur notre santé ? Impossible de répondre pour l'instant, même si les spécialistes de l'apithérapie en doutent. ●

Maureen Diamant

1. Endocrine, metabolic and immune disorders drug targets, 2012. 2. PLoS One, 2012. 3. Journal of nutritional science and vitaminology, 2001. 4. Bioscience, Biotechnology and Biochemistry, 2013.

### On choisit bien nos alliés

**Fraîche et bio.** Privilégier les produits estampillés "Gelée royale française", qui répondent au cahier des charges du GPGR, un groupement d'apiculteurs français.

Par exemple : **1.** Gelée royale bio française La Grange aux abeilles, pot de 10 g, 22 € sur [grange-aux-abeilles.com](http://grange-aux-abeilles.com) Ou **2.** Récoltée à la main. Pot de 10 g, 31,90 €, Ballot-Flurin sur [www.ballot-flurin.com](http://www.ballot-flurin.com)

**Pratique.** On trouve également des formats prédosés.

**3.** Doseurs de gelée royale Fleurance nature, 39,30 € la cure de 1 mois, sur [fleurancenature.fr](http://fleurancenature.fr)  
**4.** Ampoules Gelée royale 1000 mg, Arko Royal, 13 € la cure de 20 jours. **5.** Naturactive, Elusanes Gelée royale 1500 mg, 13 € la cure de 15 jours (15 sticks). En pharmacies.





**Famille Mary**  
Depuis 1921

5 bonnes raisons de nous faire confiance

**Spécialiste de la Gelée Royale de père en fils**

Au cœur de l'Anjou dans un moulin du XVI<sup>ème</sup> siècle, depuis 3 générations, Famille Mary fort de ses 92 années d'expérience en apiculture, sélectionne les meilleures gelées royales, issues de l'agriculture biologique\*.

**Un trésor de la ruche**

La Gelée Royale permet à la Reine de vivre 40 fois plus longtemps que ses filles ! A l'état pur, c'est un cocktail exceptionnel de nutriments, impossible à reproduire artificiellement.

**Garantie Biologique certifiée**

Issue de l'agriculture biologique, conditionnée en boîte isotherme dans notre laboratoire, sans additifs, sans colorants ni conservateurs. C'est votre garantie d'un produit pur de très haute qualité.

**La qualité au meilleur prix**

Spécialiste des produits de la ruche, grâce à 92 années d'expérience et notre connaissance du métier, vous bénéficiez de la meilleure qualité à des conditions tout à fait exceptionnelles.

**Enchanté ou remboursé**

Vous n'êtes pas totalement satisfait, nous vous remboursons sans discuter les flacons non débouchés que vous nous retournerez.

*Bonne santé à vous.*  
*Benoit Mary*

# Retrouvez Forme et Vitalité

## Votre cure de Gelée Royale Bio\* 100% tonus à moitié prix

**Port offert + 20 jours de cure gratuits**

J'économise 51,65€

**29,80€ seulement**

au lieu de ~~81,45€~~

En répandant sous 10 jours

40 jours de cure dont 20 offerts

**50% GRATUIT**

**2 achetés = 2 offerts**  
soit 2 flacons de 10 g en cadeau  
valeur 29,80€<sup>(2)</sup>



**2<sup>ème</sup> CADEAU**

**La crème vitalisante Bio\* à la gelée royale**

valeur 15,90€

Prendre 1g par jour, le matin à jeun, laisser fondre sous la langue avec la palette doseuse. A conserver au réfrigérateur.

**Retrouvez joie et tonus !**

- Source de vitamines B3 & B5<sup>(1)</sup>
- Acides aminés
- Oligo-éléments
- Energie, vitalité, tonus
- Améliore l'humeur
- Meilleures défenses

Vitamine B3	Vitamine B5	Phosphore
4,09 mg	6,17 mg	235 mg

(1) selon analyses moyennes pour 100g, réalisées et disponibles sur demande ou sur [www.famillemary.fr/site/Valeursnutritionnelles.pdf](http://www.famillemary.fr/site/Valeursnutritionnelles.pdf)

**3<sup>ème</sup> CADEAU**

Coffret spécial fraîcheur + Colissimo 48H (valeur 5,95€) = Satisfaction garantie



Le secret d'une peau douce et d'un teint éclatant !  
Flacon de 15 ml.



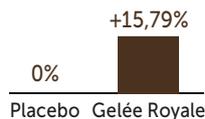
Un seul cadeau par commande et par famille.

**Effet sur le moral prouvé !**



L'étude réalisée par Famille Mary en 2005 auprès du CHU de Nantes, a mis en avant les effets positifs de la Gelée Royale, en particulier sur l'humeur.

Etude N° 3805 : questionnaire de sensation réalisé auprès de 20 personnes.



\*sélection des meilleures Gelées Royales issues de l'agriculture biologique, importées après avoir été minutieusement contrôlées par analyses, mises en pots dans le laboratoire Famille Mary et certifiées par Ecocert France, FR-BIO-01.



**BON D'ESSAI SANS ENGAGEMENT**

A renvoyer avec votre règlement à :

Sté Famille Mary - Beau Rivage - 49450 St-André-de-la-Marche

**Oui, envoyez-moi vite mon CATALOGUE GRATUIT**

DC / 1213

Mlle

M<sup>me</sup>

M.

Prénom.....

N°.....

Rue.....

Code Postal [ ] [ ] [ ] [ ]

Ville.....

Date d'anniversaire [ ] [ ] / 19 [ ] [ ]

(Facultatif)

Téléphone [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

**Oui, je souhaite recevoir mon colis "FORME ET VITALITÉ"**

Je profite d'une cure de 40 jours pour 29,80€ au lieu de 81,45€

**PORT OFFERT colissimo 48 H**

soit 2 flacons de 10 g achetés + 2 offerts + ma Crème Vitalisante bio\* + le coffret "Garantie Fraîcheur"

**Je choisis mon paiement**

- Je joins mon chèque à l'ordre de Famille Mary
- Je règle par Carte Bancaire

EXPIRE A FIN [ ] [ ] [ ] [ ]

Notez les 3 derniers chiffres du n° au verso de votre carte bancaire [ ] [ ] [ ]

Signature

Votre code Avantage 454/1213

"24 boutiques en France" : la liste sur <http://www.famillemary-boutiques.fr>

Expédition en France métropolitaine uniquement. Pour Dom Tom et Etranger, tarifs postaux en vigueur en sus et sur demande. Pour Etranger, paiement par carte bancaire uniquement. Photos non contractuelles. RCS Angers B 300030574.SAS au capital de 220 000 €.

Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique destiné au suivi de vos commandes et à nos envois de courriers. Conformément à la loi "informatique et libertés" du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition aux informations qui vous concernent, que vous pouvez exercer en vous adressant à : Famille Mary - La Ruche de Beau Rivage - 49450 St André de la Marche. Si vous ne souhaitez pas que vos données soient utilisées par nos partenaires, cochez cette case

\*Cosmétique écologique et biologique certifié par Ecocert Greenlife. (2) sur la base du prix unitaire du flacon de 10 g de Gelée Royale Bio. Photos non contractuelles. Pour votre sécurité et afin de conserver tous ses principes actifs, la gelée royale bio\* est congelée après récolte, afin de préserver sa fraîcheur et ses bienfaits. Elle est ensuite stockée entre +2° et +5° dans notre laboratoire, conditionnée pour votre sécurité, chaque flacon est méticuleusement fermé par un bouchon «garantie fraîcheur». Cette gelée royale bio\* est sans additif, sans colorant ni conservateur.



# Les jeux éducatifs

## Pourquoi ils rendent plus intelligents

ILS AIDENT À ÉVEILLER NOS ENFANTS ET PARTICIPENT AU DÉVELOPPEMENT DE LEUR CERVEAU. COMMENT BIEN LES CHOISIR À L'APPROCHE DE NOËL ?

### NOS CONSULTANTES



SOPHIE DESMAZIÈRES  
fondatrice de Kidexpo



MORGANE STASTNY-JOACHIM  
professeur des écoles

La maman de Léa, 5 ans, n'en revient toujours pas : depuis qu'elle a offert à sa fille un jeu de reconnaissance des lettres, la petite a retenu en moins d'une semaine tout l'alphabet. Ce qu'Olivier Houdé, professeur de psychologie à l'Université Paris Descartes, et directeur du Laboratoire de psychologie du développement et de l'éducation de l'enfant au CNRS, explique parfaitement : « *Le développement neurocognitif des enfants est déterminé à la fois par les gènes, c'est-à-dire l'hérédité familiale, et par les expériences fournies par l'environnement.* » Autrement dit, il est tout à fait possible de développer la formidable intelligence dont un enfant dispose à la

naissance grâce à des stimulations extérieures : écouter des histoires lues par papa, s'exercer à parler avec maman, se promener au zoo, faire de la musique... mais aussi s'amuser avec des jeux éducatifs.

### ILS FACILITENT L'APPRENTISSAGE

Qu'ils soient sur support numérique ou sur plateau, jeux d'énigmes ou de manipulation, ils font travailler différentes zones de son cerveau et développent peu à peu ses capacités cognitives, comme la mémoire, l'attention visuelle, la compréhension, l'esprit de synthèse... Autant de domaines clés, moteurs de son intelligence. En 2002, une étude chilienne<sup>1</sup> a proposé à 1 274 enfants de 6 et

7 ans de jouer à un jeu dans lequel il fallait résoudre des problèmes arithmétiques et lire des petites phrases. Au bout de 3 mois, les chercheurs ont noté que les capacités de concentration et d'attention des petits s'étaient développées et que le plaisir d'apprendre s'était aussi amplifié ! Et ce n'est pas tout : en permettant à l'enfant de mettre en application ce qu'il a appris à l'école et en encourageant la résolution de nouveaux problèmes, ces jeux sont un bon entraînement à son programme scolaire. Enfin, dernier bienfait : alors que 73 % des parents ont le sentiment de manquer de temps pour partager leurs connaissances avec leurs enfants, et 60 % de patience<sup>2</sup>, un jeu éducatif ne s'énerve

pas et répète autant de fois que nécessaire, sans jamais pénaliser l'erreur, ce qui permet un apprentissage sans stress.

## 15 MINUTES PAR JOUR MAXIMUM

Mais comment bien les choisir ? Premier conseil : privilégiez toujours des jeux éducatifs adaptés à l'âge de l'enfant. « *Entre 3 et 5 ans, optez pour des activités qui font travailler sa concentration, lui donnent goût aux histoires, l'aident à visualiser les lettres et les chiffres et à s'exercer à leurs tracés*, conseille Sophie Desmazières, fondatrice de Kidexpo. *Entre 5 et 8 ans, privilégiez ceux qui lui permettent de s'entraîner à la lecture et à l'écriture, qui développent ses connaissances et mettent sa logique à l'épreuve. Enfin, à partir de 8 ans, à lui les jeux d'expérimentation, grâce auxquels il pourra tester ses connaissances générales, mais aussi les enrichir.* »

Second conseil : évitez la surstimulation. Mieux vaut attendre qu'il soit demandeur et disponible plutôt que de lui imposer le jeu. Il est également important que l'enfant soit toujours accompagné d'un adulte qui l'aide à comprendre les consignes. Enfin, inutile de l'y laisser jouer des heures, car un enfant ne possède qu'un temps limité de concentration : entre 3 et 5 ans, ne dépassez pas des séances de 15 minutes, à partir de 6 ans, sa maturité cérébrale lui permet de maintenir son attention durant 20 minutes, et, à partir de 8 ans, 30 minutes. De quoi passer de courts mais bons moments éducatifs en famille ! ●

Ingrid Haberland

1- Ricardo Rosas, *Beyond Nintendo : design and assessment of educational video games for first and second grade students*, 2002.  
2- Brem S. et al., *Brain sensitivity to print emerges when children learn letter sound correspondences*, PNAS, 2010.

## Notre sélection

Découvrez les jeux éducatifs les plus adaptés, avec l'avis de Morgane Stastny-Joachim, professeur des écoles.

### 3-5 ans

**Aventure**  
Appli *Gaspard* : Les aventures extraordinaires, Chaudron

Magique, 2,69 €. 14 jeux inspirés du programme de maternelle.

**L'avis de l'enseignante :** c'est une application qui permet de faire travailler la concentration et l'écoute.



**Maîtrise**

*Les Lettres Rugueuses*, coll. Les Coffrets Montessori, éd. Eyrolles Jeunesse, 24,90 €. 26 lettres à tracer pour découvrir l'alphabet.

**L'avis de l'enseignante :** bon jeu pour entraîner l'enfant à l'écriture, mais le sens du tracé n'est pas précisé.

**Magique**

*Jojo et sa caméra magique*. Ouaps. 63,99 €. Il permet de découvrir formes, chiffres et lettres.

**L'avis de l'enseignante :** une approche intéressante des lettres et des chiffres, mais peu de variables sur les cubes.



### 5-8 ans

**Ludique**

Tam-Tam II était une fois, AB ludis Éditions, 9,90 €. Ce

jeu de carte prépare à l'apprentissage de la lecture. **L'avis de l'enseignante :** ludique, il permet de faire travailler la concentration et la lecture.



**Sonore**

Appli *Le Son des Lettres*, Les Trois Elles Interactive, 4,49 €. Elle exerce à la lecture en apprivoisant le son des mots. **L'avis de l'enseignante :** bon pour le travail sur le son, basique pour l'écriture.

**Pédagogique**

Leap Pad 2, Leapfrog, 89 €. Cette tablette propose des jeux évolutifs destinés à l'apprentissage de la lecture, des mathématiques et de l'orthographe.

**L'avis de l'enseignante :** des jeux variés et pédagogiques.

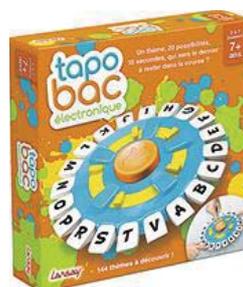


### 8-10 ans

**Mystère**

*Cristal Mystery*, Sentosphère, 15,90 €. Un

coffret pour tout comprendre sur le phénomène de cristallisation. **L'avis de l'enseignante :** la notice reprend les termes techniques vus du CE2 au CM2 sur les mélanges.



**Mini-bac**

*Tapo Bac*, Lansay, 16,90 €. Le mini-bac de notre enfance en version modernisée.

**L'avis de l'enseignante :** ce jeu entraîne le vocabulaire et permet de l'enrichir.



**Globe-trotter**

*Smart Globe*, Oregon Scientifique, 99,99 €. 30 activités pour découvrir les pays. **L'avis de l'enseignante :** c'est un bon outil pour en apprendre beaucoup sur le monde.

# À quoi servent les rêves ?

EXUTOIRES DE NOS FRUSTRATIONS, RÉGULATEURS DE NOS ÉMOTIONS, SIMPLE ASSEMBLAGE D'IMAGES ALÉATOIRES...  
**LES HYPOTHÈSES SCIENTIFIQUES SUR LES RÊVES ET LEUR SENS CACHÉ FOISONNENT. UN CONTINENT À EXPLORER.**

## PETITS ET GRANDS RÊVEURS, QUELLE DIFFÉRENCE ?

Non seulement les “grands rêveurs” dorment moins longtemps, mais ils sont également plus sensibles aux sons environnants. Une autre étude menée par l'équipe de Perrine Ruby le montre. En effet, ces personnes réagissent plus que les “petits rêveurs” à l'énoncé de leur prénom, que ce soit pendant l'éveil ou en plein sommeil. À chaque fois, leurs ondes cérébrales présentent une amplitude particulière. « *Les grands rêveurs, plus réactifs aux sons de l'environnement, se réveilleraient plus facilement la nuit, ce qui favoriserait l'encodage de leurs rêves en mémoire* », conclut la chercheuse.

## OÙ NAISSENT LES IMAGES ?

En rêve, tout se passe comme si la scène était vécue “pour de vrai”. Les mouvements, les images et les sons évoqués mobilisent les mêmes régions cérébrales que pendant l'éveil. Mais, selon la phase de sommeil, la transmission nerveuse vers les muscles est plus ou moins bloquée. Ce qui explique qu'on peut avoir l'impression d'être en mouvement, sans pour autant bouger de son lit.

## POURQUOI RÊVE-T-ON ?

À l'heure actuelle, personne n'est capable de répondre à cette question. Mais les théories foisonnent. Le Pr Michel Jouvet, à qui l'on doit l'identification

Les rêves passionnent les chercheurs. Mais les études sont difficiles à réaliser. Car, pour savoir si une personne rêve ou pas, il n'existe qu'un moyen : la réveiller et lui demander de raconter ce qu'elle a ressenti. « *Il nous manque un marqueur neurophysiologique du rêve* », observe Perrine Ruby, du Centre de recherches en neurosciences de Lyon, qui, malgré cet obstacle, ne se lasse pas d'explorer nos nuits.

## L'IMPORTANCE DES MICRO-ÉVEILS

De plus en plus de spécialistes du sommeil estiment que les rêves sont conservés en mémoire grâce à un micro-éveil. « *Le cerveau ne peut pas encoder d'informations en mémoire pendant qu'il est endormi. En effet, lorsqu'on présente des sons à des personnes en plein sommeil, elles ne s'en souviennent pas au réveil. Ce sont des réveils courts survenant pendant ou à la fin d'un rêve qui permettraient d'encoder ce rêve en mémoire à long terme* », explique Perrine Ruby.

Ces micro-éveils peuvent être mesurés en laboratoire. Une étude récente menée par la neuroscientifique et son équipe montre ainsi que les “petits rêveurs” (ceux qui se souviennent le moins de leurs rêves) se réveillent en moyenne 14 minutes par nuit ; alors que les “grands rêveurs” (ceux qui s'en souviennent le plus) cumulent en moyenne 30 minutes d'éveil par nuit. Soit deux fois plus.

**À savoir :** les somnifères diminuent les micro-éveils au cours de la nuit, ce qui pourrait expliquer que les personnes qui prennent ce type de médicaments se rappellent, en général, assez peu de leurs rêves.

## QUAND RÊVONS-NOUS ?

Pendant longtemps, la théorie dominante était que les rêves se produisaient pendant la phase de sommeil “paradoxal”. Le paradoxe tient dans le fait que le dormeur n'a aucune activité musculaire – comme s'il était paralysé – alors que son électroencéphalogramme révèle une activité cérébrale intense, et que les mouvements de ses yeux sont rapides. De fait, un dormeur réveillé pendant cette phase de sommeil, est capable, dans 50 à 90 % des cas, de raconter son rêve.

Mais des études plus récentes ont montré que les rêves se produisent aussi pendant la phase de sommeil “lent”, soit la première phase d'un cycle. Les récits de rêves sont moins nombreux

NOTRE CONSULTANTE



PERRINE RUBY  
neuroscientifique

## Les zones activées de notre cerveau

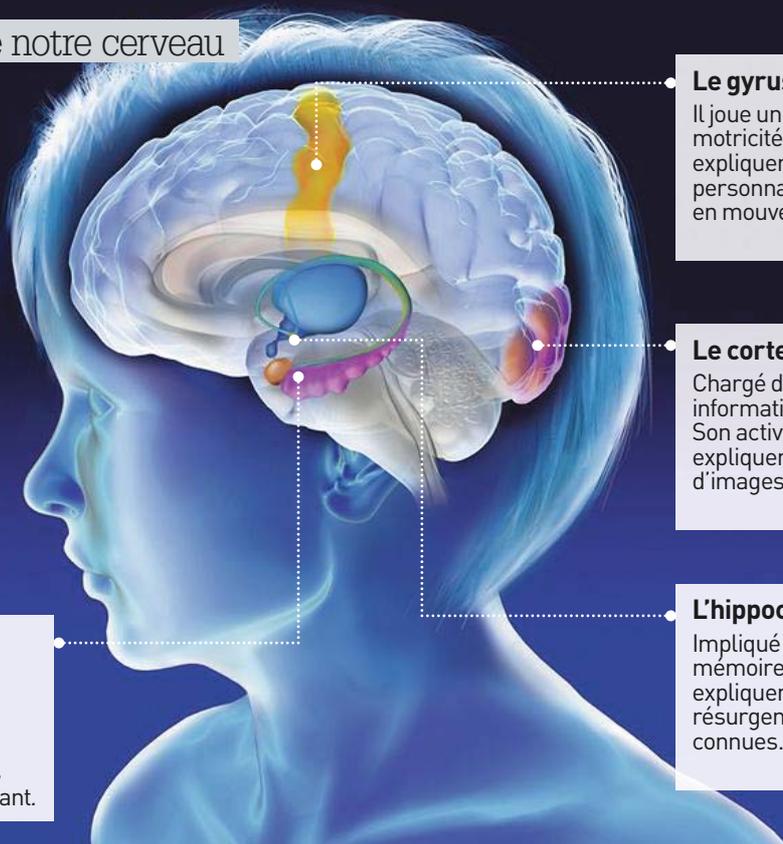
Les rêves peuvent surgir pendant n'importe quel stade du sommeil.

- Ils sont en moyenne plus fréquents pendant le sommeil paradoxal que pendant le sommeil lent. On sait, actuellement, peu de chose sur l'activité cérébrale associée à la création et à la mémorisation des rêves.
- En sommeil paradoxal, certaines zones sont plus actives que d'autres, ce qui pourrait expliquer certaines caractéristiques du contenu des rêves.



### L'amygdale

Centre des émotions. Son activité peut être reliée aux sensations fortes ressenties en rêvant.



### Le gyrus précentral

Il joue un rôle dans la motricité. Son activité expliquerait que les personnages soient en mouvement.



### Le cortex occipital

Chargé de traiter les informations visuelles. Son activité pourrait expliquer la formation d'images.



### L'hippocampe

Impliqué dans la mémoire. Son activité expliquerait la résurgence de scènes connues.



du sommeil paradoxal dans les années 1950, parle "d'individuation psychologique". Pour lui, rêver permettrait en quelque sorte de consolider les bases de sa personnalité. « Selon son hypothèse, la personnalité est codée en partie génétiquement. Le sommeil paradoxal viendrait rétablir les circuits neuronaux modifiés pendant la journée et permettrait ainsi de maintenir l'identité du sujet au cours du temps », explique Perrine Ruby.

Pour le psychologue finlandais Antti Revonsuo, les cauchemars nous aideraient à nous adapter. Nous serions ainsi mieux préparés à affronter des situations difficiles.

**Autre piste explorée :** la régulation des émotions. « Des études ont été faites sur des personnes suivies pendant un an après leur divorce. Celles qui avaient le plus de rêves négatifs en début de nuit allaient mieux sur le plan psychologique que celles qui avaient

plus de rêves négatifs en fin de nuit », raconte Perrine Ruby. Le cerveau utiliserait les récits oniriques pour intégrer les nouvelles informations et réparer les dégâts émotionnels. Mais en fin de nuit, ce processus aurait plus de risque d'être interrompu, donc d'échouer.

Et si, finalement, les rêves ne servaient à rien ? Cette hypothèse est aussi sérieusement envisagée. Pour certains scientifiques, ce serait une simple juxtaposition d'images produites de façon aléatoire par le cerveau endormi.

### QUE RÉVÈLENT NOS SONGES ?

« Nous rêvons de ce que nous vivons. Il y a une vraie continuité : les musiciens rêvent plus de musique ; les sportifs de sport », observe la spécialiste du sommeil. Les rêves sont peuplés d'éléments bizarres, incongrus et parfois troublants. Mais ce qui ressort le plus dans les

récits, ce sont des préoccupations personnelles et des interactions sociales, agréables ou pas. « Avec une série de rêves, on obtiendrait un profil assez juste de la personne », remarque Perrine Ruby.

En vieillissant, les rêves se nourrissent davantage de souvenirs récents que d'anciens, mais le thème de l'adolescence – période foisonnante et tourmentée – revient très fréquemment dans les récits, y compris chez des personnes âgées. ● Sylvie Dellus

### POURQUOI LES ENFANTS FONT-ILS PLUS DE CAUCHEMARS ?

« Difficile à dire. C'est peut-être lié à la maturation du cerveau », observe Perrine Ruby. Une chose est sûre, une technique simple permet de rassurer les enfants et de les aider à mieux dormir : « Il suffit, au matin, de leur demander de raconter leur cauchemar et de les inciter à imaginer une autre histoire, une meilleure fin par exemple. En modifiant la trace mnésique du rêve, on évite qu'elle se réactive la nuit d'après. Ça marche dans 80 % des cas. »



*Un des premiers jeux de mime de la séance: soulever une malle imaginaire, où chacun a placé ses tracas, et la jeter le plus loin possible.*



*Chacun se présente en prenant une pose de star.*

**ÇA SE PASSE COMMENT...**



# *une séance de yoga du rire ?*

7 % DES FRANÇAIS DISENT NE JAMAIS RIRE\*. POURTANT, **LE RIRE AGIT CONTRE LE STRESS, L'ANXIÉTÉ, LES TROUBLES DU SOMMEIL...** DES VERTUS DÉFENDUES PAR LE YOGA DU RIRE, UNE DISCIPLINE QUE NOUS SOMMES ALLÉS DÉCOUVRIR. *Céline Roussel - Photos: Stanislas Liban*



*En binôme, Elodie (à gauche) et Nathalie se livrent à un jeu de miroir. L'une fait des grimaces, l'autre les reproduit.*



*Nouvel exercice de relaxation: les mains placées sur le ventre de ses voisins, on respire et on se détend dans la bonne humeur.*



*Amel, animatrice de la séance, est amusée par le jeu de miroir d'Élodie et Nathalie.*



Un moment de relaxation où chaque participant doit se relâcher complètement, jusqu'à jouer les poupées de chiffon.



En fin d'atelier, chaque "rieur" est invité à méditer et à garder en tête une petite phrase pleine de sens.



Le groupe, allongé par terre, forme un soleil pour un moment de communion dans le lâcher prise, sur fond musical.

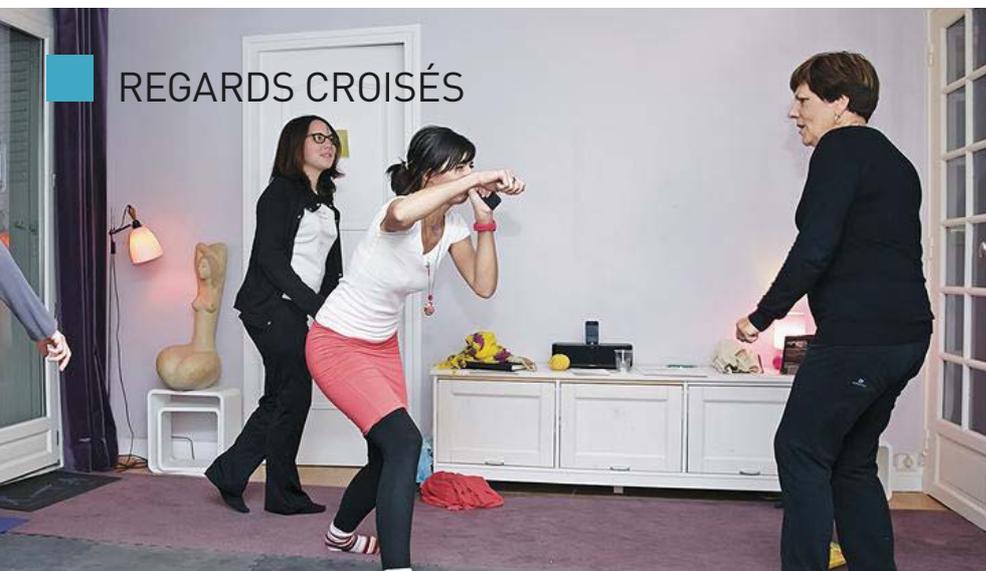
**I**l est presque 18 heures. Dans une ruelle déserte du XIV<sup>e</sup> arrondissement de Paris, quelques personnes attendent devant la porte de l'Espace Osada, une petite structure dédiée au bien-être. Une jeune femme vient leur ouvrir et les invite à entrer dans un joli jardin japonais encore verdoyant, malgré la fraîcheur de l'air. Cette femme, c'est Amel Léger, animatrice de yoga du rire depuis quelques années. « Cette discipline combine sketches, jeux, relaxation, le tout ponctué d'une rengaine spécifique. Cette pratique permet un certain défoulement, bien-être, et lâcher-prise, étant donné que seul le corps est sollicité et que le mental est totalement mis de côté », explique Amel. Aujourd'hui, ils sont six participants, cinq femmes et un homme, à avoir décidé de vivre l'expérience. Et le jardin est tellement agréable qu'Amel leur propose d'y commencer cette séance, sur le thème Stars et paparazzi.

### Une mise en route en humour

Pour le premier jeu de mime, chacun devra faire semblant de mettre dans une grosse malle l'ensemble des choses qui l'empêchent de sourire. Le petit groupe s'exécute et déverse soucis et contrariétés sans les citer dans cette valise imaginaire, avant de la soulever pour l'envoyer très loin dans le jardin. Tout un symbole ! Puis, c'est l'heure des présentations. En cercle les participants déclament, sur les indications d'Amel, leur prénom, en prenant un accent puis une pose de star. Nathalie, 48 ans, fait des effets de style avec son écharpe. Élodie, 33 ans, tente l'accent asiatique. Évidemment, les rires commencent à fuser. Cette mise en humeur terminée, la séance se poursuit en salle, et en chaussettes, avec un moment de relaxation. Objectif : faire abstraction de l'extérieur, identifier ses tensions, et ressentir un grand bien-être. Au clap de fin, tout le monde reprend sa pose de star ! Impossible de ne pas sourire. Vient ensuite la fameuse rengaine de yoga du rire. « *Tous ensemble,* →

### >>> Ce qu'il faut savoir

Le yoga du rire ou Hasya yoga a été inventé en 1995 par Madan Kataria, un médecin indien, qui a constaté que les patients joyeux guérissaient mieux que les moroses. Le rire agit contre le stress, la colère, les phobies, les insomnies, les troubles de l'humeur, les douleurs chroniques, migraines et maux de ventre essentiellement. Il renforce par ailleurs le système immunitaire, augmente la résistance aux infections, fait baisser la tension artérielle, diminue les risques cardiovasculaires, les crises d'asthme, les migraines et la constipation. Il lève aussi les inhibitions et donne confiance en soi.



## Il faut du courage pour se laisser aller à l'autodérision et ne pas avoir peur du ridicule

nous allons expulser de l'air sur des sons de "Ho ho ha ha ha", il faut que ça vienne du ventre », précise Amel. L'idée est d'ancrer les bonnes émotions du rire, mais surtout de faire travailler le diaphragme. « Ce muscle, par le rire et la rengaine, masse l'estomac et les intestins, pendant toute la séance, d'où les effets positifs de la discipline sur les problèmes digestifs, par exemple », note Amel. Une amélioration constatée par Élodie : « Le rire, c'est un jogging intérieur, j'ai aussi retrouvé un meilleur sommeil et réussi à canaliser le stress dû à mon travail. »

### Accepter de rire de soi

Ne pas avoir peur du ridicule et céder à l'autodérision peut malgré tout s'avérer difficile pour certains. Mais Amel a de l'imagination pour que chacun y parvienne. Après un nouveau moment de relaxation et d'ancrage, nos "stars" miment des problèmes de vêtements, de cheveux. Elles courent et pleurent, pleines de détresse. « On s'amuse beaucoup. Pour moi c'est une grande victoire car j'ai connu une période de dépression. Je me suis beaucoup renfermée sur moi-même. Ici je renais, je redeviens moi. Et je n'ai pas peur d'être jugée ! », admet Marie-Noëlle, 58 ans. La rengaine revient plus forte, plus vive. Chacun doit se promener avec un regard de star suffisant, puis jouer la timidité. Puis on respire de nouveau, les yeux fermés, en levant les bras vers le ciel, et en montant sur la pointe des pieds. Ensuite, Amel sort sa baguette magique et décide de transformer tout le monde en journaliste.

### Redevenir un enfant

Nouveau temps de relaxation et de détente. Lumière tamisée, Amel dépose au sol un paréo jaune. Les participants s'allongent dessus de

manière à former un soleil. Les yeux fermés, ils sont bercés par sa voix, qui les guide vers un voyage intérieur. L'animatrice propose une chanson douce pour vivre ce moment de ressourcement. Puis, le groupe revient tout doucement à la réalité, en bâillant. Assis en tailleur, chacun prononce un mot pour évoquer ce qu'il vient de vivre. « Paix », lance Élodie. « Efficace », dit Thu Mi. « Joie », ajoute Marie-Noëlle.

Puis c'est un rituel, Amel ne termine jamais un atelier sans la célèbre chanson de Baloo, dans *Le Livre de la jungle*, "Il en faut peu pour être heureux", sur laquelle tout le monde doit « se lâcher » ! « C'est génial de pouvoir retrouver une âme d'enfant. Il m'arrive de repenser à cette chanson dans le métro ou au travail. Et, tout de suite, je me sens plus légère », conclut Nathalie. ●

\* Chiffres tirés du livre *Remettre du rire dans sa vie - La rigologie, mode d'emploi*, de Corinne Cosseron, fondatrice de L'école du rire (54 €, éditions Robert Laffont).

À gauche, sur la chanson de Baloo, dans *Le Livre de la jungle*, un seul mot d'ordre: se lâcher! Amel montre l'exemple. À droite, grisée par la musique, Élodie s'improvise même trompettiste.

### Les 4 points pratiques

- 1. Pour qui ?** Pour les adultes. Une séance demande beaucoup de déplacement et de rires, et cet effort peut être déconseillé en cas de problèmes cardiaques et d'hypertension sévères, de glaucome, de descente d'organes, de hernie abdominale et d'opérations de moins de trois mois.
- 2. Comment ?** En participant à des séances hebdomadaires de 45 minutes à 1 h 15. Il existe aussi des stages Cure de bonheur, sur deux jours intégrant le yoga du rire.
- 3. Combien ?** Une séance coûte de 5 à 15 €, selon l'animateur et la durée de la séance.
- 4. Où ?** Il existe des clubs de yoga du rire partout en France répertoriés sur le site: [www.ecolederire.org](http://www.ecolederire.org)



**N**os rires et nos sourires sont le reflet de notre bien être. Ils nous permettent de rayonner et de partager notre joie de vivre avec nos proches. Avoir confiance en son sourire est donc essentiel pour profiter pleinement des moments conviviaux en famille ou entre amis.

## SOURIEZ À PLEINE DENTS

### AVEC VOTRE PROTHÈSE DENTAIRE !

#### Faites rayonner votre personnalité avec votre nouveau sourire!

Depuis que vous portez votre prothèse dentaire, n'avez-vous pas l'impression de ne plus pouvoir rire et sourire aussi naturellement qu'avant? Sachez qu'en France, 63%\* des porteurs de prothèse ont déclaré avoir adopté de nouvelles habitudes de vie depuis qu'ils sont appareillés. Certains n'osent plus parler aux gens de trop près, embrasser quelqu'un, voire redoutent les interactions sociales. Deux facteurs expliquent ce phénomène\*:

- **La crainte d'une mauvaise tenue** : 71% des porteurs de prothèse ont peur que leur prothèse dentaire ne bouge ou ne se détache subitement lorsqu'ils rient.
- **La crainte d'une moins bonne hygiène** : de nombreux porteurs de prothèses dentaire confient rire en serrant les dents, en portant la main à la bouche ou préfèrent même se retenir complètement. Ils sont en effet davantage sujets aux problèmes de mauvaise haleine liés aux bactéries et aux particules alimentaires coincées sous leur prothèse.

Une crème adhésive telle que Fixodent Pro Duo Protection vous aide à vous sentir plus à l'aise en toute situation. En effet, cet adhésif dentaire vous apporte :

- **Du confort** : Grâce à une meilleure tenue de la prothèse dentaire tout au long de la journée.
- **Une meilleure hygiène bucco-dentaire** :
  - Grâce à la formation d'un coussin de protection entre l'appareil et la gencive empêchant les particules alimentaires de se loger entre la gencive et la prothèse.
  - Grâce à son effet antibactérien.

**Bernadette, qui porte une prothèse depuis 2005, a trouvé une solution pour sourire en toute liberté !**

Avant, j'avais une mauvaise dentition qui me faisait souffrir et j'évitais de sourire. Mon dentiste m'a tout expliqué concernant ma prothèse et l'utilisation d'une crème adhésive. Aujourd'hui, j'utilise la marque Fixodent. Elle ne laisse pas passer les aliments comme le produit que j'utilisais avant. De plus, je suis maintenant sûre que la prothèse reste bien en place. Je suis tellement heureuse de pouvoir à présent sourire et montrer mes belles dents.

#### Le conseil de l'UFSBD



L'Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire conseille aux porteurs d'appareils dentaires l'utilisation au quotidien d'une crème adhésive pour plus de confort et une meilleure adaptation.



**Fixodent**  
N°1 des crèmes adhésives\*\*



\* Etude Fixodent dans 4 pays européens auprès de 4000 porteurs de prothèse dentaire, 2012.  
\*\* Source : Nielsen - PDM Volume et valeur, 12 derniers mois à fin Mars 2013 - Total France.

FIXODENT PRO Duo Protection  
Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte au titre de cette réglementation le marquage CE.  
Procter & Gamble Technical Centres Ltd, Egham Surrey, TW20 9NW, UK, Septembre 2013.

Procter & Gamble Pharmaceuticals France SAS au capital de 1 578 411 euros - 572020642 RCS Nanterre - 163 Quai Aulagnier 92600 Asnières.



## Téléphonie mobile

### FAUT-IL S'INQUIÉTER DU DÉPLOIEMENT DE LA 4G ?

Dans son rapport "Radiofréquences et santé", présenté le 15 octobre, l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) évoque le déploiement de la 4G. Cette quatrième génération de téléphonie mobile devrait permettre d'acheminer plus de données, plus rapidement. Mais il va falloir installer de nouvelles antennes-relais. Au 1<sup>er</sup> octobre, l'Agence nationale des fréquences (Anfr) indiquait avoir autorisé 9572 sites d'implantation, tous opérateurs confondus. Ils vont s'ajouter aux antennes déjà en place, soit 37806 pour la 2G et 38602 pour la 3G. Quelles conséquences pour notre santé sachant que, selon une étude allemande, le déploiement de la 4G devrait augmenter de 50 % l'exposition aux ondes électromagnétiques ? L'Anses n'a pas la réponse. Aucune étude d'impact n'a été réalisée. Par précaution, Marc Mortureux, directeur général de l'Agence, préconise « des simulations d'exposition avec le déploiement de la 4G pour éviter l'apparition de points atypiques avec des niveaux d'exposition très supérieurs au niveau moyen de la zone ». Il rappelle surtout que, pour limiter son exposition individuelle, on utilise un kit mains-libres.



## GYNÉCO

### Donner ses ovocytes plusieurs fois n'altère pas la fertilité

Une étude américaine indique que les femmes qui donnent leurs ovocytes pour en aider d'autres, stériles, à avoir un enfant n'épuisent pas leur réserve ovarienne. Leur future fertilité n'est donc pas altérée. En France, le don est gratuit et anonyme. Toutes les femmes majeures, en bonne santé et âgées de moins de 37 ans peuvent donner leurs ovocytes.

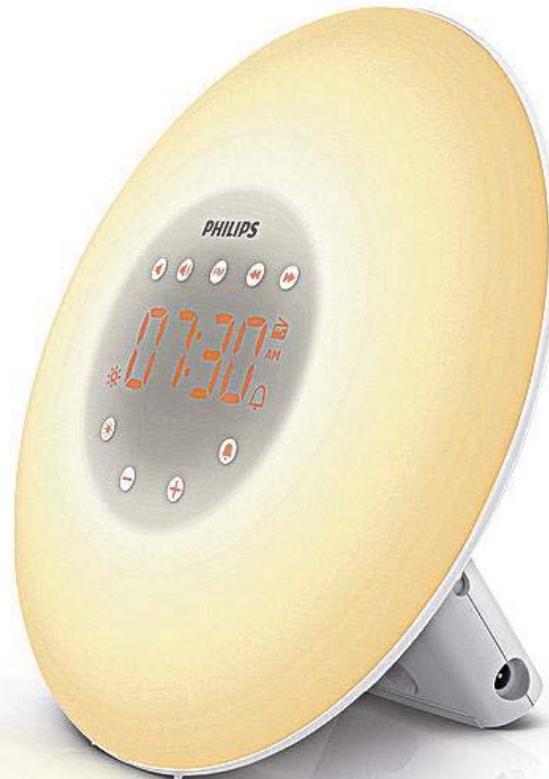
[www.donsdovocytes.fr](http://www.donsdovocytes.fr) ou N° vert 0800 541 541.

## HYGIÈNE

### Ils sont sales, ces Gaulois !

Au bureau, un Français sur 2 ne se lave pas les mains après avoir été aux toilettes ! C'est pourtant le premier geste qui prévient les gastroentérites virales et même les infections ORL de l'hiver, grippe comprise.

Source : enquête internationale Opinion Matters pour Initial, 2013.



## C'EST AU PROGRAMME

### Se réveiller en douceur

Rond comme le soleil, doux comme le jour qui se lève, ce nouveau réveil simulateur d'aube promet des matins plus heureux. Pour quitter son lit de concert avec le son des oiseaux, le réveil Eveil Lumière de Philips, 90 €.

## URGENCES

# AVC, le reconnaître pour agir vite

95% des Français savent qu'agir vite est crucial pour que l'accident vasculaire cérébral ne laisse que peu ou pas de séquelles, mais tous ne savent pas forcément le reconnaître et vers qui se tourner\*.

**Les premiers symptômes sont :** une déformation des traits du visage (bouche de travers), une grande faiblesse d'un bras ou d'une jambe et des troubles de la parole.

**APPELEZ LE 15** si l'un de ces trois signes apparaît brutalement.



**1 personne sur 4** atteinte décède dans un délai relativement court.



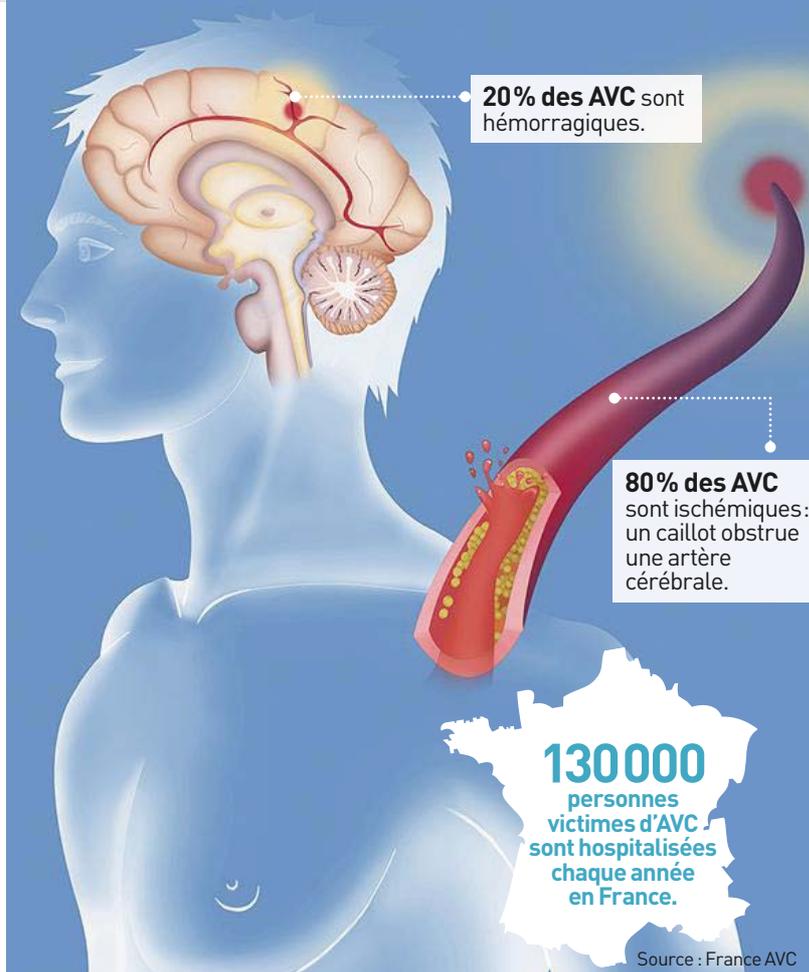
**Plus d'une personne sur 2** survit mais doit faire face à des handicaps plus ou moins importants.



**1 personne sur 4** en réchappe sans séquelles.

Source : France AVC

\* Enquête IPSOS - Boehringer Ingelheim avec le soutien de la Société française neurovasculaire et de l'association de patients France AVC.



**20% des AVC** sont hémorragiques.

**80% des AVC** sont ischémiques: un caillot obstrue une artère cérébrale.

**130 000** personnes victimes d'AVC sont hospitalisées chaque année en France.

Source : France AVC



Pr ÉMILE REYT  
président  
du Collège  
français d'ORL

## LES ORL S'INQUIÈTENT DU DIAGNOSTIC DES ANGINES EN PHARMACIES

Un arrêté du mois de juin autorise les pharmaciens à pratiquer des tests de diagnostic rapide des angines. Un prélèvement dans la gorge leur permet d'identifier la présence de streptocoques du groupe A. Cette initiative inquiète fortement les médecins ORL. Ils l'ont fait savoir lors de leur congrès annuel, en octobre dernier. « *On ne sait pas exactement à quel type d'angine on a affaire tant que l'examen du pharynx n'a pas été fait* », estime le Pr Émile Reyt, président du Collège français d'ORL. Pour lui, seul un médecin est habilité à ce type d'examen. Il s'inquiète d'autant plus que « *depuis plusieurs années, nous avons constaté une augmentation importante des complications d'angines (abcès et cellulites cervicales)*. Dès 2009, nous

*avons lancé une étude dont les premiers résultats nous montrent que ce serait lié à l'absence d'antibiotiques et à l'utilisation malencontreuse de médicaments anti-inflammatoires* », explique-t-il. Il cite, par ailleurs, d'autres travaux montrant que l'augmentation de phlegmons (des abcès du pharynx) est plus importante dans les régions où le recours aux antibiotiques est le plus faible, notamment en Rhône-Alpes et dans les Pays de Loire. Face à ce constat, le spécialiste recommande aux patients de consulter un médecin, généraliste ou pédiatre, en cas de mal de gorge et de fièvre. À ses yeux, lui seul est capable de diagnostiquer une angine, bactérienne ou virale, et de prescrire le traitement adéquat.

Lydia, 37 ans

La période qui m'a le plus usée moralement est celle de 18 mois à 2 ans et demi, quand les enfants nous testent et qu'il faut tout rabâcher à la puissance 3!



## Elles ont des triplés

ELLES SUSCITENT NOTRE CURIOSITÉ, NOTRE ENVIE OU NOTRE ADMIRATION... **LES MAMANS DE TRIPLÉS SONT-ELLES DES MAMANS COMME LES AUTRES ?** TROIS D'ENTRE ELLES SE CONFIENT... *Odile Chabrilac*

LYDIA, 37 ANS, maman de Nathan, Alison et Alexis, 7 ans

“ J’ai pleuré toutes les larmes de mon corps ”

Étant donné que j’avais suivi un traitement hormonal et que dès le premier mois de grossesse, je n’entrais plus dans mon pantalon, je pensais attendre des jumeaux... À la première échographie, le technicien m’a pris la main en me disant : « J’ai quelque chose à vous montrer : voilà le premier ! Le deuxième ! Et... le petit dernier ! » J’ai pleuré toutes les larmes de mon corps. Heureusement, le futur papa a mieux pris la chose. On m’a alors mise en garde et recommandé un repos maximum. En fait, j’étais si fatiguée que je dormais tout le temps ! Je suis rentrée à l’hôpital à cinq mois et demi de grossesse, car ma tension était trop élevée. Mes enfants sont nés à sept mois de gestation – ils ne prenaient plus de poids –, ce qui me

laisse l’impression frustrante de ne pas avoir fini ma grossesse. Ils sont restés en réanimation une semaine, puis deux mois en néonatalogie. C’est à leur arrivée à la maison qu’on les a vraiment découverts, chacun avec leur caractère, qu’on a vraiment réalisé ! Ma belle-mère, ma mère, une aide ménagère nous ont bien aidés. En plus, on avait des bébés assez cool, qui pleuraient peu, mangeaient et dormaient bien. La période qui m’a le plus usée est celle de 18 mois à deux ans et demi, quand les enfants nous testent et que l’on doit tout rabâcher, à la puissance 3 ! À leur rentrée à la maternelle, j’ai repris mon travail à 80 % : il fallait absolument que je sorte de la maison, reprenne une vie sociale, et côtoie des adultes !

**CLAIRE, 30 ANS, maman de Dan, Elora et Ava, 4 ans**

## “ On préparait les 27 biberons d'un coup ”

Après un parcours un peu difficile en PMA (procréation médicalement assistée), nous étions vraiment ravis d'attendre des triplés. Or on nous a tout de suite parlé de réduction embryonnaire, nous la présentant comme une des seules options possibles. Nous avons donc été un temps un peu dans le flou. On a finalement choisi de garder les trois et de changer d'hôpital! Cela a été une grossesse compliquée et angoissante. Mais on a franchi toutes les barrières de la prématurité pour que les enfants naissent à plus de 2 kg. Notre idée fixe était qu'ils soient en bonne santé. Après, on verrait. Et on a vu! Tout est très vite entré dans l'ordre. On a mis beaucoup de choses en place pour se faciliter la vie, on préparait par exemple les 27 biberons d'un coup pour les garder au frigo, afin de ne pas avoir à les faire au dernier moment, et avoir une relation avec chacun d'entre eux. Nos amis nous ont vraiment accompagnés aussi. Maintenant les enfants vont à l'école, et nous avons repris le travail tous les deux. On ne souffle donc pas, on ne souffle jamais, mais on gagne en endurance! Côté couple, on échange beaucoup, on se consacre du temps. On va régulièrement passer deux jours dans un hôtel juste à côté de chez nous, pour se retrouver en toute tranquillité, car notre couple a toujours été au-dessus de tout le reste.



**Claire, 30 ans**

*On a mis beaucoup de choses en place pour se faciliter la vie, ne rien avoir à faire au dernier moment et garder une relation avec chacun d'entre eux.*



**Françoise, 54 ans**

*Aujourd'hui, à 29 ans, elles s'adorent encore toutes les trois. Elles sont à leur tour devenues mamans, et leurs conjoints comprennent ce lien singulier qui les unit.*

**FRANÇOISE, 54 ANS, maman de Nadine, Marie, Elsa, 29 ans**

*“ Je ne pouvais pas être avec chacune d'elle autant que je voulais ”*

À l'époque, cela ne m'a pas plus affolée que ça d'attendre des triplés, d'autant que dans nos familles il y avait eu des grossesses gémellaires des deux côtés. Les choses ont commencé à se compliquer lors de mon hospitalisation, au 7<sup>e</sup> mois, au cours de laquelle j'ai souffert d'une complication rénale, dite toxémie gravidique. Mes filles sont nées un mois plus tard par césarienne, pour être aussitôt mises en couveuse. L'une d'elle n'avait pas le réflexe de succion et a dû être séparée des deux autres et hospitalisée ailleurs. Pour moi, le retour à la maison a été difficile, car elles n'étaient pas avec moi. Quand elles

ont pu nous rejoindre, c'était à la fois une grande joie et extrêmement épuisant nerveusement, même si nous avons bénéficié d'une aide de quelqu'un de la CAF, ainsi que de ma belle-mère. C'était assez frustrant par moments, car il y avait plein de monde pour s'en occuper. Et moi, de mon côté, je ne pouvais pas être avec chacune d'elle autant que je voulais. Le vrai soulagement est venu quand elles ont commencé à marcher. Aujourd'hui encore, elles s'adorent toutes les trois. Elles sont à leur tour devenues mamans, et leurs conjoints comprennent, je crois, ce lien singulier qui les unit.

# L'arrivée des triplés, un tsunami dans la famille

PLUS DE RISQUE À LA NAISSANCE POUR LES BÉBÉS, PLUS DE FATIGUE POUR LES PARENTS...  
**ATTENDRE TROIS ENFANTS SIMULTANÉMENT PEUT ÊTRE SOURCE DE GRANDE JOIE POUR UN COUPLE, MAIS SUSCITER AUSSI DE MULTIPLES INTERROGATIONS.**

**L**e nombre de grossesses multiples à littéralement explosé à la fin des années 1980 avec la démocratisation des techniques de reproduction assistée, pour se stabiliser aujourd'hui à 1,5 % (source : Insee). Autre facteur d'augmentation : l'accroissement de l'âge de la maternité, avec un risque d'une grossesse multiple naturelle qui double passé 35 ans. Ainsi, 25 % des grossesses triples sont spontanées.

Mais au-delà des statistiques, l'arrivée de trois enfants d'un coup constitue un véritable tsunami : avec des triplés, le premier mois, le nombre de biberons (ou séances d'allaitement) oscille entre 540 et 720, celui des couches entre 630 et 720 ! (source : Fédération jumeaux et plus). Pas facile de faire face : « *On fait comme on peut, c'est de la survie*, explique Réjane Lacoste, maman de trois garçons de 16 ans. *On n'a pas le temps de se poser des questions : ça devient l'armée.* ». D'où la sensation d'être vite débordé, surtout chez les mamans qui restent à la maison au moins pour un long congé de maternité (46 semaines). La psychologue Stéphanie Staraci rappelle ainsi que le taux de dépression maternelle est plus important chez les mères d'enfants multiples quand ils ont 5 ans que chez les autres.

## DES DÉBUTS SOUS HAUTE TENSION

Les deux premières années apparaissent comme un long tunnel au cours duquel il faut s'adapter sans cesse : modification de l'espace familial (logement, voiture...), bouleversement de la disponibilité des parents vis-à-vis des autres enfants s'il y en a, présence de nombreuses personnes venues aider les parents débordés. « *C'est un intense travail intérieur*, confirme la psychologue Violaine Béraud-Sudreau. *Les parents vont devoir inventer des attitudes parentales originales, sans modèle de référence dans l'entourage ni la famille.* » Ce que confirme Réjane Lacoste : « *Je suis d'une lignée de fille unique depuis des générations. Ça a fait exploser mon schéma !* » Et le père joue un rôle clé dans ce

processus d'adaptation : soutien, partage des tâches, présence la nuit... D'autant que lui ne doit pas se remettre physiquement d'une grossesse hors norme, ni d'une césarienne !

## LE DEUIL D'UNE RELATION UNIQUE ?

Avec une telle fratrie, le temps ne cesse donc de manquer. Il devient difficile d'en consacrer à chaque enfant individuellement autant qu'on l'aurait rêvé. Pour y remédier, Violaine Béraud-Sudreau croit beaucoup au « ne rien faire » : « *De temps en temps, s'asseoir et juste prendre plaisir à les observer, même quelques minutes, c'est apprendre à les découvrir et à voir leurs différences. La présence de triplés oblige à cette simplicité.* » On parvient parfois aussi à faire preuve d'imagination pour extraire ponctuellement un enfant de la fratrie et lui offrir un peu de temps en tête-à-tête. L'avantage *a contrario* de la présence de triplés, c'est qu'ils finissent par s'occuper ensemble et se suffire à eux-mêmes : « *On a une meute* », s'amuse Réjane Lacoste. Un peu frustrant peut-être pour la toute-puissance parentale, qui accepte mal de ne pas être totalement indispensable, mais parfait pour récupérer et prendre soin de son conjoint.

## UNE ÉPREUVE POUR LE COUPLE

« *Ma chance, c'est que je ne suis pas très maternelle*, précise en souriant Réjane Lacoste. *Simon, mon homme aurait pu se sentir relégué au second plan.* » Difficile en effet de trouver de la place pour le couple, au moins le temps que l'organisation se mette en place. Ce que confirme Violaine Béraud-Sudreau : « *Mon premier conseil : l'humour. Le deuxième : la tendresse. Le troisième : la parole. Le quatrième : un peu de temps en duo, même une promenade d'une heure suffit...* Françoise Dolto disait que le couple devait être au centre de la famille et l'enfant à la périphérie. Ce challenge est d'autant plus difficile à tenir avec des triplés. » Un challenge qui finit par se transformer en belle aventure au fil du temps, lorsque les enfants gagnent en autonomie et les parents en détachement. ●

## À découvrir

**La vie des triplés**  
[www.laviedes-triplés.com](http://www.laviedes-triplés.com) : Ce site, créé par Claire Barer, donne de multiples pistes et solutions futées pour venir en aide aux parents d'enfants multiples.

**La Fédération des jumeaux et plus**  
[www.jumeaux-et-plus.fr](http://www.jumeaux-et-plus.fr) est une association d'entraide de parents qui doivent faire face à des naissances multiples : des infos, du soutien, un forum... Elle regroupe plus de 80 associations départementales.

## À quoi pense un homme quand...

# SA FEMME SOUFFRE de dépression saisonnière ?

CHRISTIAN, 46 ANS, VIT AVEC DIANE, 37 ANS, DEPUIS QUATRE ANS. AUX PREMIERS JOURS DE L'AUTOMNE, DÈS QUE LES JOURS RACCOURCISSENT ET LA LUMIÈRE SE FAIT RARE, **LE MORAL DE DIANE S'ASSOMBRI** AINSI QUE CELUI DE LEUR COUPLE.

**S**i j'avais du talent, j'écrirais un roman, *Diane, l'été, Diane l'automne*, mais je suis un ma-theux et je ne peux pas compter sur l'art pour sublimer les épreuves de la vie. Même si, en ce qui concerne la déprime automnale de Diane, épreuve est un terme un peu fort. Quoique. D'abord, parce que passer deux mois en voyant la personne que l'on aime s'éteindre doucement comme une bougie n'a rien de plaisant ; ensuite, parce que son obstination à faire comme si tout cela était normal est une source de conflits entre nous.

### *Le moral de Diane et sa vitalité déclinent plus vite que l'an dernier*

Je sais que la langueur automnale qui la frappe est un symptôme reconnu : la dépression saisonnière, ou SAD le bien nommé – triste, en anglais – acronyme de *seasonal affective disorder*. La lumière qui diminue, les jours qui raccourcissent, et voilà les idées grises, puis noires, le manque d'appétit, la somnolence qui font leur apparition. Lorsque j'ai évoqué ce sujet avec Diane, elle a ri, arguant que le grand truc de notre époque c'était de tout "pathologiser" pour vendre des médicaments et des thérapies bidon. Je lui ai dit que des séances de luminothérapie pourraient lui faire du bien, elle n'a rien voulu entendre. Elle reste campée sur ses positions : elle a toujours détesté le passage de la lumière à l'ombre, et c'est normal que son corps

et son esprit l'expriment. Que répondre à cela ? Le problème est que d'une année à l'autre, la durée de son SAD s'allonge, sa vitalité décline plus vite et son moral aussi. J'ai lu que cela pouvait déboucher sur une vraie dépression, car plus on reste dans cet état d'esprit apathique et négatif, plus il est difficile de remonter à la surface. D'autant que le contexte joue aussi un rôle. Depuis un peu plus d'un an, l'ambiance de l'entreprise dans laquelle Diane travaille se dégrade. L'année dernière, en novembre, Diane rentrait tous les soirs en pleurant et partait travailler le matin, la boule au ventre. Elle disait qu'elle ne supportait plus son travail, qu'elle allait tout plaquer. Elle était à bout de nerfs, épuisée, rongée par l'anxiété et le manque de sommeil. C'est là que je lui ai parlé de la luminothérapie et qu'elle m'a envoyé promener. Elle m'a dit que j'abordais la vie et les gens avec mon "intelligence d'ingénieur", que nous n'étions pas des machines mais des êtres complexes. Je lui ai répondu que si la luminothérapie lui semblait trop gadget, ce serait bien qu'elle aille consulter un thérapeute, car cette déprime saisonnière cachait peut-être d'autres problèmes non résolus.

### *Je ne sais pas grand-chose de sa vie et de son histoire familiale*

Diane m'a alors accusé de tout rendre pathologique, de céder au psychologiquement correct de l'époque. Un comble. Le fait est que je suis persuadé que le manque de lumière ne peut pas tout expliquer. Je sais bien que la chimie du cerveau est une composante de taille avec laquelle il faut aussi compter. Certains d'entre nous manquent plus de ceci ou de cela, mais j'en suis arrivé à me dire que l'automne doit correspondre pour Diane à une période particulière





de sa vie, peut-être même une période dont elle ne se souvient pas et dont cette déprime saisonnière serait la date anniversaire, qui sait ? Je ne sais pas grand-chose de sa vie. Nous voyons rarement ses parents qui habitent dans le Var et son frère vit au Canada depuis dix ans.

### *Diane devient l'ombre d'elle-même, ne trouve rien ni personne intéressant*

J'en reviens à la Diane des beaux jours, la Diane solaire, joyeuse, enthousiaste, toujours prête à lancer des invitations ou à organiser des escapades, et puis la Diane lunaire, sombre, froide, sans énergie vitale, qui aimerait passer tous ses week-ends à dormir, qui râle contre le mauvais temps, qui ne trouve plus rien ni personne intéressant. Elle devient l'ombre d'elle-même, ce qui rend l'ambiance à la maison à la fois triste et tendue. Bien sûr, parfois, la coupe déborde et c'est la scène. Je l'accuse de plomber l'ambiance, d'être égocentrique et enfant gâtée, elle me dit que je ne l'aime pas vraiment si je ne l'aime que lorsqu'elle est en pleine forme. Elle ne comprend pas, ou ne veut pas comprendre, que cela n'a rien à voir avec ça. J'en arrive à appréhender le retour des vacances.

Cette année, je vais essayer quelque chose, j'ai commandé une lampe de luminothérapie, du matériel professionnel et je vais lui mettre le marché en mains : ou tu essaies, ou tu considères que tu es célibataire pendant le temps que dure ton passage à vide. J'ai pesé le pour et le contre et je crois qu'il lui faut une forme d'électrochoc. Je ne pense pas que la

dant tout un mois, notre bébé ait une mère aux abonnés absents ? J'ai vu sur son visage que j'avais fait mouche, même si elle a tout de suite fermé la discussion. Je suis bien décidé à creuser ce sillon pour la secouer, et tant pis si c'est une forme de chantage à la culpabilisation, l'enjeu est trop important. ●

*Propos recueillis par Régis Maret*



#### ↳ L'AVIS D'EXPERT

AURÉLIE MEYER-MAZEL psychologue clinicienne spécialiste du sommeil

### **“La luminothérapie peut réguler la sécrétion de la mélatonine”**

L'hiver, le manque de lumière affecte réellement certaines personnes. La sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil, est alors anarchique et peut provoquer une dépression saisonnière. Un état de fatigue chronique, une irritabilité ou une tristesse, une perte d'intérêt et un manque d'initiative ainsi qu'une tendance à s'isoler sont des signes évocateurs. Ils surviennent d'octobre à mars. Pour y remédier, il faudrait sortir idéalement au moins une par jour et le conjoint peut y inciter en proposant des promenades, des activités à l'extérieur. Si cela est difficile, la luminothérapie est une bonne solution. Elle régule la sécrétion de la mélatonine, à condition de s'exposer pendant 30 minutes à 10 000 lux (2 heures à 2 500 lux, ou 1 heure à 5 000 lux), et de faire une cure de trois semaines pour en retirer tous les bénéfices. Le repli sur soi, les envies suicidaires doivent toutefois alerter sur une véritable dépression.

IGOR A 53 ANS. IL Y A QUATRE ANS, IL A PERDU SA FEMME. POUR SES ENFANTS, NOTAMMENT SA FILLE DE 21 ANS QUI VIT ENCORE AVEC LUI, IGOR A TOUT FAIT POUR SURMONTER SON CHAGRIN. AUJOURD'HUI, IL ENVISAGE DE REFAIRE SA VIE.

**MAIS IL PENSE QUE SES ENFANTS NE LE SUPPORTERAIENT PAS :** CE SERAIT TROMPER LEUR MÈRE !

## NOTRE SEXOLOGUE RACONTE

# Igor culpabilise de refaire sa vie

## 1<sup>re</sup> consultation Igor est coincé entre ses enfants et la femme qu'il a rencontrée

Igor vient seul. « *La solitude affective et sexuelle me pèse. Il y a quelques mois, j'ai rencontré une femme avec qui je suis bien. Mais mes enfants, qui sont pourtant grands (Benjamin a 26 ans et Chloé 21), ne supportent pas l'idée que je puisse voir quelqu'un ! Un jour, j'ai évoqué cette possibilité avec mon fils. Il s'est énervé et m'a dit : "Quoi ? Tu veux tromper maman ? Et tu as pensé à Chloé ? Elle parle toujours de maman comme si elle était encore là"...* » Igor se sent coincé. D'un côté, il ne veut pas rompre avec ses enfants, mais de l'autre il ne peut se résoudre à se dire que sa vie est finie. Il poursuit : « *J'aimais beaucoup ma femme, mais j'aime aussi cette femme. Elle s'appelle Isabelle. Elle a 50 ans et deux enfants sensiblement du même âge que les miens. Mais eux ont bien accepté la situation !* » Ses enfants ont même été soulagés de voir leur mère se remettre enfin du divorce très difficile d'avec leur père. Cela allait permettre au plus jeune fils (de 22 ans) de quitter la maison, sans culpabiliser. De ce fait, Isabelle a un peu de mal à comprendre la réaction des enfants d'Igor.

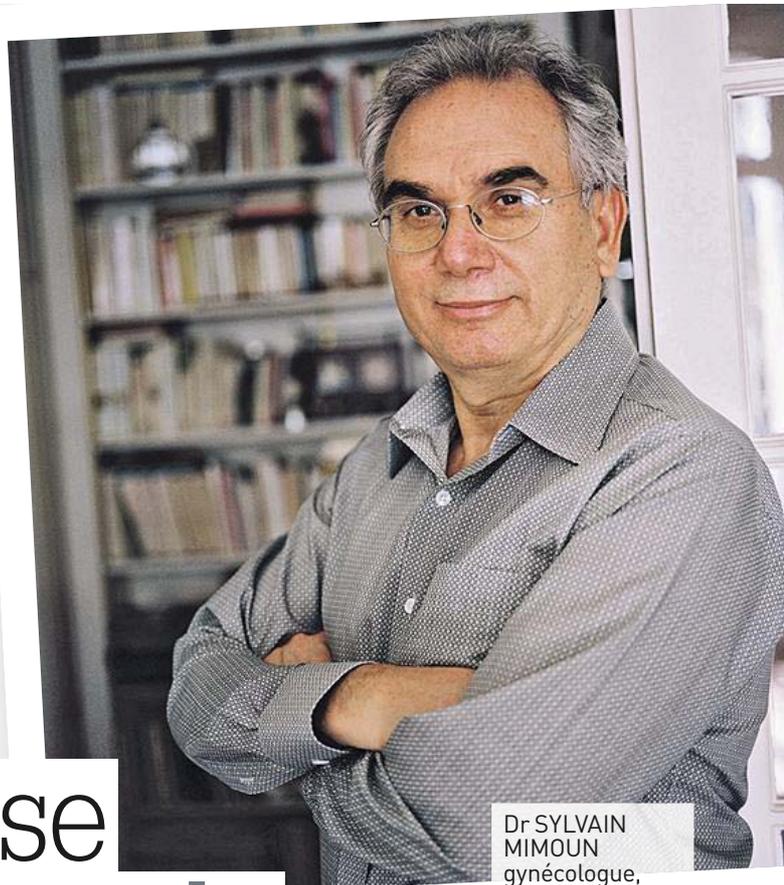
Je demande à Igor s'il y a des personnes avec lesquelles les enfants se sentent bien. « *Lisbeth,*

*la sœur de leur mère, chez qui ils sont souvent. Ils sont bien avec leurs cousins. Depuis la mort de ma femme, elle les a un peu pris sous son aile...* » Je lui demande comment il s'entend avec sa belle-sœur et son beau-frère. « *Ça va, me dit-il. Max a le même métier que moi, artisan serrurier. On discute comme des amis.* » J'essaie de voir avec Igor s'il pourrait se rapprocher d'eux et s'il est envisageable qu'il leur parle de sa rencontre avec Isabelle. « *Ce n'est pas impossible* », me répond-il.

Je donne à Igor une mission : retourner chez eux, un peu pour les voir... et beaucoup pour sonder le terrain, afin de savoir ce qu'ils ressentent par rapport à son avenir. Je lui dis de ne pas s'occuper de ses enfants pour le moment. La première phase est de contourner les obstacles pour essayer de trouver un chemin dans son environnement.

## 2<sup>e</sup> consultation Il a trouvé des alliés

Je le revois, seul, un mois et demi après. Il commence en m'avouant : « *Je ne crois pas avoir de bonnes nouvelles.* » « *Racontez-moi...* », lui dis-je. Il a vu Lisbeth et son mari trois fois : « *On a parlé de plein de choses, sauf de cette situation* », m'explique-t-il. Ce



Dr SYLVAIN MIMOUN gynécologue, sexologue, directeur du Centre d'andrologie de l'hôpital Cochin (Paris), membre du comité scientifique de Santé magazine.



qui est classique. Je lui demande si, même sans en parler directement, l'un d'entre eux a évoqué son avenir. « Comme Max aime bien parler des femmes, je l'ai amené sur le sujet, et tout d'un coup il m'a dit : "Peut-être que tu devrais refaire ta vie". J'ai sauté sur l'occasion : "Je ne sais pas comment les enfants réagiraient..." Il m'a répondu : "Mais ce n'est pas leur vie !" » La fois d'après, Max en a reparlé : « Tu sais, il faut qu'on puisse dire à tes enfants que c'est important pour toi de refaire ta vie », le « on » indiquant qu'il s'associait au projet. Je souligne : « C'est une bonne nouvelle ! Vous disiez que rien n'avait changé, mais vous avez un allié ! Savez-vous s'il en a parlé avec sa femme ? » Il me raconte que lorsque Max et elle en ont parlé, ils étaient sur la même longueur d'onde. Je reprends : « Vous avez donc deux alliés ! Restez derrière eux plutôt que d'avancer seul. »

Je fixe à Igor son objectif d'ici la prochaine fois : aller discuter avec son beau-frère et sa belle-sœur de manière plus concrète et voir comment, ensemble, ils peuvent essayer de faire passer le message.

### 3<sup>e</sup> consultation La solution est arrivée par un chemin détourné...

Je le revois un mois après. Igor est allé seul plusieurs fois chez Max et Lisbeth. Je lui avais suggéré de mettre en avant le fait qu'il était très attaché à sa femme et que sa disparition avait été très douloureuse, pour ne pas donner l'impression de passer avec trop de légèreté à une autre. Il leur

*Ce qui fait plaisir aux parents, c'est que leurs enfants soient heureux. Et pour les enfants, ce devrait être pareil.*

a aussi expliqué qu'il adore Benjamin et Chloé, « mais ce n'est pas à eux de me consoler quand ça ne va pas. J'ai envie qu'ils réussissent leur vie, qu'ils ne soient pas là comme un bâton de vieillesse ! » « Tu n'as que 50 ans ! », lui a alors répondu Lisbeth, appuyant ainsi le fait qu'il n'est pas aberrant, à son âge, de refaire sa vie. Et quand il a évoqué le problème de ses enfants, elle lui a proposé de s'en charger. Quand il l'a revue, Lisbeth lui a raconté qu'un soir, elle avait profité d'une émission de télé sur le veuvage pour tâter le terrain auprès de ses propres enfants. Elle leur a dit : « Vis-à-vis

de ses enfants, ça ne doit pas être facile de refaire sa vie... » Ce à quoi ils ont répondu : « Oui, mais ce qui compte, c'est quand même la vie ! » Elle a alors saisi la balle au bond et renchérit : « Mais parfois, ce n'est pas si simple. Regarde ton oncle Igor... » Après un temps de malaise, les enfants ont fini par dire : « Chloé agit tellement comme si sa mère était toujours là... Maintenant qu'elle a un petit copain, peut-être que les choses vont changer. » C'est ainsi qu'Igor a appris que sa fille avait un copain...

Lorsqu'il a revu Lisbeth la troisième fois, elle avait utilisé le prétexte du petit copain pour faire parler sa nièce. L'air de rien, elle avait demandé : « Tu as un petit copain ? » Chloé a répondu : « Non, un vrai amoureux ! C'est sérieux. Je suis malheureuse que maman ne l'ait pas connu. » « Ton père le connaît ? » « Non, j'ai peur qu'il pense que je vais l'abandonner ! », lui a avoué Chloé. Lisbeth renchérit : « Peut-être que c'est ça le sens de la vie. Ce qui fait plaisir aux parents, c'est que leurs enfants soient heureux. Et pour les enfants, ce devrait être pareil. Chacun doit voler de ses propres ailes ! Peut-être même que ça autoriserait ton père à refaire sa vie. » La fille a demandé, après un arrêt : « Tu crois qu'il peut faire ça ? Cela dit, ce serait mieux pour tout le monde. » Lisbeth a enchaîné : « Tu crois que ton frère le vivrait bien ? » « Lui, il n'habite déjà plus là, donc il n'y a pas de problème. » On voit donc que la solution peut arriver par un chemin détourné...

Il a fallu ensuite quelques consultations pour réaménager l'information des uns et des autres. Grâce à Lisbeth, qui a proposé à Chloé de parler de son copain à son père, Igor a pu aborder le sujet avec sa fille. Et celle-ci lui a suggéré : « Peut-être qu'il faudrait que toi aussi tu rencontres quelqu'un... » Il lui a répondu qu'il allait s'en occuper. Quelques semaines plus tard, Igor lui a annoncé : « J'ai peut-être rencontré quelqu'un. » Chloé a répondu : « C'est génial ! » Elle en a parlé à son frère, qui a bien réagi.

Maintenant, Igor doit taire que cela dure depuis plus longtemps ! Pour cela, quand il a présenté Isabelle à ses enfants, ils ont gardé la bonne date de rencontre, mais en disant qu'ils n'étaient alors que de simples connaissances et qu'ils ne sont tombés amoureux que longtemps après... Ainsi, les apparences sont sauvées et personne n'est blessé.

Aujourd'hui, Igor, qui redoutait de ne jamais pouvoir trouver une solution, vit heureux avec Isabelle... et avec ses enfants ! ●

*Propos recueillis par Éléonore Ruby*

ET VOUS, QUE FAITES-VOUS POUR...

# vous faire obéir de vos enfants ?

À L'ÂGE DE L'ENFANT-ROI, ENTRE ÉDUCATION STRICTE ET LAXISTE, COMMENT DONNER À SES ENFANTS LES REPÈRES QUI LUI PERMETTRONT DE VIVRE AVEC LUI-MÊME ET AVEC LES AUTRES ?



**JEAN EPSTEIN**  
psychosociologue, spécialiste de l'enfance et de la famille

Aimer son enfant, c'est savoir lui dire non pour qu'il

apprenne à vivre avec les autres. Or, le fléau actuel, c'est que le parent a peur de ne plus être aimé s'il frustre son enfant, ce qui donne des enfants qui peinent à trouver leur place. La sanction est efficace si elle sert de cadre pour faire comprendre à l'enfant qu'on n'est pas d'accord avec son comportement. Elle doit être immédiate, décidée par la personne concernée par la provocation, cohérente, expliquée rapidement, proportionnée et juste, adaptée à chaque enfant, ni humiliante ni agressive, et enfin crédible et réalisable.

↳ L'EXPERT



“ Le plus souvent, j'explique, mais parfois aussi je m'impose. Je leur dis que c'est moi le chef, moi qui fixe les limites, et qu'en tant qu'enfants, ils doivent obéir. Quand je ne m'en sors pas, je passe le relais à mon mari ! ”

Fanny, 36 ans,  
3 enfants de 9, 7 et 1 an



“ Je répète, répète et répète encore la même chose. Au bout d'un moment je compte, 1, 2, 3, et c'est assez efficace. Dans les cas extrêmes, je recours à la menace de confiscation de la console de jeux... Quand il n'y a pas d'urgence ou après la situation de crise, je prends le temps de leur expliquer le sens de ma consigne. ”

Ombeline, 40 ans,  
3 enfants de 9, 8 et 4 ans

↳ L'EXPERT



**DANIEL MARCELLI** professeur de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent (Poitiers)

L'autorité se construit dans la petite enfance, entre 6 mois et 4 ans. Les défaillances sont difficiles à réparer et se révéleront au fur et à mesure de l'évolution de l'enfant, et surtout à l'adolescence. Si l'on attend de l'enfant qu'il obéisse au doigt et à l'œil, il s'agit de dressage. La relation d'autorité exige un minimum de temps et de patience : il faut laisser à l'enfant le temps de sa détermination et de sa réflexion. C'est pour cela qu'on peut utiliser la bonne vieille recette du “je compte jusqu'à 3” quand il est petit. Attention aussi à ne pas confondre autorité et pouvoir : la difficulté consiste à s'abstenir d'utiliser les instruments du pouvoir pour se faire obéir, qui sont la force (physique et humiliation) et la séduction.



“J'utilise la méthode de la carotte: “si tu fais ça, tu auras ça, si tu ne fais pas ça, tu n'auras pas ça”. La menace d'appeler papa est efficace aussi. S'ils n'obéissent pas, ils sont punis: pas de DVD le samedi!”

Isabelle, 37 ans, 2 enfants de 8 et 4 ans



“Je leur explique sans pratiquer le langage bébé pourquoi ils doivent obéir. J'ai observé aussi que s'ils sont reposés, ils ont bien moins de problèmes de discipline.”

Estelle, 35 ans, 2 enfants de 3 ans et 18 mois



“S'il y a danger, je hausse le ton. Mais, en général, je me braisse et, à leur niveau, j'explique sans élever la voix. Ils doivent obéir à leur papa et à moi, mais aussi à d'autres adultes.”

Charlotte, 35 ans, 2 enfants de 3 ans et 18 mois



**ANNE BACUS** docteur en psychologie, psychothérapeute

#### ↳ L'EXPERT

Le travail éducatif des parents consiste à supporter les réactions négatives de l'enfant auquel ils fixent des règles contraires à son désir immédiat, tout en maintenant le fait de le frustrer, avec fermeté, gentillesse et affection. Ainsi, l'enfant finit par accepter ces règles tout en se sentant protégé et sécurisé par l'autorité parentale. Si les règles ont bien été établies dès l'enfance, cela permettra à l'adolescent de passer de la discipline à l'autodiscipline.

### Les 5 points essentiels à retenir

1. L'enfant se construit selon les principes de plaisir et de réalité. Le bébé n'éprouve aucune frustration: son parent répond à ses besoins. C'est essentiel pour sa sécurité affective. Puis il découvre le principe de réalité: il n'est pas (plus) le centre du monde, il n'a pas ce qu'il veut quand il le veut, il expérimente la frustration. C'est essentiel pour sa construction sociale.
2. Il n'existe pas “une” bonne méthode. Chaque parent, chaque enfant et chaque éducation sont uniques, et dépendent de sa propre histoire, de son caractère...
3. Se faire obéir passe par les sanctions en cas de manquement aux règles, mais aussi par les encouragements qui motivent l'enfant à bien se comporter: ils augmentent sa confiance en lui.
4. Garder son calme en cas de crise; rester ferme sur ses positions et cohérent; pas de menaces en l'air, irréalisables ou peu crédibles; on peut parfois discuter, mais c'est le parent qui fixe les règles.
5. Ne pas hésiter à confier un enfant difficile à des amis le temps d'un week-end: les parents sont les premiers éducateurs, mais le huis clos familial peut être pathogène. Se faire aider par un tiers permet à l'enfant d'accepter des interdits ne venant pas de ses propres parents.



### Web & bibliographie

[www.latelierdesparents.fr](http://www.latelierdesparents.fr). **L'état adolescent, miroir de la société.** Daniel Marcelli et Anne Lamy, éd. Armand Colin, 17,60 €. **Le règne de la séduction, un pouvoir sans autorité.** Daniel Marcelli, éd. Albin Michel, 19 €. **Histoires de petits-grands à l'usage des adultes qui se posent des questions.** Jean Epstein et Zaü, éd. Dunod, 16 €. **100 façons de se faire obéir.** Anne Bacus, éd. Marabout, 15,11 €.



“J'étais assez sévère avec mes enfants, mais ma place de grand-parent n'est pas dans l'autorité absolue. Quand je veux me faire obéir, j'essaie de montrer l'exemple et d'expliquer. Je fais parfois référence aux parents quand ils désobéissent, en leur expliquant que papa et maman ne seraient pas contents.”

Dominique, 66 ans, 2 petits-enfants de 2 ans 1/2 et 16 mois



## Laurence Arné

# “IL EST IMPORTANT DE FAIRE LA PART DES CHOSES”

DÉCOUVERTE SUR SCÈNE DANS UN ONE WOMAN SHOW<sup>1</sup>, ELLE EST, DEPUIS, ACCAPARÉE PAR L'ÉCRAN ET SERA **L'HÉROÏNE DE À COUP SÛR<sup>2</sup>, LE PREMIER FILM DE DELPHINE DE VIGAN.**

**A**près avoir été membre du jury du 39<sup>e</sup> Festival du Film Américain de Deauville, Laurence Arné vient de tourner la troisième saison de la série *WorkinGirls*, est l'héroïne de *À coup sûr*, le premier film de la romancière Delphine de Vigan, et écrit actuellement le scénario d'un long-métrage. Drôle, sympa et spontanée dans la vie, l'artiste aux multiples talents se révèle tout de même assez loin de la Déborah, nymphomane et hystérique de *WorkinGirls*<sup>3</sup>.

**Que représente la série *WorkinGirls* pour vous ?**

Une nouveauté dans la comédie chez les femmes. Elle ne procède pas forcément d'une démarche féministe, mais ma génération de comédiennes, qui tourne pas mal de films comiques, avait besoin de montrer que nous pouvions aussi aller loin dans les délires tout en restant classe. Il y a encore beaucoup trop de duos masculins dans le domaine de la comédie.

**Que pensez-vous de votre personnage, Déborah ?**

Je crois qu'il ne fonctionnerait pas au cinéma, il est trop cartoonesque. Mais dans ce format de treize minutes, cette célibataire à l'appétit sexuel dévorant, responsable du recrutement dans l'entreprise, passe bien. Dans la troisième saison, Déborah perd sa libido, multiplie des phases de dépression, mais avec ce côté enfantin et une certaine maladresse qui la rendent touchante.

**Parlez-nous du film de Delphine de Vigan, *À coup sûr*...**

C'est son premier long-métrage et c'est mon premier grand rôle, donc nous nous sommes beaucoup soutenues. C'est une comédie fine et plutôt subtile. J'aime bien ce qu'elle veut raconter sur notre société, qui fonde tout sur la performance, la réussite et le classement. Comment on doit toujours fonctionner à plein régime. Dès qu'on ressent une petite baisse, on a du mal à l'accepter et on sombre dans le burn-out. Dans ce film, je joue une fille qui a grandi selon ce modèle d'exigence, dont chaque cellule transpire le contrôle sur tout, qui a un super-boulot et qui, un jour, se fait dégager par un mec. Là, elle croit qu'elle va pouvoir reprendre le contrôle. Elle ne comprend absolument pas qu'il faut savoir lâcher prise. Delphine voulait montrer à quel point la recherche de la réussite peut déteindre sur notre vie privée.

**Comment jugez-vous ce postulat ?**

Moi, je crois qu'il est important de réussir à toujours garder de la distance, faire la part des choses. Je pense qu'il faut accepter sa tristesse pour mieux profiter de sa joie !

**Êtes-vous angoissée ?**

Non, pas vraiment. Je me souviens petite, je faisais beaucoup de piano et je passais des auditions au conservatoire. J'avais un trac dingue, je ne voyais plus les touches, mais ça marchait, c'était assez magique, comme si une énergie me surpassait. Le trac m'a toujours portée, du coup quand j'ai beaucoup le trac, je me fais confiance, j'y vais.

**Comment prenez-vous soin de vous ?**

Je me suis mise au yoga, cela m'aide bien. J'apprécie beaucoup. J'ai commencé parce que j'ai eu un bébé et j'ai dû mettre un peu le sport entre ➔



**CE QUI ME  
RECONFORTE**

L'amour.

**CE QUI M'APAISE**

L'amour aussi.  
La musique, la  
nature, les animaux.

**CE QUI ME DONNE  
DE L'ÉNERGIE**

Les projets.  
Si je n'en ai pas, j'ai  
l'impression de crever,  
c'est horrible !

*Je crois qu'il faut accepter sa tristesse  
pour mieux profiter de sa joie !*

## Laurence Arné

“LE TRAC M'A TOUJOURS PORTÉE, COMME SI UNE ÉNERGIE ME SURPASSAIT”

parenthèses. Donc le yoga me fait du bien. Et, dans Paris, je me déplace à vélo. J'adore. Je pourrais traverser la France à vélo. J'ai envie d'organiser cela, mais mon mari ne veut pas. *(Rires)* Ma passion du vélo s'explique par mes gènes : je suis à moitié hollandaise<sup>4</sup> ! J'aime aussi beaucoup la natation. Seulement, à Paris, il faut aller à la piscine.

### Qu'est-ce qui vous ressource vraiment ?

La nature et la musique. Dès que j'ai un moment de stress, j'écoute de la musique. De la pop anglaise comme Cold Play, Rufus Wainwright et beaucoup d'autres.

### Pour vous, les vacances, c'est quoi ?

La famille, les amis ! Partager des moments très simples, comme de marcher au bord de la mer avec mes proches.

### Quel regard portez-vous sur la médecine ?

Je peux être un peu hypocondriaque, surtout lorsque l'un de mes proches est concerné. Je suis plutôt adepte des médecines parallèles, douces. Je pense qu'il vaut mieux prévenir que guérir. Si on ressent un petit mal-être, c'est important d'évacuer par le sport ou en allant voir quelqu'un comme un "énergétiseur" afin d'être le plus possible apaisé.

### Quel genre de maman êtes-vous ?

Plutôt cool. Je n'ai pas envie de mettre trop d'angoisse dans ma vie. Mes parents n'étaient pas, et ne sont toujours pas, du genre stressé. D'ailleurs, mon bébé, qui a dix-huit mois, est très cool. Et lorsque j'étais enceinte, j'étais complètement zen.

### La question d'âge vous préoccupe-t-elle ?

Non, et ce souci n'est pas prêt de me guetter, car j'ai l'impression de m'amuser à tout âge. Bien sûr, avec le métier de comédienne, on est tellement confrontée à cette vision de la dégradation physique que cela n'est pas évident à vivre. Mais cela ne me touche pas encore et je préfère ne pas y songer pour l'instant.

### Suivez-vous une hygiène de vie particulière ?

Lorsque je joue sur scène par exemple, oui, j'essaie de faire attention, de ne pas boire d'alcool.



Dès que j'ai un moment de stress, j'écoute de la musique

Après, dans la vie quotidienne, j'ai parfois l'impression de négliger un peu mon alimentation. Aujourd'hui, je suis triste de constater que les aliments n'ont plus trop de goût. Cet été, je suis allée dans des marchés bios, je me suis régalée. J'ai retrouvé le goût de la tomate et du melon. Mais dernièrement j'avais un peu délaissé les légumes qui n'avaient plus d'intérêt.

### Vous cuisinez ?

Oui, j'aime bien. De manière assez basique, je ne suis pas une dingue de cuisine, mais j'aime bien recevoir. Je prépare surtout des plats indonésiens que mes parents m'ont transmis. En Hollande, on mange pas mal de cuisine asiatique.

### Quel petit conseil bien-être pourriez-vous donner ?

Rire le plus possible !

### Et un conseil beauté ?

Boire... de l'eau ! *(Rires)* ●

Propos recueillis par Marie-Christine Luton

1. Dès 2007, Laurence Arné est apparue régulièrement sur scène avec ses one woman shows, dont le premier *Quelle conne*.
2. Avec Éric Elmosnino, Valérie Bonneton. Sortie le 15 janvier.
3. Série de douze épisodes de 13 minutes, diffusée sur Canal+ avec Laurence Arné, Claude Perron, Vanessa David, Blanche Gardin, Clémence Faure, Alice Belaïdi.
4. Laurence Arné est née le 4 février 1982 à Angoulême d'un père français et d'une mère hollandaise. Très jeune, elle pratique la danse et joue du piano, avant d'intégrer une école de théâtre.



Dans *À coup sûr*, réalisé par Delphine de Vigan, avec Éric Elmosnino et Valérie Bonneton, Laurence Arné interprète une jeune femme qui se remet totalement en question suite à une rupture amoureuse.

# PRENEZ VOTRE SANTE EN MAINS

Et si en plus de soigner vos **Rhumatismes** vous pouviez soigner vos problèmes de :

- Problèmes du Tube Digestif (estomac, colon...)
- Cholestérol
- Pré-diabète
- Affections Urinaires

Hébergement en Résidence  
Hôtelière à partir de

**199€**  
pour 3 semaines\*

Pour toute inscription pour une cure de 3 semaines avant le 15 janvier 2014, le pack Minceur Vitale offert (valeur 299 Euros)



**CAPVERN LES BAINS**  
HAUTES PYRENEES  
LA CAPITALE DU REIN



**05 62 39 00 02**  
[www.thermesdecapvern.com](http://www.thermesdecapvern.com)

 Les Thermes de Capvern les Bains

Vous souhaitez recevoir nos brochures? Veuillez remplir ce coupon :

Nom et Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal - Ville : .....

SM1213

A renvoyer aux Thermes de Capvern les Bains - 480 Rue des Grands Thermes - 65130 Capvern les Bains.

\*offre soumise à conditions dans la limite des disponibilités.



# Et si on choisissait d'être heureux ?

LA QUÊTE DU BONHEUR N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI INTENSE : PHILOSOPHES, PSYCHOLOGUES, SOCIOLOGUES, MAÎTRES SPIRITUELS... **TOUS TENTENT DE PERCER LES SECRETS D'UNE VIE HEUREUSE.** PARCE QU'ÊTRE HEUREUX EST AVANT TOUT UN CHOIX, DES CONSEILS POUR PRENDRE VOTRE BONHEUR EN MAINS ! *Karina Perez*



*Laisser la place à l'improvisation et à la surprise sans vouloir tout contrôler, c'est déjà envisager la vie plus joyeusement !*

## NOTRE CONSULTANTE



MARIE ANDERSEN  
psychologue  
clinicienne et  
psychothérapeute,  
formatrice et  
enseignante

Personne n'a encore trouvé la baguette magique pour être heureux et vous faire croire le contraire serait quelque peu malhonnête. Après tout, cela fait seulement 5 000 ans que nous sommes à la recherche du bonheur ! Dès l'ébauche de la définition, les difficultés commencent. Deux grandes conceptions s'opposent : l'approche hédonique, où le bonheur se confond avec le bien-être à travers le plaisir, et l'approche eudémonique (Eu : bon ; daimon : divin), où le bonheur est plus une recherche de sens et d'autonomie personnelle. Ces deux conceptions sont loin d'être irréconciliables, pourtant, nous nous retrouvons souvent coincés entre les deux.

La psychothérapeute belge Marie Andersen a décidé de

ne pas rentrer dans ce débat : « *Le bonheur, c'est finalement ce que chacun en pense et c'est très important de laisser cela ouvert. Pour certains, c'est un état d'esprit, pour d'autres, cela semble inatteignable. Reconnaître sa difficulté à être heureux est un bon début. Il faut du temps pour se libérer des frustrations, des souffrances et des mécanismes d'autosabotage. Pour certains, une thérapie sera nécessaire* », explique-t-elle.

Dans son dernier livre, Marie Andersen nous aide à clarifier nos choix de vie pour nous transformer : « *Le bonheur est de*

*notre responsabilité, nous devons prendre notre destin en main et assumer nos envies et nos buts.* » Pour les lecteurs de *Santé Magazine*, elle a accepté, en s'appuyant sur des témoignages, de donner sept pistes pour changer. Une sorte d'itinéraire bis, du mal-être vers le mieux-être : « *Ces conseils semblent simples, mais il est très difficile de quitter une situation que l'on maîtrise, même inconfortable, pour aller vers l'inconnu* », précise la psychologue. Alors, prêts pour faire le premier pas de côté vers le bonheur ?



## Assumer sa colère

« Dans mon travail, mon supérieur hiérarchique est une femme. Elle est très compétente, mais elle est d'une exigence pathologique, elle peut nous demander de refaire dix fois des rapports pour des questions de couleur... Elle abuse de notre temps et de notre patience! Je n'ose rien dire et mes autres collègues sont comme moi... Alors, nous passons notre temps à nous plaindre. » *Marc, 28 ans*

**LE CONSEIL DE LA PSY :** Quand nous étions enfants, nos parents nous disaient de ne pas nous énerver contre notre sœur ou le garçon qui nous piquait nos jouets au square... Il est bien difficile dans ce cadre d'apprivoiser notre puissance. Quand l'énerverment monte en lui, Marc doit choisir ce qu'il en fait : soit il rentre dans un processus de victimisation et continue de râler avec ses collègues, soit il ose informer sa supérieure qu'il en a assez. Une saine colère est plus utile que le désespoir sur le chemin du bonheur!

## Se faire plaisir

« Je ne conçois ma vie que sous la forme d'un projet : poste à responsabilité à 28 ans, mariage à 30 ans, bébé à 33 ans... J'ai plus ou moins réussi à respecter mes objectifs et je continue, même avec deux enfants, à fonctionner ainsi. Pourtant, je sens que ce n'est pas juste, qu'il me manque quelque chose. » *Anna, 38 ans*

**LE CONSEIL DE LA PSY :** Anna ne vit pas, elle fonctionne un peu comme un robot, plutôt bien d'ailleurs... Mais comment être heureuse sans les petits plaisirs qui s'attrapent au vol et nourrissent notre goût de vivre? Il est nécessaire de laisser la place à l'improvisation et à l'audace. Le bonheur n'est pas au bout du chemin, dit la sagesse, le bonheur EST le chemin! Le bonheur, c'est bouger, agir, essayer, tester, faire, inventer, construire, explorer, avancer, changer! Anna a peut-être intégré dans son enfance des messages culpabilisants sur le plaisir? Elle doit essayer chaque jour de faire un petit pas dans une zone inconnue : s'offrir un moment au soleil, partir plus tôt du bureau pour faire une surprise à ses enfants... En s'habituant à ne plus tout contrôler, elle va pouvoir envisager la vie plus joyeusement!

## Oser le premier pas vers le bonheur

### Ne plus fonctionner en mode binaire

« Dans ma vie, je devais réussir coûte que coûte, c'était tout ou rien. Même après mon accident ou enceinte, je mettais toute mon énergie dans le travail. Quand j'ai été licenciée, j'ai pensé que j'avais tout raté. J'ai alors sombré dans le mal-être. Heureusement, ma famille m'a montré qu'il fallait que j'arrête de culpabiliser. J'avais déjà réussi tant de choses. »

*Françoise, 54 ans*

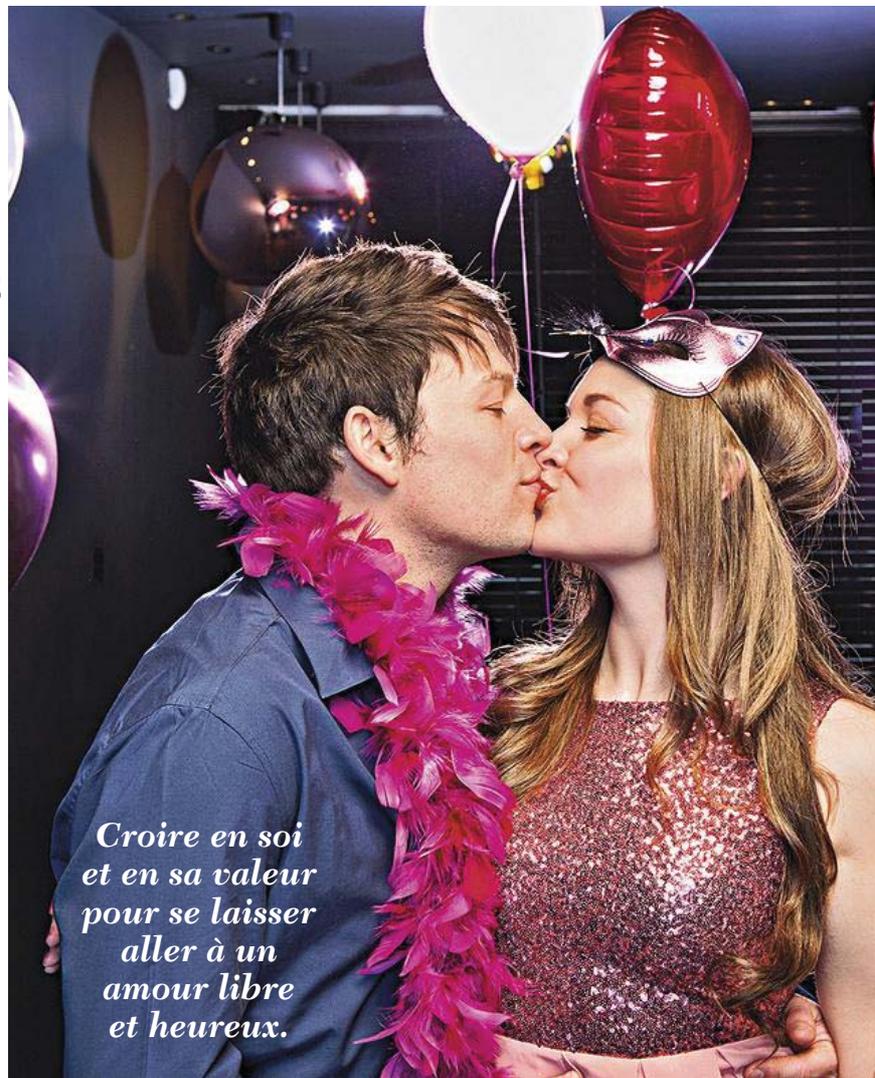
**LE CONSEIL DE LA PSY:** J'entends souvent cette phrase chez mes patients "C'est tout ou rien"... Et à chaque fois, j'ai envie de dire attention, on se calme ! La vie n'est pas seulement en noir ou blanc... Il existe énormément de nuances entre le bien ou le mal, le beau ou le laid, la réussite ou l'échec, le bonheur ou le malheur. C'est une véritable décision de ne plus voir la vie sur ce mode binaire pour trouver ce qui fait sens pour nous. Pour Françoise, accepter de sortir de cette vision réductrice, c'est ouvrir une porte vers une vie plus complexe où les possibles sont plus nombreux.

### Ne plus avoir peur de déplaire

« Je suis issue d'une grande famille maghrébine et nous sommes invités tous les week-ends à des anniversaires, mariages ou autres obligations familiales. Au début, mon mari, qui est suédois d'origine, adorait. Maintenant, il est comme moi : fatigué. Nous avons essayé de nous extraire un peu, mais, tout de suite, nous avons été critiqués. »

**LE CONSEIL DE LA PSY:**

Rien ne nous oblige à accepter les obligations sociales ou familiales, fort heureusement ! Simplement, il faut aussi reconnaître notre part de responsabilité, comme dans le cas d'Assia. Elle a longtemps accepté (et apprécié ?) les réunions de famille. Aujourd'hui, son mari et elle souhaitent avoir plus de temps pour eux... Elle pense être critiquée, mais c'est sa propre interprétation. Plus les "non" sont assumés, plus les "oui" ont de la valeur !



*Croire en soi et en sa valeur pour se laisser aller à un amour libre et heureux.*

### Ne pas craindre sa fragilité

« J'ai perdu ma mère à 7 ans. Je me rappelle très bien le jour où je l'ai appris, je n'ai pas voulu manquer la classe. J'ai été une élève brillante, toujours là pour mon père. À la naissance de mon premier enfant, je me suis effondrée. Dix-sept ans après sa mort, ma mère me manquait toujours et je ne comprenais pas. J'ai mis des années à accepter d'être autre chose qu'un courageux petit soldat. »

**LE CONSEIL DE LA PSY:**

L'enfant, quand il perd un parent, est capable, pour sauver celui qui reste ou se sauver lui-même, de devenir "un petit adulte". Au-delà du deuil inachevé, c'est ce que je perçois dans ce témoignage. Émilie a certainement dû se construire une armure psychique. S'effondrer a été son premier pas. Il n'est pas aisé de se défaire d'une cuirasse qui nous a sauvé la vie : on met du temps pour accéder au bonheur d'être enfin soi !



## Aimer

« Je n'arrive pas à garder un homme, je les collectionne. Dès qu'ils ont eu ce qu'ils veulent, ils me laissent tomber. Je rencontre des hommes intéressants et respectueux, mais ils ne m'attirent pas... Je suis malheureuse et j'aimerais réellement vivre une vraie histoire d'amour! » *Marie, 39 ans*

**LE CONSEIL DE LA PSY:** Pourquoi Marie n'est-elle attirée que par des amants "abandonneurs" et fuit les hommes qui pourraient vraiment l'aimer? Peut-être parce qu'elle risque de s'attacher vraiment et de trop souffrir en cas de rupture? Marie n'a certainement pas eu dans son enfance la sécurité indispensable à la construction de son estime de soi. Comme beaucoup de personnalités meurtries, elle ne croit pas en sa valeur et, dès lors, ne peut imaginer s'inscrire dans une relation solide et durable. La peur de l'abandon est le principal obstacle à un amour vrai et heureux.

## Oser s'engager

« Entre 20 et 30 ans, je me laissais aller sans rentrer dans la vie. Je buvais beaucoup, je me droguais... Et puis, je suis tombé sur un livre de Krishnamurti et j'ai compris que j'étais responsable à 100%. J'ai laissé de côté les croyances qui me déprimaient et j'ai choisi de croire en la vie. » *Sylvain, 44 ans*

**LE CONSEIL DE LA PSY:** Nous sommes libres de croire ou non en l'Homme, Dieu ou même au Père Noël! Surtout, nous avons une double responsabilité: d'abord, nous seuls pouvons faire le choix du bonheur, ensuite, nous sommes responsables de l'importance que nous accordons aux choses. Nous donnons ainsi un sens à notre vie. Pour Sylvain, comprendre qu'il pouvait croire dans des valeurs humanistes l'a arraché au désespoir: avec une direction, il a enfin pris le chemin du bonheur.



## À lire

**Faire le choix du bonheur**, Marie Andersen, éditions Ixelles, 19,90 €. **Petites expériences de philosophie entre amis**, Roger-Pol Droit (éd. Plon), vient d'être réédité chez Marabout, 5,99 €. Pour réintroduire de l'étonnement et de l'insolite dans nos quotidiens.

## L'AVIS D'EXPERT



ROGER-POL DROIT  
philosophe,  
chercheur au CNRS,  
enseignant à  
Sciences Po

## "Il n'existe pas de bonheur clé en main"

### Est-ce que vouloir le bonheur suffit?

Bien sûr que non! Si cela suffisait, pratiquement tout le monde serait heureux. La volonté joue un rôle, évidemment, au sens où, si nous "positivons" et voulons le bonheur malgré et contre tout, cela va grandement aider à traverser des situations difficiles. Mais il ne faut pas croire qu'il va suffire de penser que "tout va bien" pour être toujours heureux, magiquement...

### Pourtant, dans notre société, le bonheur semble atteignable... en 80 jours?

C'est le piège. On nous vend toutes sortes de méthodes miracle, rapides, pour être heureux en dix jours, pourquoi pas dix minutes ou dix secondes? Ce sont, bien sûr, des arnaques, car il n'existe nulle part de bonheur clé en main, prêt à consommer. J'ai dénoncé cette illusion et ces fraudes dans un pamphlet romancé, *Votre vie sera parfaite*, où j'imagine un personnage qui prétend avoir trouvé la "méthode totale".

### Faut-il devenir sage pour accéder au vrai bonheur?

Les sages n'ont jamais promis un bonheur garanti sur facture. Il est vrai que le sage, l'homme accompli, celui qui est arrivé jusqu'au bout du chemin, est censé avoir échappé aux angoisses, au malheur, à la dépression. Mais il est heureux en un sens très particulier, car il se trouve au-delà du bonheur comme du malheur, dans une sorte d'indifférence joyeuse, qui peut paraître parfois inhumaine. Par exemple, quand Sénèque affirme que le sage, apprenant la mort de sa femme et de ses enfants, ne doit pas s'émouvoir, cela me fait froid dans le dos.

## 5 EXERCICES POUR AVOIR UN JOLI MAINTIEN

PLUS QUESTION DE SE TENIR VOÛTÉE LORSQUE L'ON EST ASSISE OU DE S'AVACHIR DANS LE CANAPÉ. GRÂCE À CES EXERCICES PROPOSÉS PAR AUDREY DESSET, COACH SPORTIVE DIPLÔMÉE D'ÉTAT\*, **ON GAGNE EN ALLURE.**

### 1 À table, ouvrir la poitrine \*\*

Cet exercice aide à redresser les épaules et la poitrine. Assise au bord d'une chaise ou d'un fauteuil, pieds bien à plat au sol, dos droit. Tendre les bras sur les côtés, à hauteur d'épaules. En inspirant, tirer les bras vers l'arrière pendant quelques secondes puis revenir en soufflant. 3 séries de 30 répétitions. Pour renforcer le travail musculaire, on peut tenir une petite bouteille d'eau dans chaque main.

#### À quoi dois-je faire attention ?

À ne pas trop monter les bras pour soulager les trapèzes : ils sont dans l'axe des épaules (qui restent basses), pas plus haut. Pendant l'exercice, on doit bien sentir les omoplates qui se rapprochent.

**Le bon rythme** Ces exercices doivent devenir un réflexe. Il faut les pratiquer plusieurs fois par jour, car ils ne prennent qu'une à deux minutes. Profiter d'une pause au travail, d'une soirée devant la télé, etc.

**Résultats garantis :** au bout d'un mois, on se redresse naturellement et on se tient mieux.

\* Pour plus d'informations : AudreyDessetCoach sur Facebook

## 2 **Devant la télé, se grandir** \*\*

Assise au bord d'une chaise ou d'un canapé (pas trop mou), pieds à plat au sol. En inspirant, serrer les omoplates en amenant les épaules en arrière et rentrer légèrement le menton. En expirant, serrer les fessiers tout en poussant le sommet du crâne vers le plafond. Maintenir la position 5 à 6 secondes, puis relâcher le dos. 2 à 3 séries de 10.

### **À quoi dois-je faire attention ?**

L'espace entre les épaules et le crâne doit augmenter pendant l'étirement. Serrer aussi les abdominaux lorsqu'on expire et qu'on se grandit.



## 3 **En marchant, gagner ses abdominaux** \*\*

En marchant, dos bien droit, effectuer un travail basé sur la respiration : inspirer sur 3 secondes, puis, en expirant, serrer les abdominaux de façon à coller le nombril contre la colonne vertébrale et le remonter vers le haut. Cet exercice doit devenir un réflexe dès que l'on marche.

### **À quoi dois-je faire attention ?**

À regarder droit devant soi. Pas besoin d'inspirer ni de souffler fortement, on respire le plus naturellement possible.



## 4 **Au volant, dérouler le bas du dos** \*

Mains sur le volant, épaules basses. En expirant longuement par la bouche, serrer les abdominaux en aspirant le nombril vers la colonne et enrôler le bas du dos jusqu'à coller les lombaires contre le siège. En inspirant, revenir à la position initiale en redressant le bas du dos.

**À quoi dois-je faire attention ?** À ne pas trop cambrer le bas du dos en revenant à la position initiale. Et à faire l'exercice lentement.



## 5 **Devant l'ordinateur, dégager la nuque** \*

Assise bien droite, poser les mains sur les épaules, épaules basses. Effectuer des grands cercles avec les coudes, dans un sens puis dans l'autre, en essayant de se détendre. À faire 1 minute dans chaque sens, plusieurs fois par jour. Ce mouvement soulage les tensions au niveau des trapèzes et des cervicales.

### **À quoi dois-je faire attention ?**

À être au bord du siège et à ne pas croiser les jambes. Le bas du dos n'est ni enrôlé ni cambré.



Les hautes sapinières des forêts des Fourgs sont idéales pour le ski de fond ou les chiens de traîneau.

# LE CHARME DES petites stations de ski

FORFAITS ABORDABLES, APPROCHE RESPONSABLE DE L'ENVIRONNEMENT, LES MINI-STATIONS NOUS INVITENT À RETROUVER **L'ÉMOI DES PREMIÈRES GLISSES** OU À **DÉCOUVRIR D'AUTRES PLAISIRS** DE L'HIVER. *Aliette de Crozet*



Pour glisser en toute sécurité, Sixt-Fer-à-Cheval met à votre disposition deux pistes de luge.

## DOUBS

### Les Fourgs, la plus dépaysante

Deux coopératives fromagères et de massives fermes comtoises s'étirent entre les pâturages immaculés. Les huit pistes de ski alpin, offrant une jolie vue sur les Alpes se situent à la sortie du village des Fourgs. Trois kilomètres plus loin, le poste de douane du Grand'borne annonce la Suisse. Une virée aux thermes d'Yverdon-les-Bains ou une "meringue double crème" avalée côté helvétique pimentent les vacances.

→ Forfait : 14€ adulte, 11,50€ enfant. 70€/nuit pour 2 avec petit déj. aux Grands Prés, grande ferme rustique, table d'hôtes (22€), bain nordique. Ouvert du 27 déc. à fin mars, 03 81 69 57 42. OT Les Fourgs: 03 81 69 44 91.

## HAUTE-SAVOIE

### Sixt-Fer-à-Cheval, la plus nature

Tout au bout de la vallée du Giffre, Sixt-Fer-à-Cheval, labellisé "Plus beau village de France", est entouré de cinq sites naturels classés, dont le cirque glaciaire du Fer-à-Cheval. L'hiver, ses cascades se transforment en château de glace, terrain idéal pour les raquettes, le skating ou le ski de fond. Surplombant le village contigu du Salvagny, les 30 km de pistes de ski alpin rejoignent le domaine skiable du Grand Massif et ses 265 km de pistes.

→ Forfait : 16€ adulte, 12,20€ enfant. 446€/sem. avec petit déj. au village vacances Cap France Le Salvagny, 04 50 34 42 09 et lesalvagny.com. OT Sixt: 04 50 34 49 36.



Les beaux chalets tout en pierre et bois de Sainte-Foy-Tarentaise préservent l'aspect intimiste de la station.

## SAVOIE

### Sainte-Foy-Tarentaise, la plus cosmopolite

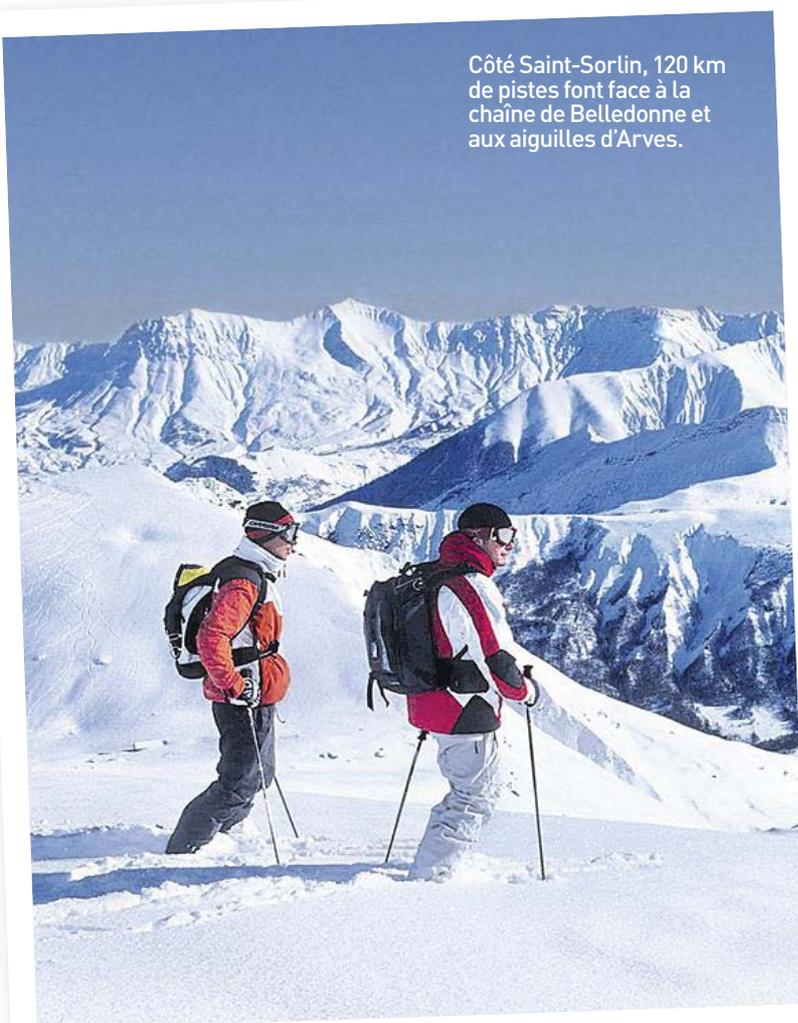
Au-dessus de la route reliant Bourg-Saint-Maurice à Val d'Isère, Sainte-Foy joue les discrètes. Ici, on accède au front de neige par des sentiers à peine déblayés. Réputé pour ses hors-pistes, ses 2 000 m de dénivelé et ses... Anglais, le domaine, qui compte 40 km de pistes, n'est pas relié – gage de forfaits à tarifs raisonnables et d'affluence moindre en saison. Une poignée d'adresses confidentielles, comme Le Monal ou Chez Mérie, dans le charmant village de Miroir, donnent presque envie de venir skier pour apprendre l'anglais.

→ Forfait : 29€ adulte, 21€ enfant. À partir de 938€/sem. l'appart. pour 6 pers. à la résidence CGH Les Fermes de Sainte-Foy, 04 50 33 10 96. OT Ste-Foy : 04 79 06 95 19.

### Saint-Sorlin-d'Arves, la plus généreuse

Les onze hameaux constituant Saint-Sorlin-d'Arves se succèdent le long d'une vallée ponctuée de curiosités, comme une église baroque aux murs couverts de couronnes de perles ou une coopérative de beaufort AOC qui fournirait, prétend-on, l'Élysée. Le domaine des Sybelles compte 310 km de pistes, mais on se contente aisément des 120 km de pistes de celui de Saint-Sorlin. Un enfant du pays, Pierre Tessier, a créé le tandem-ski, grâce auquel simples curieux ou personnes en situation de handicap expérimentent les plaisirs de la glisse avec l'association Anaé. Les parents apprécient les trois jardins des neiges et la garderie qui accueille les bébés dès 3 mois ; les fêtards la discothèque avec navette privée ; et les gastronomes la Sybel'Miche du restaurant Hors Piste, une fondue servie dans une miche de pain, unique dans les Alpes.

→ Forfait : 32,5€ adulte, 25,70€ enfant. À partir de 175€/sem. l'appart. pour 4 pers. à la rés. Odalys les Bergers, avec piscine, 0 825 562 562 et odalys-vacances.com. OT St-Sorlin-d'Arves : 04 79 59 71 77. →



Côté Saint-Sorlin, 120 km de pistes font face à la chaîne de Belledonne et aux aiguilles d'Arves.



À 7 km à peine de Super Besse, flânez dans les ruelles médiévales de Besse-en-Chandesse.



À Gréolières-les-Neiges, du sommet du Cheiron, on voit miroiter la Méditerranée.



Sur les pistes d'Annelle, évoluez au milieu des sommets du parc des Écrins et du Dévoluy.



## PUY-DE-DOME

### Besse-en-Chandesse, la plus médiévale

Rien à voir avec une station moderne ! À 1 000 m d'altitude, Besse déploie ses ruelles pavées et ses maisons de lave noire autour de l'église romane Saint-André. Des navettes la relient au domaine de Super-Besse, à 7 km. Ici, d'autres plaisirs vous attendent : un bain dans les thermes du Mont-Dore, une dégustation de saint-nectaire à la ferme, ou encore une excursion en raquettes autour du mystérieux lac Pavin.

→ Forfait : 31 € adulte, 24 € enfant. À partir de 57 € la chambre dble à l'auberge de la Petite ferme, 30 € la 1/2 pens., 04 73 79 51 39 et auberge-petite-ferme.com. OT Besse-en-Chandesse: 04 73 79 52 84.

### Gréolières-les-Neiges, la plus ensoleillée

À 5 km du village perché de Gréolières, la station de Gréolières-les-Neiges est modeste : aucun hébergement n'est proposé sur place et seulement vingt-deux pistes de ski alpin. En revanche, les sentiers balisés pour les raquettes et les 30 km de pistes pour les fondeurs du centre nordique en font le plus important du Sud-Est. Les visiteurs sont aussi récompensés par des panoramas sur la mer et les sommets du Parc naturel régional des Préalpes d'Azur, ainsi que la possibilité de flâner à 1 h de route sur la Promenade des Anglais.

→ Forfait : 22 € adulte, 17,50 € enfant. 575 € les 7 nuits pour 2 avec petit déj. au chalet Alpina : 06 22 05 99 68. Office de tourisme de Gréolières : 04 93 59 95 16

## HAUTES-ALPES

### Annelle, la plus agricole

Niché sur un plateau du Champsaur, le village d'Annelle culmine à 1 350 m d'altitude. Ses quinze pistes, dont deux noires, son marché, son église au clocher en bois l'animent en toutes saisons. Pas loin, à la laiterie du col Bayard, on se réglera d'un repas de fromage, ou on s'offrira un festival de ravioles et de tourtons à la fabrique du Champ d'Or, à Brutinel. Outre le ski joëring (ski tracté par des poneys), on trouve la vallée secrète de Rouanne à explorer en ski de fond.

→ Forfait : 18,70 € adulte, 15,10 € enfant. 64 € pour 2, table d'hôtes 18 €, au gîte d'étape Le Forest : 04 92 50 43 84 et 06 14 49 33 28. OT Annelle : 04 92 50 89 51.

## PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

### Artouste, la plus sportive

Depuis le village béarnais, la télécabine vous hisse à 2 000 m d'altitude. Là, sur les pistes courtes et pentues, peu damées pour garder l'esprit nature, vous skiez face au pic du Midi. Tandis que les amateurs de nouvelles



Amateurs de freeride : le snowpark d'Artouste offre des modules pour tous les niveaux.



Les 40 km de pistes de Guzet se fauillent à travers les chalets.



Ventron, une petite station familiale nichée aux portes de l'Alsace.

glisses ont droit à une zone freeride, un snowpark et un kidpark. Et puis, Artouste aime la nuit : raquettes nocturnes, soirées pleine lune à l'Hôtel du Pourtalet. L'influence sans doute de Formigal, la grande station espagnole, à 8 km à peine, l'occasion de déguster des tapas sur les pistes.

→ Forfait jour : 25€ adulte, 20€ enfant. 110€ la chambre double à l'Hôtel du Pourtalet, 05 59 05 32 00 et 06 88 33 07 54. Office de tourisme d'Artouste : 05 59 05 31 41.

## ARIÈGE

### Guzet, la plus panoramique

À une demi-heure de Saint-Girons, dans la région du Couserans, Guzet aligne des allées bordées de petits chalets. Quatre cents coquets chalets, au toit pointu, à la façade parfois peinte de couleurs vives, s'étagent ainsi, de 1 400 à 1 700 m, pour assister au coucher de soleil sur le mont Valier et toute la chaîne des Pyrénées. Cette architecture, unique dans les montagnes françaises, confère au site son charme. Les piétons peuvent aussi emprunter le télésiège pour déjeuner à la terrasse du Chalet de Beaugard, devant le pic de Freychet : les skieurs se laisseront glisser paisiblement jusqu'au col de Latrape, où le restaurant du Champs de Neiges offre un déjeuner pantagruélique à 12,50 euros. Si l'animation en station est plutôt réduite, on profitera

pendant les vacances scolaires de la piscine des Thermes d'Aulus-les-Bains, à 11 km.

→ Forfait : 29€ adulte, 24€ enfant. Dès 230€/sem. dans un studio de la Résidence Le Vallon Blanc, loc. à la Maison de Guzet, 05 61 96 01 76. OT du Haut-Couserans : 05 61 96 00 01.

## VOSGES

### Ventron, la plus sécurisée

Ici, surf et snowboard sont réglementés. Tout au bout d'une petite route de montagne, à 950 m d'altitude, Ventron s'est spécialisé dans l'accueil des jeunes, depuis le circuit Baby raquettes dans les bois jusqu'au waterslide, piscine peu profonde que les ados doivent traverser à ski. Pour le confort des familles, toutes les chambres de l'hôtel l'Ermitage, deux étoiles, possèdent une kitchenette.

→ Forfait 22,50€ adulte, 19,50€ enfant. 1/2 pens. dès 74,50€ à l'hôtel de l'Ermitage, 03 29 24 18 09 ou ermitage-resort.com

## 3 QUESTIONS À... EMMANUEL CAUCHY, médecin, guide de haute montagne et directeur de l'Iffremmont\*



### “ En montagne, les efforts doivent être progressifs ”

**La montagne est-elle bonne pour la santé ?** Le soleil

et le froid stressent l'organisme. On vient "s'oxygéner", mais à cause de la pression atmosphérique, le corps en altitude est moins bien approvisionné en oxygène. Il compense en fabriquant des globules rouges, un effet recherché par les sportifs, mais qui se produit à des niveaux détectables

seulement si on reste plus de 3 heures au-dessus de 3000 mètres d'altitude.

**Les bienfaits sont donc psychologiques ?** Oui, mais pas seulement. Certes, le silence et la beauté ont des effets calmants. Mais physiquement, il est bon pour l'organisme d'être mis à contribution, à condition, bien sûr, d'y aller progressivement et sans faire des exercices violents.

**En somme, la montagne se gagne doucement ?**

À partir de 1000 mètres d'altitude, il faut éviter de monter de plus de 800 m entre deux nuits. Le ski de piste exige un entraînement préalable, le ski de fond est plus adapté à une pratique modérée. Et il faut rester à la montagne au moins une semaine pour profiter de ses effets bénéfiques.

\* Institut de formation et de recherche en médecine de montagne

# Mots fléchés

## LES PARFUMS



	RESTAURÉE		FÊTE		INTRONISAI		LOUÉ		CRI DE CHIEN
	MARQUA D'UN JALON		SES PRODUITS NOUS ENIVRENT				CHÈREMENT		GOMME-RÉSINE
↳							FREIN À LA LIBRE CIRCULATION		
	À TRAVERS				VALLÉES ENCAISSÉES				
	INTÉRESSER LA PARTIE						ON EN FAIT UNE POUDRE PARFUMÉE		
↳									
	L'ALLEMAGNE				ARGENT SYMBOLISÉ			INSCRIVIT À LA UNE	
	AMUSEMENT		2		IL MOUSSE EN ITALIE				
↳				ANIMAL LENT			BOISSON		
				GROSSIÈRETÉ			FLEUR DES PARFUMEURS		
FRUSTRA		JUBILERA		AVANÇÉ			À TROP LA FAIRE, ON LA RACCOURCIT		
AUTHENTICITÉ			C'EST LA BAGARRE !	C'EST VRAIMENT LE PARADIS					
↳					POSAIT UN SCION				FRANKLIN DES USA
									AU PIED !
CHIFFRE			AFFERMI				MARQUÉE PAR LA DIRECTION		
COQUE DE BATEAU			CRÉATEUR QUI A DU FLAIR						
↳					ELLE DEVINT GÉNISSE		IL PEUT FAIRE PSCHITT !		
					BUS		PRONOM	4	
DES RAYONS POUR BRONZER	TOUCHE DE FRAÎCHEUR		BÂTONNET À BRÛLER				C'EST DU RADIUM		ADRESSE D'ORDINATEUR
↳		PAYS DE MAGICIEN	CHAÎNE RUSSE						
	6	BONNE TÊTE EN CUISINE		IMPÔT SOCIAL	COMME LA CAMPAGNE				COURTE ÉCHELLE
					DIEU DES VENTS				ANCIEN BLOC
... DE ROSE			CONÇOIT UNE ŒUVRE			ABRÉVIATION DE L'ASTATE		UNE ÉPOQUE HISTORIQUE	
TENDIS			GARDIEN D'ENTÊTES			FAIRE BLOC		NAPPERON	
↳					ELLE VEUT LA PAIX		BASE ODORANTE		
					VILLE BASQUE		POMPETTE		
ARBRE AUX FLEURS PARFUMÉES							HÉROS VENU D'AILLEURS		
LE SIEVERT							CARRÉ		
↳		DEMI-KILOMÈTRE CHINOIS		ABJURANT					EXAGÉRATION
		MOT DE DÉFI		QUI EST MIENNE					CAPONE INTIME
DANS			COMPLÈTEMENT RETOURNÉ			HAUSSE LE TON		ADULTES EN FORMATION	
BOUQUET SUBTIL									
↳						DEVANTURE			

Avec les huit cases numérotées, reconstituez le nom d'émanations odorantes.

- 1 2 3 4 5 6 7 8

	DÉCORS BRILLANTS ABRI CÔTIER		HOMME TROMPÉ		SENTEUR EXOTIQUE		MIS EN DÉROUTE POTENTIEL		POISSON DU MIDI IL PART EN UN CLIC		CRI DE MÉPRIS FUT DANS LA LUNE		MALADIE DE JEUNESSE
					PRIÈRE ANCIEN SERVICE FÉODAL								
			PORTEUR D'AIGUILLES CHARGÉE À LA COUR										IL PRÉSENTE LA CULTURE ARABE À PARIS
		SITUÉ AU SUD JEU DIVINATOIRE									JUS FERMENTÉ VIEUX JEU		
ÇA ÉVITE D'EN RAJOUTER				IL RÉALISA MON ONCLE HÉROS DE VIRGILE					MÈNE SA BARQUE TRAVAUX SCOLAIRES				
	BEAU SERVICE VILLE SUR LE RHIN			COMBAT RAPPROCHÉ EN VILLE							ANCIEN RITE EN INDE		BASE DE CALCULS
CHÂTAIN REPASSÉ SUR LE BILLARD						PARFUM CONCENTRÉ		CELUI QUI SUIT L'EMBOÎTE CACHE					ELLE EST SURPRISE SANS PRÉAVIS
									ESPACE CLOS DRAME À TOKYO				
				ACQUISE			CYCLE COMPLET BÉATES				IL FAIT BON ORDRE A DISPARU EN MER		
		ACTINIUM ABRÉGÉ		HOMME DE DJIBOUTI POLICE DES USA									
	LE PARFUM DES ENFANTS		IL CHASSE - LE LAPIN DE GARENNE IGUES						FAUTEUR DE TROUBLES		JOIGNIS LES DEUX BOUTS		METTRE À SEC
								HAUTEURS DE BRETAGNE CEPENDANT					
		CELA VAUT SIX BAVARDA		ELLE PEUT ÊTRE MORDANTE DISTANCA									SUBSTANCE PROVENANT DU CACHALOT
				CUBA LE BOIS							À BOUT PREMIÈRES LETTRES DE L'ALPHABET		
RÉPRI-MANDÉ DEVANT PATRES							ÉTATS GROUPÉS	ACTEUR DE PAGNOL IL PORTE LA GRAPPE					
				PARFUM DE DANDY DISQUE					DEMI DOSE DE WHISKY AVANT UNE CONDITION				
			BIEN EN PLACE								ANCIENNE GROGNE		
BOUFFÉE ORIENTALE												ERBIUM SYMBOLISÉ	

EMELY / CORBIS



MARIE-LAURE  
ANDRÉ  
diététicienne-  
nutritionniste



MAÎTRE JACQUES  
DJIAN  
avocat



Dr LUDOVIC  
ROUSSEAU  
dermatologue,  
www.dermatonet.  
com



Dr JEAN-PAUL  
TRIJOLET  
ORL, CH de la  
Rochelle



LINDA ZONENS  
pharmacienne

# NOS EXPERTS RÉPONDENT À vos questions



## ■ NUTRITION

**Pain complet, pain de seigle, pain aux céréales, lequel est le meilleur pour la santé ?** *Johanna, 28 ans*

**MARIE-LAURE ANDRÉ :** Le pain complet, élaboré à partir de farine de blé, est riche en minéraux (zinc, magnésium, manganèse), en vitamines B et en fibres, mais celles-ci peuvent irriter les intestins sensibles. Le pain de seigle contient de la farine de blé additionnée de farine de seigle. Les quantités de fibres, de vitamines et de minéraux sont moins élevées que dans le pain complet. En revanche, le seigle est plus rassasiant et possède un index glycémique plus faible. Le pain aux céréales est généralement à la farine blanche additionnée de grains de céréales (sésame, courge...). Les teneurs en fibres, en minéraux et en vitamines sont peu importantes. Pour la santé, le mieux est de choisir du pain à la farine semi-complète (pain bis), car il apporte des fibres, des vitamines et des minéraux sans irriter les intestins. Le pain de seigle est également intéressant s'il contient au moins 50 % de farine de seigle. Il est plus rassasiant et contient suffisamment de minéraux. Assurez-vous, quel que soit le pain que vous choisissez, qu'il contient du levain, car celui-ci permet une meilleure absorption intestinale des minéraux. Pour connaître la composition de votre pain, questionnez votre boulanger ou vérifiez les ingrédients sur l'emballage.

## ■ MÉDECINE

**Comment traite-t-on une otite séreuse ?** *Louise, 39 ans*

**Dr JEAN-PAUL TRIJOLET :**

C'est une pathologie fréquente à la fin d'un rhume, chez l'enfant, mais aussi chez l'adulte. Le lavage des fosses nasales et le mouchage permettent de favoriser la guérison, même si elle est le plus souvent spontanée. Un traitement anti-inflammatoire à base de corticoïdes, par voie générale, peut améliorer les symptômes. En cas de persistance et/ou de retentissement sur l'audition, la pose d'un aérateur transtympanique (diabolo, yo-yo) permet l'évacuation du liquide accumulé derrière le tympan vers le conduit auditif externe. L'aérateur peut être posé en consultation ou bien sous anesthésie générale courte au bloc opératoire. Selon le modèle utilisé, il tombera seul (par la cicatrisation du tympan) ou sera retiré à la consultation. Des précautions sont à prendre pour éviter l'entrée d'eau dans l'oreille en cas de douche ou de baignade.



## ■ DROIT

**Mon enfant a blessé un autre enfant en jouant dans la cour. Comment se passe la prise en charge ?** *Lydia, 45 ans*

**MAÎTRE JACQUES DJIAN :** Vous êtes tenue pour responsable des dommages dont vos enfants sont la cause directe, dès lors que vous exercez l'autorité parentale et qu'ils ont leur résidence habituelle chez vous. Sauf si vous prouvez un cas de force majeure ou une faute de la victime. Le fait de confier occasionnellement vos enfants à un tiers (établissement scolaire) ne vous exonère pas de votre responsabilité. Il est recommandé de souscrire une assurance scolaire pour se prémunir des conséquences pécuniaires de votre responsabilité civile. Elle garantit les dommages qu'un élève pourrait occasionner à un tiers, mais aussi ceux qu'il pourrait subir. L'assurance scolaire comporte, en général, une garantie responsabilité civile (dommages causés), et une garantie accident corporel (dommages subis). La victime d'un acte dommageable commis par un élève peut aussi agir contre l'enseignant. Il s'agit d'une responsabilité civile délictuelle, qui résulte de l'obligation de surveillance de l'instituteur et de l'éventuelle faute d'imprudence ou de négligence. Enfin, l'article L. 911-4 du Code de l'éducation prévoit que la responsabilité de l'État est substituée à celle des instituteurs. En conséquence, l'instituteur ou l'auteur du dommage ne peuvent pas comparaître personnellement devant un juge. La victime doit donc assigner l'État, c'est-à-dire demander réparation à l'État qui répond pour l'instituteur. Pour cela, elle devra prouver la faute personnelle de l'instituteur.



## ■ DERMATO BEAUTÉ

**Que faire en cas de taches brunes ?**

*Carine, 44 ans*

**Dr LUDOVIC ROUSSEAU :** Les taches brunes, appelées taches de vieillesse ou taches solaires, sont le plus souvent des lentigos : des pigmentations superficielles de la peau liées à un excès de soleil. On les observe sur les zones exposées : visage, mains. Mais, toute tache brune n'est pas un lentigo et doit être montrée à un médecin pour la distinguer des grains de beauté et du mélanome. Une fois le diagnostic de lentigo posé, on pourra vous proposer divers traitements, le plus souvent réalisés en hiver : crèmes dépigmentantes, application d'azote liquide, laser, lampe flash, peeling... Le mieux est de les éviter en se protégeant avec une crème solaire indice 50, toute l'année si besoin.

## ■ MÉDECINE

**Quelle infusion prendre en cas de mal de gorge ?** *Annie, 48 ans*

**LINDA ZONENS :** Le mal de gorge provient souvent d'une infection virale (rhinopharyngite, angine). On peut le soulager par une infusion de plantes, mélangées à parts égales : feuilles de thym et de serpolet, rameau de romarin, écorce de cannelle, parties aériennes fleuries de sarriette et d'origan.

**Posologie :** une cuillerée à soupe 3 fois par jour, pendant 3 à 4 jours.

Pour adoucir les cordes vocales, on peut ajouter de la rose pâle du Maroc (bouton). Le mal de gorge disparaît dans les 3 à 4 jours. En cas de température et si les symptômes persistent, il faut consulter.

**Préférez les plantes en vrac aux plantes en sachets. Vous pouvez les commander à votre pharmacien.**

Info plus



# NOS EXPERTS RÉPONDENT À vos questions

## ■ NUTRITION

En quoi consiste l'ionisation des aliments ? Cela comporte-t-il des risques pour la santé ? *Gaëlle, 30 ans*

**MARIE-LAURE ANDRÉ :** L'ionisation des aliments, appelée aussi irradiation ou pasteurisation à froid, est un procédé de conservation qui consiste à exposer les aliments à des rayonnements ionisants (cobalt 60 ou césium 137). Cela permet de réduire le nombre de micro-organismes (bactéries toxiques) dans l'aliment, d'éliminer les insectes, de ralentir le mûrissement des fruits ou encore de bloquer la germination des tubercules. En France, quelques aliments sont concernés par l'ionisation : les épices, les herbes aromatiques, la viande de volaille transformée (saucisses de volaille par exemple), les crevettes surgelées, la farine de riz, l'ail et les oignons.

Des études montrent des inconvénients liés à cette technique, comme la destruction de certaines vitamines, et, plus grave, l'apparition de composés chimiques dont certains sont cancérogènes. Les aliments issus de l'agriculture bio ne sont pas soumis à l'ionisation. Et certains labels (Label Rouge) en interdisent l'utilisation.



**En France,**  
ce logo figure  
sur les emballages  
des produits ionisés.



## Solution des mots fléchés (p. 134)

	R	F	S	B	A	O	C	S	D	S	F																	
	R	E	P	E	R	A	E	M	B	A	R	G	O	A	V	E	M	A	R	I	A							
	P	A	R		C	A	N	Y	O	N	S		C	O	N	I	F	E	R	E	C							
	P	A	R	I	E	R		I	R	I	S		A	U	S	T	R	A	L	V	I	N						
	R	F	A		A	G		R	E	T	C		T	A	T	I		R	A	M	E							
	J	E	U		A	I		T	H	E		A	C	E		L	U	T	T	E	A							
L	R			E	M	I	S		V	I	E		B	R	U	N	E		E	P	A	S	R					
V	E	R	I	T	E		E	N	T	A	I		R	O	O	S	E	V	E	L	T		C	A	G	E		
S	I	X		D	U	R	C	I		O	R	I	E	N	T	E	E		X		A	N		T	R	I		
C	A	R	E	N	E		I	O		F	L	A	C	O	N		E		E	T	H	I	O	P	I	E	N	
	A		E	N	C	E	N	S		E		I	P		A		F	U	R	E	T		E		V			
U	V		O	Z		A		V	E	R	T	E		E	S	C	A	B	E	A	U		A	R	R	E	E	
	E	A	U		C	R	E	E		A	T		E	R	E		V	I		I	R	O	N	I	E	S		
E	T	I	R	A	S		O	N	U		E	S	S	E	N	C	E		S	T	E	R	A		L	A	S	
	I	L	A	N	G	I	L	A	N	G		E	T		T	A	N	C	E		U		R	A	I	M	U	
S	V		L	I		R	E	N	I	A	N	T		A	B	U	S		M	U	S	C		B	A	B	Y	
	E	N		E	M	U		C	R	I	E		A	D	O	S		C	A	S	E	E	S		I	R	E	
F	R	A	G	R	A	N	C	E		E		T	A	L		N	A	R	D		A	S	P	I	C		E	R

Le mot à trouver est:EFFLUVES.



## ■ MÉDECINE

Dans quel cas, est-il recommandé d'opérer un enfant des amygdales ?

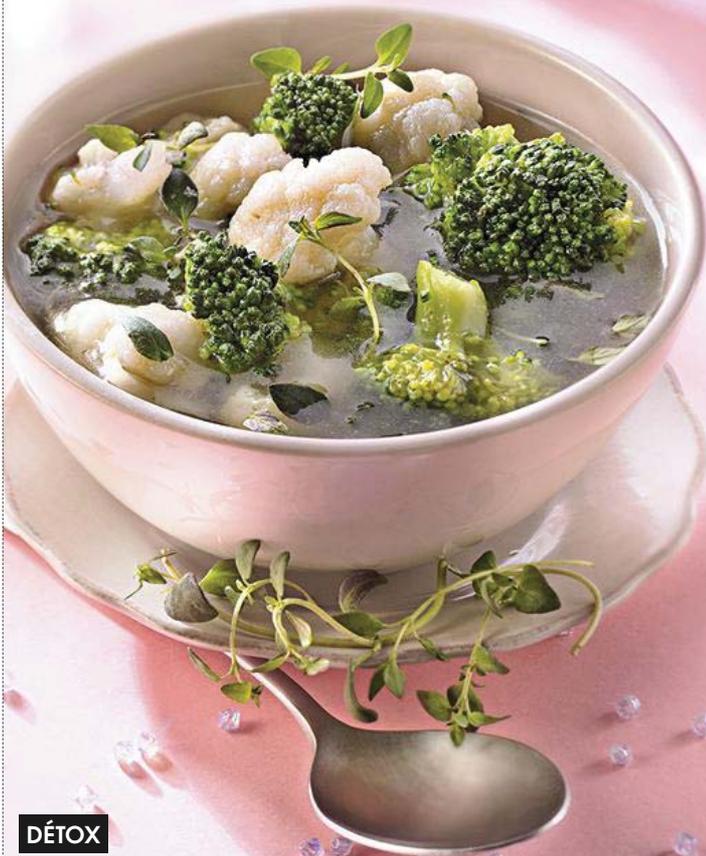
*Claire, 41 ans*

**Dr JEAN-PAUL TRIJOLET :**

L'amygdalectomie est recommandée chez l'enfant lorsqu'il présente des angines à répétition (au moins 3 épisodes infectieux par an pendant trois ans, ou 5 épisodes par an sur deux ans), ou des abcès récidivants. En cas de trouble du sommeil pouvant aller jusqu'à des apnées, l'implication des amygdales (leur volume) doit aussi être évaluée. Ces troubles sont caractérisés par des pauses respiratoires avec une reprise bruyante de la respiration, un sommeil agité, une énurésie, un état de somnolence diurne, des difficultés, voire de la fatigue au réveil, de l'irritabilité ou des céphalées matinales. Dans ces cas, l'ablation des amygdales peut améliorer le sommeil de l'enfant. Par ailleurs, leur volume peut également provoquer des troubles alimentaires ou une voix oropharyngée (trouble de la voix avec une impression de gêne au fond de la gorge). Une mauvaise haleine liée à des amygdales cryptiques (avec des trous et des points blancs détachables et malodorants) ou une amygdalite chronique sont aussi des indications d'amygdalectomie dont vous devez discuter avec votre médecin ORL.



ENTRÉE



DÉTOX

**Brocoli et chou-fleur au bouillon de thym**

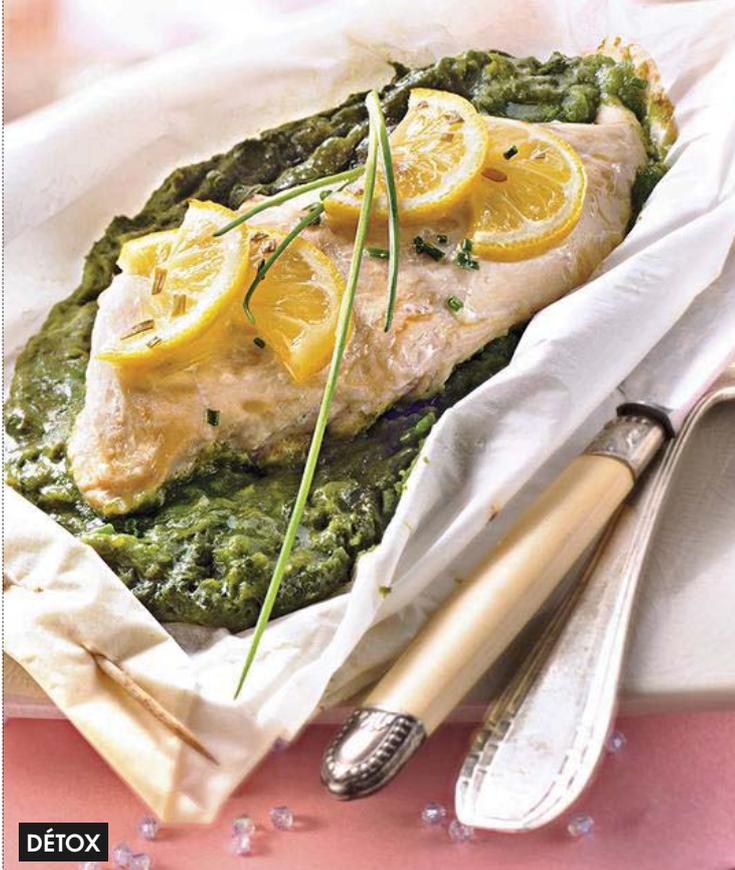
PLAT



DÉTOX

**Filets de carrelet et fondue de poireaux**

PLAT



DÉTOX

**Papillote de poulet et purée de cresson**

DESSERT



DÉTOX

**Verrine de pomme en gelée de réglisse**

## Filets de carrelet pochés, fondue de poireaux

Préparation : 20 min – Cuisson : 35 min  
129 kcal/personne

### POUR 4 PERSONNES

• 4 filets de carrelet de 100 g chacun • 4 poireaux • 50 cl de bouillon de légumes • 1 c. à s. de crème allégée à 3 % • 1 c. à s. d'huile d'olive • aneth • fleur de sel

1. Épluchez, lavez, émincez les poireaux. Faites chauffer l'huile, ajoutez les poireaux, laissez-les fondre à feu doux 20 min. En fin de cuisson, ajoutez la crème, salez, réservez au chaud.

2. Portez le bouillon de légumes à ébullition. Plongez-y les filets de carrelet. Retirez du feu. Couvrez et pochez les filets 15 min.

3. Répartissez les poireaux chauds dans les assiettes. Récupérez, à l'écumoire, les filets de carrelet. Déposez-en un par assiette. Salez, décorez de pluches d'aneth. Servez.

**L'ASTUCE** Enroulez chaque filet de carrelet avant de le pocher et faites-les tenir avec un pic en bois.

### + Santé magazine

Le carrelet est un poisson maigre (1 g pour 100 g de lipides), et les poireaux favorisent l'élimination rénale, ils jouent aussi un rôle d'antiseptique intestinal.

Détox

santé  
magazine

## Brocoli et chou-fleur au bouillon de thym

Préparation : 10 min – Cuisson : 15 min  
65 kcal/personne

### POUR 4 PERSONNES

• 250 g de fleurettes de brocoli • 250 g de fleurettes de chou-fleur • 75 cl de bouillon de légumes • 1 bouquet de thym frais

1. Faites cuire les fleurettes de chou-fleur et de brocoli à la vapeur 15 min.

2. Portez le bouillon de légumes à ébullition. Effeuillez le thym. Ajoutez-le au bouillon. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire 15 min.

3. Répartissez les fleurettes de chou-fleur et de brocoli dans les bols. Versez le bouillon dessus. Servez aussitôt.

**L'ASTUCE** Vous pouvez ajouter des oignons émincés dans le bouillon.

### + Santé magazine

Le brocoli et le chou-fleur contiennent des substances soufrées, qui aident à purifier le foie des toxines accumulées.

Détox

santé  
magazine

## Verrine de pomme en gelée de réglisse

Préparation : 15 min – Cuisson : 10 min  
Réfrigération : 2 h – 85 kcal/personne

### POUR 4 PERSONNES

• 4 pommes reinette • 3 feuilles de gélatine • 1 c. à s. de réglisse en poudre • 1 c. à s. de miel de châtaignier

1. Faites ramollir la gélatine dans de l'eau froide. Versez 40 cl d'eau dans une casserole. Ajoutez la réglisse. Portez à ébullition. Retirez du feu. Essorez la gélatine. Faites-la fondre en fouettant dans l'infusion de réglisse. Réservez.

2. Pelez, coupez les pommes en petits dés. Faites chauffer le miel dans une poêle. Ajoutez les pommes. Faites-les revenir 10 min.

3. Répartissez les pommes dans les verrines. Versez la gelée dessus. Réfrigérez 2 heures. Servez les verrines décorées de quartiers de pomme et saupoudrées de réglisse.

**L'ASTUCE** Préférez l'agar-agar à la gélatine, car il a, en plus, un effet rassasiant.

### + Santé magazine

La pomme a deux atouts détox : elle permet une bonne élimination intestinale des déchets et favorise une flore intestinale de qualité.

Détox

santé  
magazine

## Papillote de blanc de poulet et purée de cresson

Préparation : 20 min – Cuisson : 1 h 10 min  
233 kcal/personne

### POUR 4 PERSONNES

• 4 blancs de poulet de 100 g chacun • 600 g de cresson • 3 pommes de terre • ½ citron • 8 brins de ciboulette • sel

1. Pelez, faites cuire les pommes de terre à l'eau. Épluchez, plongez le cresson 5 min dans l'eau bouillante salée. Égouttez. Mixez-le avec les pommes de terre. Salez, poivrez. Réservez la purée au chaud.

2. Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Découpez 4 carrés de papier sulfurisé. Répartissez la purée au centre. Posez un blanc de poulet dessus. Salez. Coupez le citron en quartiers. Ajoutez 1 quartier sur chaque blanc de poulet. Parsemez de ciboulette ciselée. Fermez les papillotes et enfournez-les 30 min. Servez chaud.

**L'ASTUCE** Cette papillote s'accommode aussi avec des tomates, des courgettes ou une autre viande blanche maigre (blanc de dinde ou de pintade).

### + Santé magazine

Le cresson est riche en vitamine C, qui aide à combattre les toxines. Il aide aussi à réguler le flux de la vésicule biliaire.

Détox

santé  
magazine

ENTRÉE



DÉTOX

Salade de radis noir et graines germées

ENTRÉE



DÉTOX

Mousse d'avocat, sauce agrumes

PLAT



DÉTOX

Papillote de cabillaud et brunoise de chou

DESSERT



DÉTOX

Pruneaux pochés à l'infusion de badiane

## Mousse d'avocat, sauce agrumes

Préparation : 20 min – Cuisson : 5 min  
Réfrigération : 2 h – 206 kcal/personne

### POUR 4 PERSONNES

• 2 avocats mûrs • 2 blancs d'œuf • 1 feuille de gélatine,  
le jus d'1/2 citron • 2 pamplemousses roses • 2 pincées de  
Maïzena • 1 bouquet de ciboulette • sel

1. Faites ramollir la gélatine dans l'eau froide. Faites chauffer le jus de citron. Ajoutez-y la gélatine essorée. Fouettez hors du feu.

2. Mixez les avocats. Ajoutez-y le jus de citron.

3. Montez les blancs en neige ferme. Incorporez-les à la purée d'avocats. Posez 4 cercles sur une plaque et remplissez-les de mousse. Lissez. Réfrigérez 2 h.

4. Pelez les pamplemousses. Détachez les quartiers. Récupérez le jus. Démoulez les mousses dans les assiettes. Décorez de quartiers de pamplemousse. Faites chauffer le jus avec la Maïzena et la ciboulette ciselée. Entourez les mousses de sauce aux agrumes.

**L'ASTUCE** Servez cette mousse accompagnée de saumon fumé.

### + Santé magazine

Le potassium de l'avocat favorise l'élimination rénale, et le glutathion lutte efficacement contre les radicaux libres.

Détox

santé  
magazine

## Salade de radis noir et graines germées

Préparation : 10 min – 233 kcal/personne

### POUR 4 PERSONNES

• 1 radis noir • 2 barquettes de graines germées • 2 c.  
à s. d'huile d'olive • 2 c. à s. de jus de citron • sel, poivre

1. Lavez, séchez le radis noir. Coupez 20 fines tranches. Réservez-les. Râpez le reste et mettez-le dans un saladier. Rincez, essorez les graines germées.

Ajoutez-les au saladier de radis râpé. Salez, poivrez. Ajoutez l'huile, le jus de citron. Mélangez.

2. Disposez les rondelles de radis sur les parois de verres larges, au fond. Ajoutez le râpé de radis et les graines. Servez.

**L'ASTUCE** Variez et remplacez les graines germées par des carottes râpées pour une salade bicolore.

### + Santé magazine

Le radis contient des éléments soufrés qui stimulent la fonction hépatique.

Détox

santé  
magazine

## Pruneaux pochés à l'infusion de badiane et zestes d'orange

Préparation : 10 min – Cuisson : 5 min  
192 kcal/personne

### POUR 4 PERSONNES

• 30 pruneaux • 1 orange • 4 étoiles de badiane

1. Lavez l'orange. Prélevez le zeste. Pressez le jus. Versez-le dans une casserole. Ajoutez 50 cl d'eau. Pilez finement 1 étoile de badiane. Ajoutez-la, ainsi que les 3 autres, entières, dans la casserole. Portez le mélange à ébullition.

2. Ajoutez les pruneaux et les zestes d'orange. Retirez du feu. Couvrez, laissez pocher jusqu'à refroidissement. Répartissez les pruneaux infusés dans les bols. Servez.

**L'ASTUCE** Vous pouvez aussi ajouter des figues séchées à l'infusion.

### + Santé magazine

Le pruneau apporte 7 g de fibres aux 100 g. Ces dernières favorisent un bon transit intestinal.

Détox

santé  
magazine

## Papillote de cabillaud au curry, brunoise de chou

Préparation : 20 min – Cuisson : 35 min  
187 kcal/personne

### POUR 4 PERSONNES

• 2 dos de cabillaud de 300 g chacun • 1 citron vert  
• 2 c. à c. de curry en poudre • 1 chou blanc • 1 c. à s. d'huile  
d'olive • sel

1. Lavez et coupez le citron en quartiers. Faites des entailles le long des dos de cabillaud. Glissez-y les quartiers de citron. Réservez.

2. Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Coupez le chou en dés. Plongez-les dans l'eau bouillante salée. Faites-les blanchir 15 min. Égouttez. Découpez 2 grands carrés de papier sulfurisé. Répartissez la brunoise de chou au centre des carrés. Posez dessus 2 dos de cabillaud. Saupoudrez de curry, ajoutez un filet d'huile d'olive et salez. Fermez les papillotes. Enfournez 20 min. Servez dès la sortie du four.

**L'ASTUCE** La brunoise de chou peut être remplacée par une fondue de poireaux.

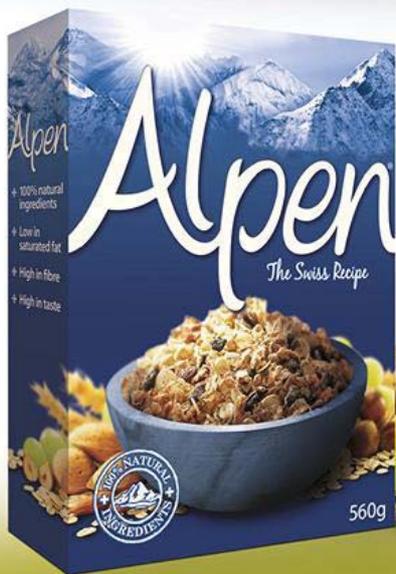
### + Santé magazine

Le cabillaud est un poisson maigre, facile à digérer, et les choux participent à l'assainissement du foie grâce à leurs substances soufrées.

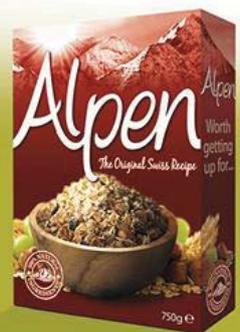
Détox

santé  
magazine

# Alpen<sup>®</sup> Muesli



## Les meilleurs ingrédients 100% naturels



Aussi disponible

Avec le muesli *Alpen*, faites le plein de santé et de *gourmandise*. Un mélange moelleux et *crémeux* qui associe des céréales complètes (pétales de blé complet et flocons d'avoine complet), des raisins juteux et des noisettes et amandes *croquantes*.  
**La garantie de bien démarrer la journée.**



Rejoignez-nous sur  
[facebook.com/Weetabix.international](https://www.facebook.com/Weetabix.international)

[www.weetabix.com](http://www.weetabix.com)

DÈS 8 JOURS, TRANSFORMATION  
VISIBLE DE LA QUALITÉ DE LA PEAU  
MÊME EN CONDITIONS DE VIE INTENSES.\*

NOUVEAU  
**IDÉALIA  
LIFE SERUM**

COULEUR PLUS FRAÎCHE ■  
TEINT HOMOGENE ■  
TRAITS REPOSES ■  
PORES RESSERRES ■



EFFICACITÉ CLINIQUEMENT  
PROUVÉE MÊME SUR PEAUX  
SOUMISES À DES CONDITIONS  
DE VIE INTENSES.

EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE  
[WWW.VICHY.FR](http://WWW.VICHY.FR)



TOUS LES JOURS JE :  
**TRAVAILLE** (trop)  
**COURS** (partout)  
**DORS** (ou pas ?)

■ PEAUX SENSIBLES  
■ SANS PARABEN  
■ EAU THERMALE DE VICHY

VOTRE PEAU IDÉALE  
**VICHY**  
LABORATOIRES