

TOP Santé

JUIN 2026 - N° 429 - TOPSANTE.COM

**DÉPRESSION,
ADDICTIONS...**
TRAITÉES PAR
DES CHAMPIGNONS
HALLUCINOGENES ?

**LES POUVOIRS
DU CERVEAU**
Il n'y a pas d'âge
pour apprendre

**INFECTIONS,
ALLERGIES...**
Que se cache-t-il
derrière une
respiration sifflante ?

CANCER
GÉRER LA PEUR
DE LA RÉCIDIVE

MINCEUR MISEZ SUR LES BONS GRAS !

- ➔ LEURS VERTUS SUR LA SANTÉ
- ➔ LES GRAS QUI AIDENT À MINCIR, CEUX QUI SONT UN FREIN

MÉNINGITE

YA-T-IL UN RISQUE
D'ÉPIDÉMIE ?

Au secours, j'ai la peau
déshydratée !

TROP HAUTE, TROP BASSE...
**TENSION
SOUS CONTRÔLE**
POURQUOI C'EST SI IMPORTANT
POUR NOTRE SANTÉ

**TEST
ÊTES-VOUS
À RISQUE ?**

- ➔ 6 bons réflexes pour la faire baisser
- ➔ Quel médicament ? Pour qui ?

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



NIVEA

INVERSE LES SIGNES VISIBLES DE L'ÂGE DÈS 2 SEMAINES*

SCIENTIFIQUEMENT
PROUVÉ AVEC



AVEC L'INGRÉDIENT
RÉVOLUTIONNAIRE

EPICELLINE®

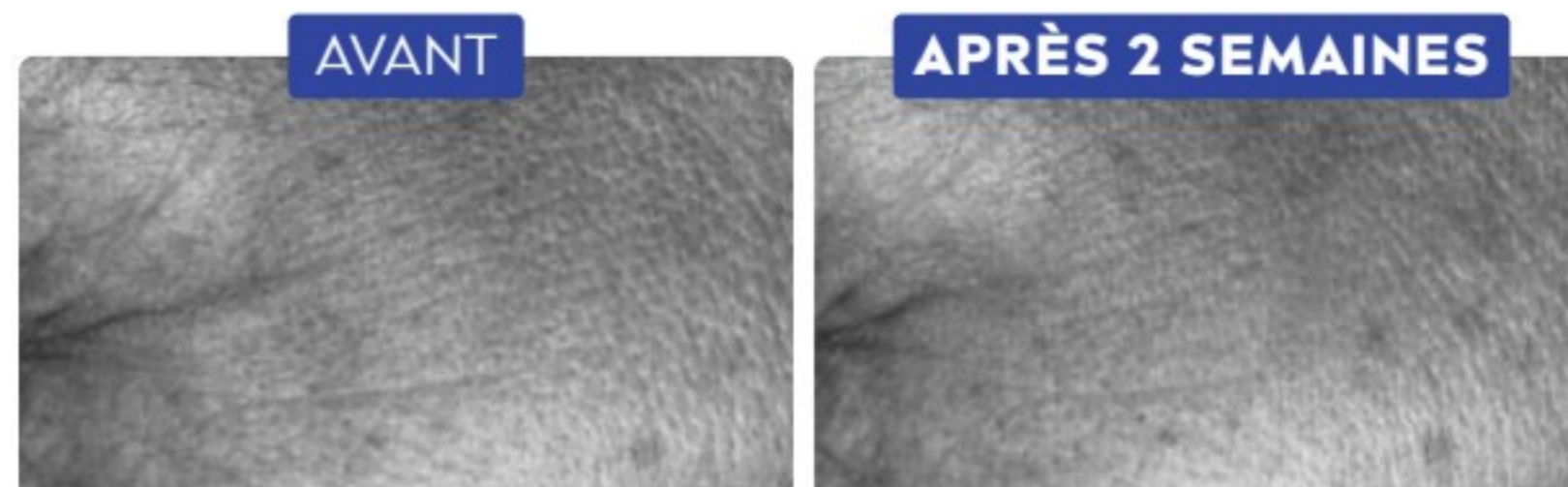
INSPIRÉ DE LA SCIENCE EPIGÉNÉTIQUE

Après **15 ans** de recherche en épigénétique, plus de **1 000 échantillons de peau** analysés, et plus **50 000 actifs** testés, nous avons découvert l'**Epicelline®**. Notre ingrédient anti-âge le plus efficace.

Cet **ingrédient révolutionnaire**, inspiré de la science Epigénétique, a le pouvoir d'inverser les signes visibles du vieillissement cutané, accélérés par des facteurs externes tels que l'exposition au soleil, le tabagisme, le stress ou bien le manque de sommeil.

Il agit au niveau cellulaire pour **aider à réactiver les fonctions de jeunesse des cellules cutanées**, et **inverser les signes visibles de l'âge dès 2 semaines***.

*Etudes cliniques, sur 30 à 43 femmes – auto-scoring, scoring expert, et mesure instrumentale **Étude clinique menée auprès de 43 femmes pendant 2 semaines : 98 % ont présenté des signes d'une peau visiblement plus jeune (amélioration de la fermeté, de l'élasticité, effet liftant et éclat).



Photos non retouchées prises lors d'une étude clinique.
Les résultats individuels peuvent varier.

98% DES FEMMES DÉMONTRENT
**PEAU D'APPARENCE
PLUS JEUNE****

édito



Ingrid Bernard,
rédactrice en chef

Les super-pouvoirs cachés de notre cerveau

Et si tous ses mystères n'étaient pas encore percés ? Avec ses 86 milliards de neurones, chacun relié à 5 000 à 10 000 autres par une multitude de connexions, le cerveau humain passionne autant qu'il étonne. Comme un muscle, il se transforme et se développe à mesure qu'on l'entraîne. Et cela à tout âge. Un super-pouvoir que l'on nomme plasticité neuronale (cf. notre article dans les pages médecine). Mais que se passe-t-il lorsque cette capacité d'adaptation s'exprime différemment ? Lorsque certains circuits peinent à filtrer les informations, à maintenir l'attention ou à réguler les pensées ? C'est notamment le cas dans le TDAH, le trouble du

déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (cf. notre témoignage). Loin des idées reçues, il ne s'agit pas d'un simple « manque d'attention », mais d'un fonctionnement cérébral particulier. Une récente étude menée par l'Inserm suggère que certains épisodes d'inattention pourraient être liés à l'irruption, en pleine journée, d'ondes cérébrales habituellement associées au sommeil. Une autre façon de voir ce trouble : non pas comme un déficit, mais comme une organisation différente des réseaux neuronaux. Or peut-être la plasticité cérébrale est-elle justement – et accompagner – ces variations...

Suivez-nous sur    et sur Topsante.com

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

EN KIOSQUE



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

VOUS VOULEZ...

**NOUS LIRE
LE MOIS PROCHAIN
Top Santé n° 430**
En kiosque le 3 juin

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

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

Abonnez-vous pour
1 AN/12 N^{OS} + 6 HORS-SÉRIES



Bulletin d'abonnement

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

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

M013
D1531896

FORMULE ENRICHIE

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

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

FORMULE SIMPLE

1 an - 12 n^{OS} pour 34,90 € seulement
au lieu de 44,16 €, soit **21 % de remise.** (2)

JE JOINS MON PAIEMENT PAR :

Chèque à l'ordre de Top Santé

VOUS SOUHAITEZ RÉGLER PAR CARTE BANCAIRE



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

MES COORDONNÉES :

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Tél. : _____ E-mail : _____

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

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



UNE PUBLICATION DU GROUPE



RÉDACTION

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

Direction des rédactions Céline Augier et Jérôme Schrepf
Rédactrice en chef Ingrid Bernard

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

Cheffe de rubriques santé et beauté Ingrid Bernard

Cheffe de rubrique médecines douces Julie Martory

Directeur artistique Sébastien Pélegrin

Secrétariat de rédaction COM'Presse, Claudia Renzo

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

Assistante de la rédaction Valérie Carimantrant

Responsable éditoriale Topsante.com Emmanuelle Jung

Responsable pôle santé digital Ghislain de Haut de Sigy

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

MAGAZINE RÉALISÉ PAR COM'PRESSE

DIRECTION-ÉDITION

Éditeur Germain Perinet **Éditrice adjointe** Charlotte Mignerey

PUBLICITÉ FRANCE

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

Directrice exécutive régie Élodie Bretaudeau Fonteilles (52 23)

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

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

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

PUBLICITÉ BELGIQUE

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

Directeur général des régies publicitaires/Sales Director Bernard de Wasseige

CONTACT : Manoëlle Sepulchre mse@editionventures.be

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

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

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

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

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

MARKETING

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

ABONNEMENT ET DIFFUSION

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

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

SERVICE ABONNEMENT TOP SANTÉ

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

SI VOUS PRÉFÉREZ LUI TRANSMETTRE VOTRE DEMANDE PAR ÉCRIT :

→ Depuis notre formulaire de contact : Serviceabomag.fr

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

→ Par mail : relations.clients@reworldmedia.com

→ **Abonnement annuel** : 1 an Formule simple : 34,80 €

1 an Formule enrichie avec HS : 64,20 €

POUR LES ABONNEMENTS BELGIQUE → www.abomagazine.be

FABRICATION

Directeur des opérations industrielles Bruno Matillat

Cheffes de fabrication Héléne Bernardi et Nadine Chatry

Préresse / Photogravure Responsable de service : Sylvain Boularand

Retouche image Pink Art

Éditeur Reworld Media Magazines (SAS)

Siège social 40 avenue Aristide-Briand, 92220 Bagneux

Directeur de la publication Gautier Normand

Actionnaire Reworld Media France (RCS Nanterre 477 494 371)

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

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

Dépôt légal à parution

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

Toute reproduction est interdite.



LE COMITÉ SCIENTIFIQUE DE TOP SANTÉ

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

Médecine



Dr MARTINE PEREZ
médecin-conseil de Top Santé.



Dr JEAN-LUC MERGUI
chirurgien gynécologue.



Dr LAURENT CHEVALLIER
nutritionniste, attaché des hôpitaux de Montpellier.



Dr CATHERINE SOLANO
médecin sexologue et andrologue.



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



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



SOPHIE JANVIER
diététicienne.



ÉLODIE SILLARO
coache sportive et professeure de Pilates.



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



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



LAURE MARTINAT
experte en phyto-aromathérapie et micronutrition.



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

Médecines douces

Beauté



Dr NINA ROOS
dermatologue spécialisée en esthétique et cosmétologie.

CRÉDITS PHOTOS. Couverture : Kristiane Vey/Twinkle Images. P8 : kitsawet/Adobe Stock. P10 : FatCamera/GettyImages, Thibnh/Adobe Stock, Gilles Gustine/FTV. P12 : ugrhan/GettyImages. P14-15 : South_agency/GettyImages, Giovanni Cancemi/Adobe Stock. P16-17 : David Lebrun, Lens elegance/Shutterstock, Guilherme/Adobe Stock. P18 : Jobs Beauty/Unsplash. P22-23 : CoffeeAndMilk/PixMix/GettyImages. P24-26 : Maryna Terletska/blackCAT/GettyImages. P28-29 : lorabarra/Adobe Stock. P30-31 : PeopleImages/Shutterstock. P32-33 : IA Freeik, Krakenimages.com/Adobe Stock. P34-35 : Art & Design by Olya/Adobe Stock. P36-38 : IA Freeik, alvarez/GettyImages. P40-41 : Sea Wave/Adobe Stock. P42-43 : Inga/Adobe Stock, VioletaStoimenova/GettyImages. P44-46 : alvarez/GettyImages, Anna Jakutajc/Unsplash, Quentin Huriez pour Com'Presse. P49 : Rémi Dupac, GettyImages/Unsplash. P51 : DR/Shutterstock. P52-53 : chathuporn/Adobe Stock, IA Freeik. P54-55 : ZenSaBi/GettyImages, Sea Wave/Adobe Stock. P56-57 : Thurstan H-peopleimages/Adobe Stock. P58-59 : satoru sakuraba/mikeforemniakowski/Shutterstock. P60 : DR/Adobe Stock. P62-63 : Roberto Frankenberg, Nuthawut Somsut/GettyImages. P64-65 : Hugo Morin, janiecbros/GettyImages. P66-67 : anderswd/GettyImages. P68-69 : IA Freeik. P70-72 : g-stockstudio/GettyImages. P74-75 : anamejial8/Adobe Stock. P76-78 : Mary Long/GettyImages, DR. P80-81 : magicmine/GettyImages. P82-84 : fatido/Anchiy/GettyImages. P86-87 : WindyNight/MatiasDelcarmine/Adobe Stock. P90-91 : Clémence Losfeld, Cannabis_Pic/Adobe Stock, ViktorCap/GettyImages. P92 : goami/Adobe Stock. P96-97 : insta_photos/Shutterstock, IA Freeik. P98-100 : Paulina Herpel/Unsplash, AYO Production/Shutterstock. P102-103 : Manuel IA/Adobe Stock, Antonio Marquez Lanza/Shutterstock. P104-105 : Yevhenii/Adobe Stock, Darius Bashar/Unsplash, IA Freeik. P106-107 : Fjord Norway/DR, IA Freeik. P108-109 : aijchan/GettyImages. P110-111 : Ivan Pantic/AscentXmedia/GettyImages. P114 : Tijana87/PhotoAttractive/GettyImages.



Citronnade
fraîche
au Pulco



La bouteille
Pulco est
entièrement
recyclable,
triez-la !



POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS
WWW.MANGERBOUGER.FR

SOMMAIRE

TOP SANTÉ - N° 429 - JUIN 2026



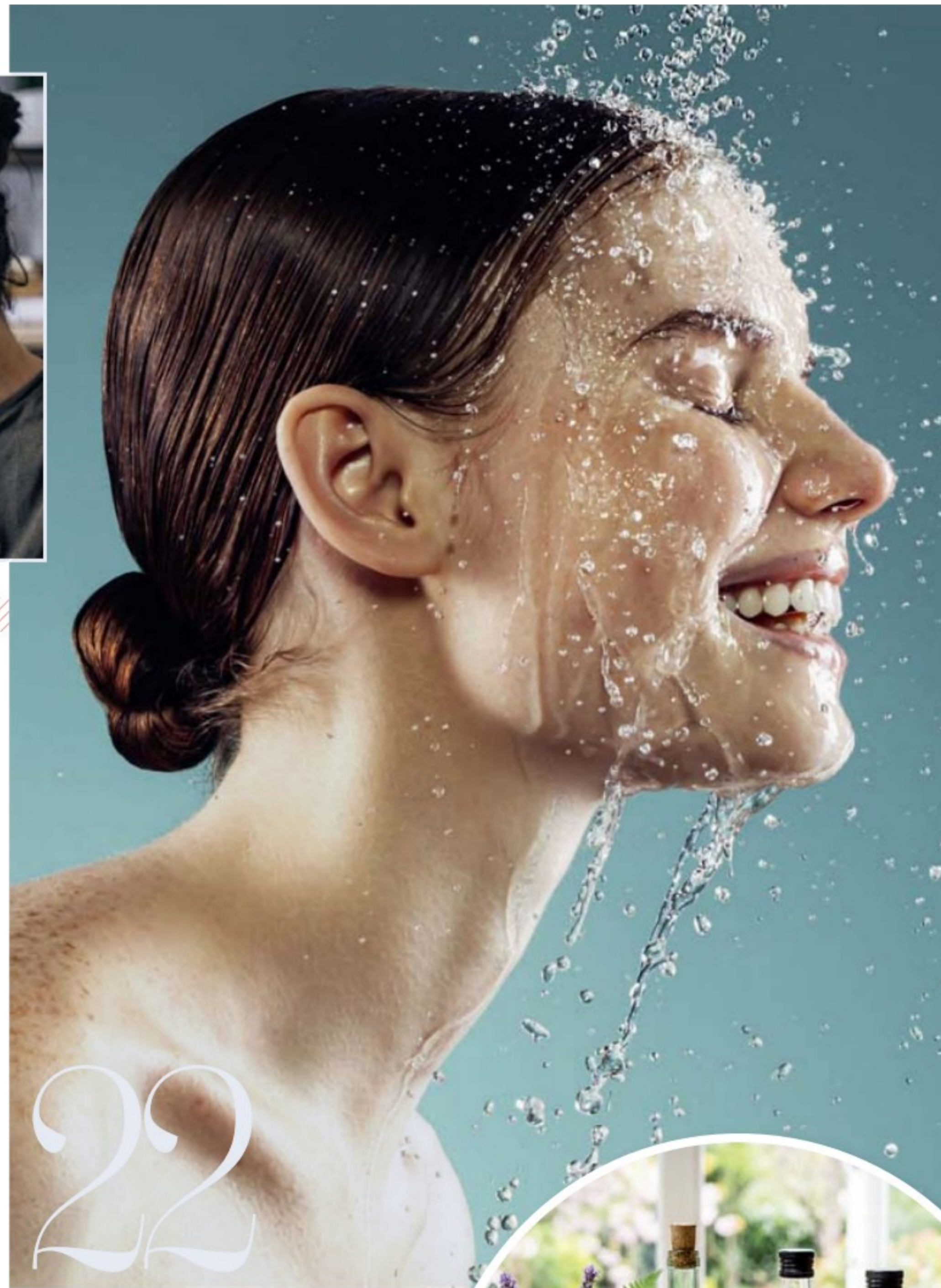
ACTUS

- 8 **Top news**
- 12 **News monde**
- 14 **C'est dans l'actu**
Méningite : y a-t-il un risque d'épidémie en France ?



BEAUTÉ

- 16 **Techno**
Qu'attendre des « Beauty Devices » ?
- 22 **Visage & corps**
Stop à la peau déshydratée !
- 24 **En labo**
Le parfum dévoile ses secrets
- 28 **Conseils**
Pour quelles raisons mes cheveux sont si indomptables ?
- 30 **Banc d'essai**
Bien choisir l'appareil pour sécher et styliser ses cheveux en même temps



NUTRITION

- 32 **LE DOSSIER**
CES GRAISSES QUI NOUS VEULENT DU BIEN
- 40 **Conso & moi**
Viande : quelle place à table ?
- 42 **Mon quotidien**
L'hygiène dans ma cuisine : les bons réflexes
- 44 **Assiette santé**
J'ai souvent des aphtes
- 48 **Coaching**
Comment réussir à mieux manger... facilement !
- 49 **Actu**
Cadmium : les nouvelles découvertes



LE CAHIER MÉDECINE

52 LE DOSSIER
**HYPERTENSION :
REPRENEZ LE CONTRÔLE**

62 Témoignage
« J'ai transformé mon
TDAH en force »

64 Prévention
Que se cache-t-il derrière
une respiration sifflante ?

66 Décryptage
Dépassements d'honoraires :
pourquoi consulter coûte si cher ?

68 Question de patients
Après cancer : comment
gérer la peur de la rechute ?

70 Podologie
Pieds nus, talons, baskets... :
stop aux idées reçues !

74 Prise en charge
Douleurs du poignet :
mieux soignées grâce
à l'arthroscopie

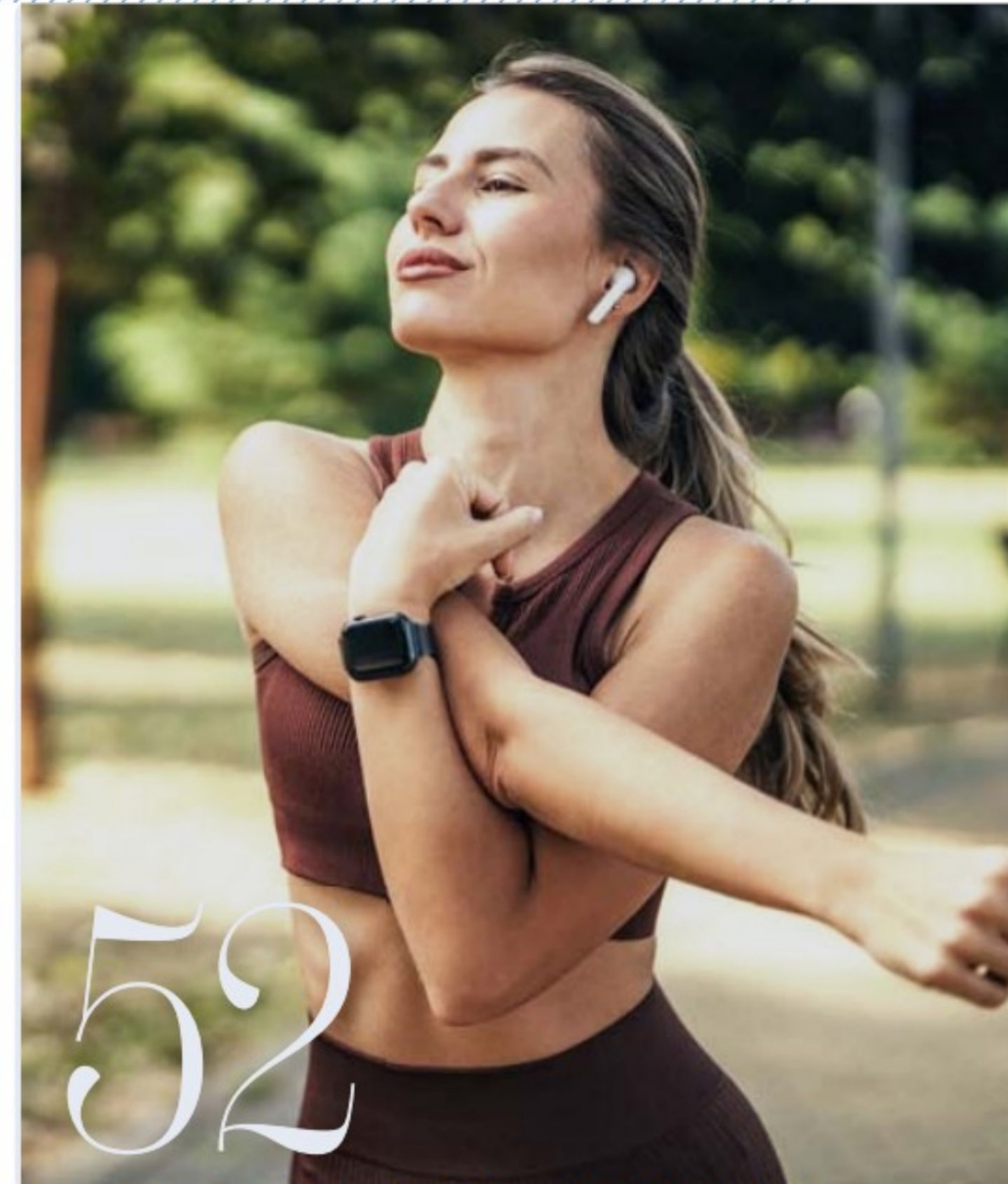
76 On leur laisse la parole
Qui sont les aidants ?

80 Le saviez-vous ?
Les ovaires : deux
glandes essentielles

82 Quèsaco ?
6 choses à savoir sur
la neuroplasticité

86 Les bons réflexes
La cup, nouvelle protection
menstruelle populaire ?

88 Guide d'achat
6 produits pour
mieux digérer



96



90



MÉDECINES DOUCES

90 Santé mentale
Addictions,
dépressions... Un
nouvel espoir avec
les champignons
hallucinogènes ?

96 Mieux-être
Les bienfaits du silence

102 On s'interroge
Arrêter de fumer grâce
au laser, c'est possible ?

108



ÊTRE BIEN

104 LE DOSSIER
**LE TOUR DU MONDE
DES RITUELS
BIEN-ÊTRE**

108 Psycho
Couple : quand
consulter ?

110 Mon sport santé
La méthode de
Gasquet : pour des
abdos en toute sécurité



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

114 News

TOP!

Une étude révèle que la chimiothérapie à domicile est possible et que cela change la vie des patients

Suivre un traitement de chimiothérapie sans quitter sa maison : le concept peut sembler utopique et... risqué. Pourtant, une étude menée aux États-Unis montre que cette option est non seulement possible, mais qu'elle peut être réalisée en toute sécurité, tout en suivant les protocoles traditionnels. Les équipes de la Mayo Clinic ont voulu vérifier si des patients atteints de cancer pouvaient être soignés chez eux : et les résultats suggèrent que la chimiothérapie à domicile est faisable, sûre et appréciée des patients.

Source : « Cancer CARE (Connected Access and Remote Expertise) Beyond Walls – Safety, Feasibility, and Patient Experience of Home-Based Chemotherapy », « NEJM », mars 2026.

FLOP

Les applications de sommeil que vous utilisez chaque nuit pourraient aggraver vos insomnies

Une étude norvégienne pointe du doigt le paradoxe des applis de suivi du sommeil. Elles seraient source de stress et renforceraient l'anxiété. Or ce sont souvent ces facteurs qui favorisent les troubles du sommeil. Le système fonctionne avec des capteurs de mouvements, de sons ou de fréquence cardiaque pour estimer la durée et l'efficacité du sommeil. Chez les insomniaques, déjà très vigilants à la moindre nuit ratée, cette avalanche de données peut alimenter un stress lié à la peur de mal dormir, ce qui peut générer un cercle vicieux.

Source : université de Bergen.



Maladie rénale : lors d'un dépistage, 83 % des patients concernés ne savaient pas qu'ils étaient atteints

Le 12 mars 2026, Biogroup a dévoilé les résultats 2025 de sa campagne nationale de dépistage des maladies rénales chroniques : l'année passée, 20 649 patients ont bénéficié d'un dosage de la créatinine dans les laboratoires Biogroup à travers la France. Parmi eux, 1 470 patients ont été potentiellement alertés d'une anomalie rénale. Concrètement, 83 % des patients présentant une altération de leur fonction rénale ignoraient leur situation avant le dépistage. En effet, la maladie rénale chronique évolue souvent sans symptôme perceptible. Elle peut s'installer progressivement, sans douleur ni signe évident. Ce caractère silencieux explique

pourquoi certains patients découvrent tardivement leur maladie, parfois à un stade avancé. Les patients atteints d'hypertension ou de diabète présentent un risque accru. Pourtant, même chez ces populations, la surveillance rénale n'est pas toujours intégrée au suivi régulier. « Le rein ne fait pas mal. Il ne donne pas d'alerte précoce. Un simple dosage sanguin permet pourtant d'estimer la fonction rénale et d'en parler avec son médecin. Ce sont des gestes simples, mais déterminants », explique le Dr Nicolas Roquigny, biologiste médical et responsable des affaires publiques chez Biogroup. Un dépistage plus précoce permet d'adapter le suivi médical, de ralentir

l'évolution de la maladie et d'éviter des complications lourdes. La dialyse constitue l'un des traitements chroniques les plus exigeants du système de santé. Lorsqu'elle s'aggrave, l'insuffisance rénale entraîne des complications comme des œdèmes dus à la surcharge en eau du corps, une augmentation de la tension artérielle due à l'accumulation de sel dans l'organisme, l'ostéoporose chez l'adulte due à des troubles du calcium et du phosphore, une anémie ou encore des infections bactériennes ou virales fréquentes. Source : Biogroup, qui détient plus de 900 laboratoires répartis sur tout le territoire français.

DÉCOUVERTURE D'UNE BACTÉRIE PROTECTRICE CONTRE LE COVID LONG

Et si une simple bactérie jouait un rôle-clé contre le Covid long ? Des chercheurs belges ont découvert une piste prometteuse autour de *Dolosigranulum pigrum*, une bactérie naturellement présente dans nos voies respiratoires. Son action protectrice était déjà connue pour la grippe infectieuse. L'étude montre qu'elle est moins abondante chez les personnes infectées par le SARS-CoV-2 qui développent des symptômes persistants, notamment fatigue, troubles cognitifs et essoufflement. À l'inverse, sa forte présence semblerait associée à une meilleure récupération. Une découverte loin d'être anecdotique : 2 millions de

personnes en France et près de 400 000 en Belgique seraient concernées par le Covid long. Autre enseignement précieux : l'utilisation d'antibiotiques non ciblés pourrait perturber l'équilibre du microbiome respiratoire (les micro-organismes vivant dans les voies respiratoires) et favoriser indirectement des formes prolongées de la maladie. Cette avancée pourrait ouvrir la voie à un spray nasal préventif à base de probiotiques contenant cette bactérie. De nombreuses études sont toutefois encore nécessaires pour confirmer ces résultats et envisager une application clinique.



**Intégrance (n.f.) :
vertu qui allie
inclusion,
solidarité et
bienveillance.**

© C. COMQUEST

www.integrance.fr

0 800 103 014

Service & appel
gratuits



Intégrance - Mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du Code de la Mutualité, immatriculée au Répertoire SIRENE sous le n° 340 359 900. Siège social : 51, rue Paul Meurice - CS 51111 75970 Paris Cedex 20. Communication à caractère publicitaire. Toutes marques déposées.


Intégrance
La mutuelle des solidarités

Les femmes survivent davantage au cancer que les hommes, mais ont plus d'effets secondaires

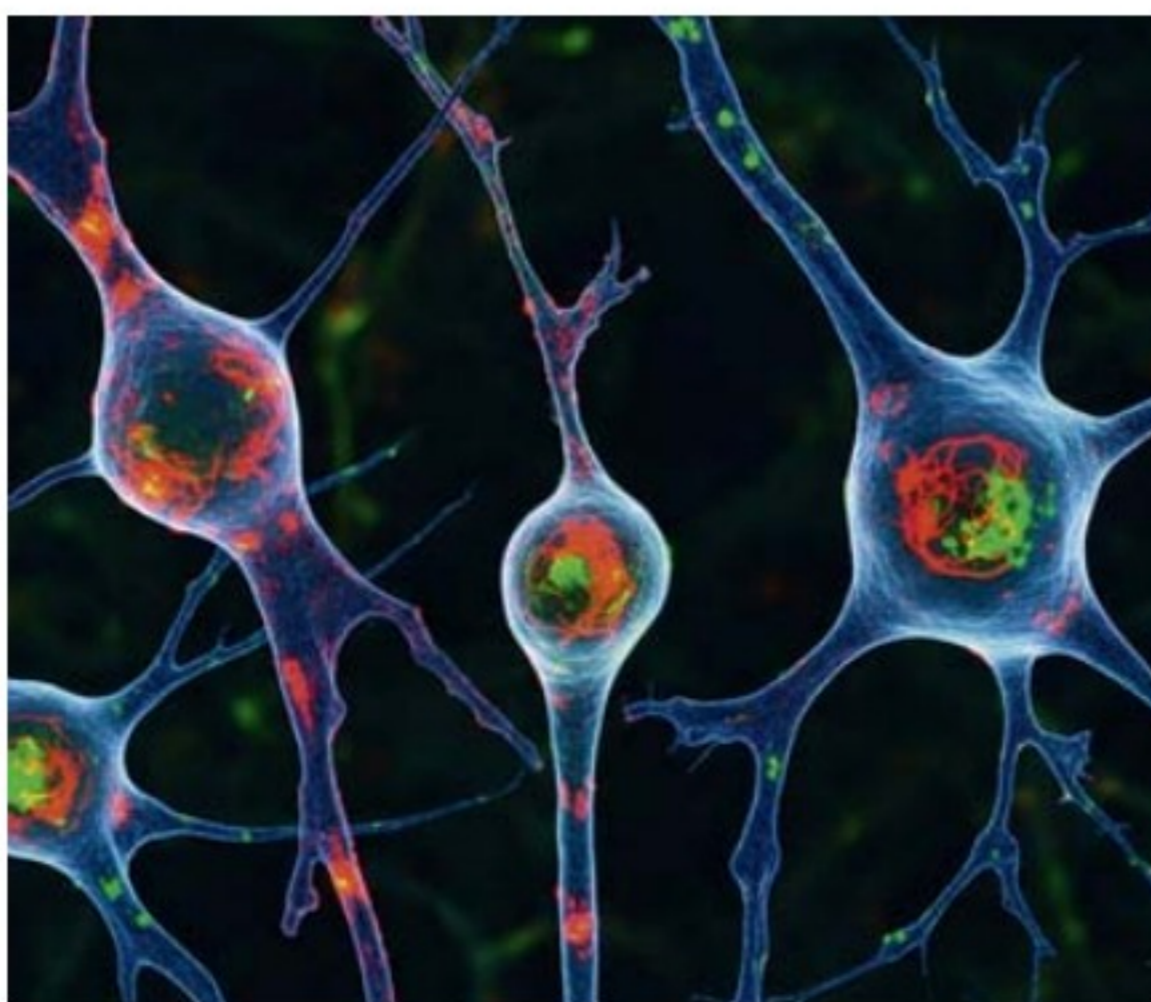


C'est un constat surprenant que viennent de faire les chercheurs de l'université d'Adélaïde (Australie), après avoir étudié les dossiers médicaux de plus de 20 000 patients atteints de cancers, intégrés dans une trentaine d'essais cliniques. Alors que les progrès permettent aujourd'hui à de plus en plus de patients de survivre au cancer, ils se sont aperçus que les femmes présentaient un taux de survie supérieur de 21 % à celui des hommes. Mais derrière cette bonne nouvelle se cache un paradoxe : si les femmes ont un risque de décès inférieur à celui des hommes, elles sont aussi plus exposées qu'eux aux effets secondaires sévères liés aux traitements. L'étude a porté sur 12 types de tumeurs, notamment les cancers du poumon, colorectal, le mélanome et le cancer du sein. Et les chercheurs ont analysé des traitements variés, allant de la chimiothérapie aux thérapies ciblées en passant par l'immunothérapie.

Résultat : les femmes conservent un avantage pour la survie dans presque toutes les situations étudiées. Un résultat qui pourrait s'expliquer par des facteurs biologiques : les hormones, le système immunitaire ou encore le métabolisme différent entre les sexes, influençant la réponse aux traitements. Mais l'étude montre aussi que les femmes ont un risque accru de 12 % de développer des effets secondaires liés aux traitements : fatigue intense, troubles digestifs, douleurs ou complications plus sévères. Et surtout, ils ne concernent pas un médicament en particulier, mais l'ensemble des thérapies anticancéreuses. Ce déséquilibre interroge : les traitements actuels sont-ils suffisamment adaptés aux différences entre hommes et femmes ? Jusqu'ici, la médecine a considéré les patients comme un groupe homogène. Pourtant, cette étude montre que le sexe influe directement sur la manière dont le corps réagit aux thérapies. Source : « Journal of the Cancer Institute ».

UN NOUVEAU BIOMARQUEUR POUR PARKINSON ET LA MALADIE À CORPS DE LEWY

Dans une étude publiée dans « Nature Medicine », un consortium international, avec la participation d'un chercheur belge de la VUB, identifie un biomarqueur dans le liquide céphalorachidien. En ciblant la DOPA-décarboxylase, une protéine-clé de la production de dopamine, les scientifiques montrent que sa concentration est nettement plus élevée chez les patients atteints de Parkinson ou de la maladie à corps de Lewy que chez ceux souffrant d'Alzheimer. « L'importance de cette



découverte pour la pratique clinique est considérable, car la démence à corps de Lewy est souvent difficile à diagnostiquer correctement à l'heure actuelle », se réjouit Sebastiaan Engelborghs, professeur à la VUB impliqué dans l'étude. Grâce à deux tests ultra sensibles, les chercheurs ont observé des taux jusqu'à 2,5 fois plus élevés chez ces patients par rapport à des sujets sains. Une piste prometteuse pour un diagnostic plus précoce, même si des travaux supplémentaires sont nécessaires avant une utilisation en routine.

100 548 314 €



EN 2025, 100 548 314 EUROS ONT ÉTÉ COLLECTÉS PAR LE TÉLÉTHON. CETTE COLLECTE EXCEPTIONNELLE PEUT TRANSFORMER LA RECHERCHE EN TRAITEMENTS POUR LUTTER CONTRE LES MALADIES RARES. GRÂCE AU TÉLÉTHON, CHAQUE ANNÉE, 3 MILLIONS DE PERSONNES SONT SORTIES DE L'OUBLI, ET DES THÉRAPIES GÉNIQUES ET CELLULAIRES RENVERSENT LE COURS DE MALADIES CONSIDÉRÉES INVINCIBLES. CAP SUR LE 40^E TÉLÉTHON QUI AURA LIEU LES 4 ET 5 DÉCEMBRE PROCHAINS !

PAR EMMANUELLE JUNG ET XIMENA TROMBEN

GARMIN®

VENU® 4



LE PREMIER PAS VERS
UNE VIE PLUS ÉQUILIBRÉE

Venu 4 / 41mm - DAS: Tête 0,04 W/kg / Membre 0,21 W/kg • Venu 4 / 45mm - DAS: Membre 0,07 W/kg



Quand la chaleur extrême perturbe le quotidien

Promener son chien, aller courir quelques kilomètres, ou juste sortir de chez soi pour faire des courses : en pleine canicule, ces actes banals du quotidien peuvent devenir très compliqués. Et c'est de pire en pire. Une étude publiée le 10 mars dans la revue « Environmental Research : Health » met des chiffres sur ce que beaucoup ressentent déjà. Depuis les années 1950, le réchauffement climatique a doublé le nombre d'heures durant lesquelles la chaleur rend les activités quotidiennes potentiellement

dangereuses. Sans surprise, les personnes âgées sont les plus impactées. Entre 1995 et 2024, les plus de 65 ans ont dû renoncer, en moyenne, à 900 heures d'activités extérieures par an pour éviter tout risque lié à la chaleur, contre 600 heures par an entre 1950 et 1979. Les plus jeunes ne sont pas épargnés : chez les 18-40 ans, ce temps « perdu » a doublé, passant de 25 à 50 heures par an. Aujourd'hui, une personne sur trois dans le monde vit dans une région où la chaleur extrême perturbe fortement le quotidien.



ROYAUME-UNI

Ce que les drogues « récréatives » font vraiment à votre cerveau

La consommation de drogues récréatives accroît fortement le risque d'AVC. C'est la conclusion d'une méta-analyse menée par des chercheurs de l'université de Cambridge. Portant sur près de 100 millions de personnes, elle a été publiée le 21 janvier dans l'« International Journal of Stroke ». Les résultats sont sans appel : ce surrisque est de 122 % avec les amphétamines, de 96 % avec la cocaïne et de 37 % avec le cannabis, par rapport à des non-consommateurs. En cause, un stress intense imposé au système cardio-vasculaire, favorisant hypertension, troubles du rythme et formation de caillots.



AFRIQUE

VIH, un traitement qui pourrait tout changer

Il était attendu avec beaucoup d'impatience. Le lénacapavir, un traitement préventif innovant, commence à être déployé dans plusieurs pays africains, dont l'Afrique du Sud. Destiné aux personnes séronégatives, mais exposées au virus, il marque une rupture majeure : deux injections par an suffisent, là où une prise quotidienne de comprimés était jusqu'ici nécessaire. En simplifiant drastiquement l'observance, ce traitement pourrait transformer la prévention.



ÉTATS-UNIS

Le nombre de fumeurs en chute libre

S'il y a toujours 24 % d'accros à la cigarette en France, aux États-Unis, leur nombre ne cesse de diminuer. D'après une étude publiée en mars dans la revue « NEJM Evidence », ils représentent aujourd'hui moins de 10 % de la population – le niveau le plus bas jamais enregistré. Cette baisse continue s'explique par une stratégie de long terme : hausse des taxes, campagnes de prévention répétées et meilleur accompagnement au sevrage.



CHINE

Voici pourquoi le stress aggrave l'eczéma

Rougeurs, démangeaisons... Les patients atteints d'eczéma le ressentent dans leur peau : le stress aggrave les poussées. Des chercheurs de l'université Fudan, à Shanghai, viennent d'en expliquer le mécanisme. Publiés le 19 mars dans la revue « Science », leurs travaux montrent que le stress active les éosinophiles, les cellules immunitaires impliquées dans l'inflammation cutanée. Ces résultats ouvrent la voie à l'élaboration de traitements plus ciblés.

PAR STÉPHANIE PAICHELER

Salus

Fatiguée d'être fatiguée?



Floradix® Fer + Plantes réduit la fatigue*

- 🌿 Riche en fer, vitamines B2, B6, B12
- 🌿 Formule liquide avec bonne absorption grâce à la vitamine C**
- 🌿 Avec des extraits de plantes

🌿 VÉGÉTARIEN



🌿 VEGAN



Complément alimentaire

► Existe aussi en version : végétalienne et comprimés

Disponible en pharmacie et en magasin diététique

*Le fer, ainsi que les vitamines B2, B6, B12 et C contribuent au métabolisme énergétique normal et à réduire la fatigue.

**L'absorption est optimisée grâce à l'ajout de vitamine C qui augmente l'absorption du fer et à la forme liquide qui permet une absorption plus rapide par le corps.

Lire attentivement l'étiquetage avant toute utilisation.

Cosmédiet-Biotechnie SAS -ZI Nord - 470 Avenue de Lossburg - 69480 ANSE - France -RCS 332 823 707 Villefranche-Tarare - SIRET : 332 823 707 00028

www.salus-nature.fr



C'EST DANS L'ACTU

MÉNINGITE : YA-T-IL UN RISQUE D'ÉPIDÉMIE EN FRANCE ?

UNE ÉPIDÉMIE DE MÉNINGITE BACTÉRIENNE SÉVIT ACTUELLEMENT DANS LE SUD-EST DU ROYAUME-UNI. FAUT-IL CRAINDRE UNE PROPAGATION JUSQU'À NOS FRONTIÈRES ? LA MÉNINGITE PEUT-ELLE DEVENIR UNE MENACE COMPARABLE À CELLE DU COVID-19 ? ET SURTOUT, LES VACCINS PERMETTENT-ILS DE S'EN PROTÉGER EFFICACEMENT ? ON FAIT LE POINT.

PAR STÉPHANIE PAICHELER

Le mot fait peur. Mais on ne sait pas toujours ce qu'il signifie exactement. « *Comme son nom l'indique, la méningite est une inflammation des méninges, les membranes qui entourent et protègent le cerveau et la moelle épinière* », rappelle le Pr Emmanuel Piednoir, infectiologue. Le plus souvent, elle est d'origine virale. Ces formes sont généralement peu graves, et guérissent spontanément en quelques jours, sans séquelles. « *Les méningites bactériennes, elles, sont rares, mais potentiellement très graves.* »

**500
à 600**
CAS DE MÉNINGITE
BACTÉRIENNE
SONT RECENSÉS
CHAQUE ANNÉE
EN FRANCE.

Parmi les bactéries en cause, le méningocoque occupe une place à part. « *Les méningites à méningocoques peuvent évoluer très rapidement et engager le pronostic vital.* » C'est précisément ce type d'infection qui frappe actuellement le Royaume-Uni.

LES SIGNAUX D'ALERTE

Contrairement à des virus très contagieux, la transmission du méningocoque nécessite un contact étroit et rapproché avec une personne infectée,

NOS EXPERTS



Pr EMMANUEL PIEDNOIR
infectiologue,
professeur associé
à l'université
de Caen,
praticien au
centre hospitalier
Avranches-
Granville.

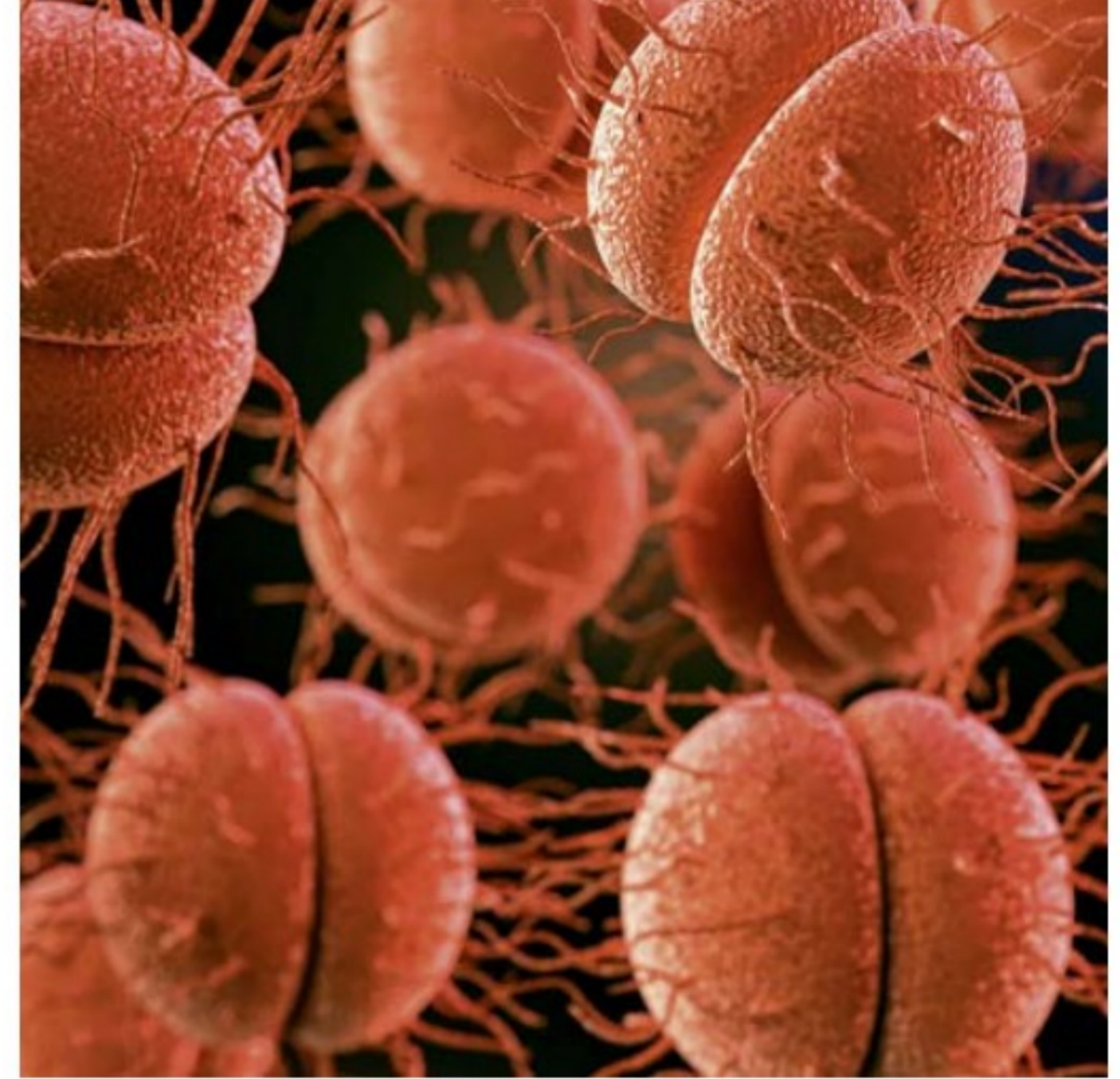


Dre BRIGITTE VIREY
présidente du
Syndicat national
des pédiatres
français (SNPF).

par exemple lorsque cette dernière éternue, tousse ou postillonne. Fait peu connu : la bactérie est fréquemment présente dans la gorge sans déclencher de maladie. « Environ 5 à 10 % des Français sont porteurs asymptomatiques, sans le savoir, sans que cela pose de problème particulier, explique le Pr Piednoir. Le risque apparaît lorsque la bactérie traverse la barrière des muqueuses et passe dans le sang. » Elle peut alors provoquer une septicémie (infection généralisée), et/ou une méningite. Une fièvre importante, des maux de tête assez violents, une raideur de la nuque et une sensibilité accrue à la lumière sont des signaux d'alerte à ne pas négliger. Mais le plus dangereux d'entre tous, c'est le purpura fulminans, « des taches rouges et violacées sur la peau, qui ne disparaissent pas quand on appuie dessus. » C'est la complication la plus grave, qui montre que l'infection est en train de se disséminer dans tout l'organisme. « C'est une urgence absolue », insiste le Pr Piednoir. Sans traitement rapide, elle peut s'aggraver, entraîner des séquelles graves (surdité, troubles neurologiques), voire être mortelle. Un seul réflexe à avoir : appeler le 15, immédiatement.

DES ANTIBIOTIQUES À HAUTE DOSE

Le diagnostic repose sur l'examen clinique et une ponction lombaire. Cet examen consiste à prélever un peu de liquide céphalorachidien, en introduisant une fine aiguille en bas du dos, entre deux vertèbres lombaires. Mais face à une suspicion de méningite bactérienne, le temps est compté. « Avant même d'avoir les résultats, un traitement antibiotique



Le méningocoque est une bactérie qui a pour nom scientifique *Neisseria meningitidis*.

à forte dose est démarré. » De la précocité de la prise en charge dépend le pronostic. « L'entourage, lui, est traité de manière préventive avec des antibiotiques. »

UNE VIGILANCE SANS PANIQUE

Faut-il redouter un scénario comparable à celui du Covid-19 ? Pour les spécialistes, la réponse est claire : non. « La méningite n'est pas aussi contagieuse, rassure le Pr Piednoir. Il n'y a jamais eu d'épidémie de grande ampleur. Les cas surviennent le plus souvent sous forme de foyers localisés. » Comme au Royaume-Uni, où la majorité des jeunes contaminés avaient fréquenté la même discothèque. Pour se protéger dans ce genre de situations, il faut – au-delà des vaccins, absolument essentiels (cf. encadré) – respecter les gestes barrières, et réagir rapidement en cas de symptômes. Dans le cas de la méningite, cette rapidité de réaction peut faire toute la différence. ■

3 CHOSES À SAVOIR SUR LES VACCINS

1 PLUSIEURS VACCINS CIBLENT DIFFÉRENTES SOUCHES

Il n'existe pas un, mais plusieurs vaccins contre les méningocoques : ceux qui ciblent le méningocoque B (Bexsero®, Trumenba®), et ceux dirigés contre les méningocoques A, C, W et Y (vaccins dits ACWY : Nimenrix®, MenQuadfi®, Menveo®). Ils visent les principales souches responsables des formes graves.

2 ILS SONT OBLIGATOIRES CHEZ LES NOURRISSONS

Depuis le 1^{er} janvier 2025, la vaccination contre les méningocoques B et ACWY est obligatoire pour les nourrissons. Le vaccin ACWY est administré avec une dose à 6 mois et un rappel à 12 mois. Il y a trois doses pour le vaccin B, à 3, 5 et 12 mois. Chez les adolescents, le vaccin ACWY

est recommandé entre 11 et 14 ans (une seule injection), avec un rattrapage possible jusqu'à 24 ans, quels que soient les vaccins reçus dans l'enfance. Le vaccin B, lui, est proposé entre 15 et 24 ans. Cette stratégie vise à protéger les populations les plus à risque : nourrissons, adolescents et jeunes adultes.

3 ILS NE SONT PAS TOUJOURS REMBOURSÉS

Les vaccins sont remboursés par l'Assurance maladie lorsqu'ils sont réalisés dans le cadre des recommandations officielles. C'est le cas chez les nourrissons, les adolescents et jeunes adultes ciblés. Qu'en est-il entre 2 et 11 ans ? « De nombreux pédiatres les proposent malgré tout, même lorsqu'ils ne sont pas remboursés », explique la Dre Brigitte Virey, présidente du Syndicat

national des pédiatres français (SNPF). « À ces âges-là, il y a certes moins de risque que pour les nourrissons et les adolescents, mais il n'est pas nul », justifie la spécialiste. Ce décalage reflète une réalité bien connue : les recommandations et les décisions de remboursement évoluent lentement, parfois moins vite que les connaissances médicales ou la circulation des bactéries. Encore une fois, les méningites bactériennes à méningocoques sont rares, mais extrêmement graves, avec un risque de décès ou de séquelles lourdes. D'où la prudence des pédiatres. Sans doute à juste titre. Si un vaccin existe, est sûr, et protège contre une maladie grave, pourquoi attendre ? Mieux informés, les parents peuvent faire le choix d'offrir à leur(s) enfant(s) une protection maximale, même si elle n'est pas remboursée.



Qu'attendre des « BEAUTY DEVICES » ?

LUMIÈRE PULSÉE, LEDS, MICRONEEDLING... LES APPAREILS BEAUTÉ MAISON SE MULTIPLIENT ET SÉDUISENT DE PLUS EN PLUS. ALORS, ON LES ADOPTE ?

PAR SOPHIE GOLDFARB



**Dr HUGUES
CARTIER**
dermatologue
et lasériste.



**EMILY
BUCKWELL**
associate director
of communications
Beauty Tech Group
(CurrentBody).

» LA LUMIÈRE PULSÉE (IPL), POUR L'ÉPILATION À DOMICILE

Quand on en a assez du rasoir et de la cire, mais qu'on ne peut pas forcément investir temps et argent dans une épilation laser en cabinet médical, les épilateurs IPL à domicile permettent une épilation durable – mais pas définitive.

Comment ça marche ? « On parle de *photothermolyse sélective* : la lumière fait chauffer le pigment du poil », explique la Dre Laurence Netter, dermatologue et spécialiste de l'épilation. La différence avec le laser est que celui-ci émet une lumière monochrome ciblée, quand la lumière pulsée est polychrome et diffuse. Seuls les poils reliés au bulbe lors de la séance (environ 30 %) sont touchés. D'où la nécessité de plusieurs séances espacées de six semaines pour toucher les différentes pousses. Avec ces appareils maison, dont la puissance est bridée pour conjuguer efficacité, puissance et sécurité, le bulbe pileux est mis en sommeil, pas détruit. Il faut aussi se raser avant la séance pour éviter les brûlures. Enfin, comme la mélanine du poil est la cible, l'IPL est optimal lorsque la différence de couleur entre la peau et le poil est importante. Par conséquent, ces appareils ne fonctionnent pas sur les poils blancs, blond clair, gris ou roux.

Qu'en attendre ? Si les IPL des médecins peuvent obtenir – avec un peu plus de séances – le même résultat que le laser (l'élimination de 90 % des poils), « les IPL à faible puissance du commerce micronisent le poil et le transforment en duvet », explique le Dr Hugues Cartier, dermatologue et lasériste. La pilosité est donc plus clairsemée, et les poils qui repoussent sont plus fins. Et, surtout, une fois la phase d'attaque du traitement passée – une séance toutes les deux semaines pendant deux mois –, il est indispensable d'entretenir le résultat toutes les 6 semaines, ou dès qu'une pilosité réapparaît.

» LES LEDS, POUR UNE MEILLEURE QUALITÉ DE PEAU

Masques, casques et même panneaux leds affichent des promesses alléchantes : teint plus homogène dès les premières semaines d'utilisation, traces d'acné atténuées par la lumière bleue, rides moins visibles et raffermissement pour la lumière rouge, à condition d'être assidue plusieurs mois.

Comment ça marche ? « La led – ou diode électroluminescente – est une lumière froide, elle ne dégage pas d'énergie. Le laser chauffe directement sa cible pour déclencher la néocollagénèse tandis que la led agit par photobiomodulation en envoyant à la cellule un message qui la stimule et induit une réaction de sa part », explique le Dr Cartier. L'action se fait au niveau des mitochondries (« usines à énergie » des cellules), qui absorbent la lumière et la transforment

en énergie. La Nasa a découvert les propriétés des leds il y a plus de 30 ans et a déterminé les bonnes longueurs d'onde à utiliser. Dans la peau, les données scientifiques ont démontré que la lumière bleue (415 nm) reste en surface et s'attaque aux bactéries responsables de l'acné et à l'inflammation, la lumière rouge (633-660 nm) pénètre le derme et stimule la production de collagène et d'élastine, quand les proches infrarouges (830 à 1 072 nm), allant jusqu'à la base du derme, jouent sur l'inflammation et la régénération. Les dermatologues emploient ainsi de puissantes lampes leds rouges après un acte (mésothérapie, peeling, laser) pour favoriser une récupération rapide de leurs patients.

Qu'en attendre ? Les leds rouges et proches infrarouges sont les plus utilisées et relancent la collagenèse in vitro. « La led favorise la santé globale et l'éclat de la peau », indique Emily Buckwell, associate director of communications Beauty Tech Group (CurrentBody). En effet, avec un usage assidu d'une séance tous les deux jours, on peut assez vite voir l'effet sur les rides, plus dur à voir... De plus, le masque doit bien couvrir le visage, les leds doivent être bien réparties sur les zones à cibler et la quantité d'énergie reçue doit être située entre 30 et 50 mW/cm². Enfin, « attention aux proches infrarouges sur les peaux foncées, car ils peuvent provoquer une hyperpigmentation », prévient la Dre Michelle Pelletier, dermatologue experte en photobiomodulation, qui ajoute : « Nous avons aussi découvert aussi que la led rouge a une action bienfaisante sur l'humeur. »



Les stylos à leds sont plutôt destinés aux personnes qui ont de petites imperfections ciblées et ont besoin de traitement précis.



Le masque à leds permet de traiter aussi les zones sensibles comme le contour des yeux et la lèvre supérieure.

» LA RADIOFRÉQUENCE, POUR RAFFERMIR

Comment ça marche ? La radiofréquence est un procédé de médecine esthétique basé sur l'émission d'ondes électromagnétiques à très haute fréquence, qui, appliquées sur la peau, créent un échauffement dans le derme aux alentours de 42 °C. Cette chaleur, conduite par un gel que l'on doit appliquer au préalable, entraîne une rétraction des fibres de collagène existantes ainsi qu'une production de nouveau collagène, améliorant fermeté et tonicité. En cabinet médical, la radiofréquence est désormais multipolaire ou couplée au microneedling pour un véritable résultat.

Qu'en attendre ? « La radiofréquence aide à raffermir et à lisser la peau », assure Emily Buckwell. Elle est donc préconisée sur des peaux relâchées. De fait, après quelques minutes où la peau est un peu rouge, on observe un effet liftant immédiat, mais qui ne dure que quelques heures. C'est normal. Lorsque les fibres de collagène et d'élastine sont soumises à cette température, elles se contractent instantanément. Mais pour un résultat réel, il faut attendre 3 mois, avec une utilisation, là encore, assidue de l'outil deux fois par semaine. Et, de fait, le résultat est subtil car peu visible sur une peau encore peu relâchée, mais tout autant sur une peau déjà très relâchée, qui

demande une technologie plus puissante. Enfin, on l'évite sur des peaux sensibles et à rosacée.

» LES MICROCOURANTS, POUR TONIFIER

Comment ça marche ? Ces appareils sont comme des séances d'entraînement sportif pour le visage. Il s'agit de faibles impulsions électriques (entre 1 et 1 000 μ A) qui visent à stimuler les muscles peauciers du visage. Contrairement à d'autres formes d'électrostimulation, le microcourant agit en douceur, sans contraction visible du muscle. Il faut utiliser auparavant un produit conducteur, à base d'eau et de glycérine, pour assurer une pénétration optimale de l'énergie dans la peau.

Qu'en attendre ? « Les microcourants tonifient les muscles du visage », explique Emily Buckwell. Cette stimulation favorise aussi la circulation sanguine et la production de collagène. Certains considèrent que ces technologies sont complémentaires des leds puisqu'elles stimulent les muscles peauciers, assurant un « matelas » et limitant l'affaissement de la peau. Mais, outre le fait que ces appareils sont déconseillés aux personnes portant un pacemaker, souffrant d'épilepsie, d'une maladie auto-immune ou d'un cancer, on peut se demander si l'usage d'un roller ou d'un gua sha, ou de gestes type yoga du visage, nettement moins onéreux, n'ont pas le même effet.

» MICRONEEDLING, POUR AMÉLIORER LA TEXTURE DE PEAU

Hyper mode depuis un moment, le microneedling offre de multiples promesses : peau régénérée, teint lumineux, pores resserrés, cicatrices d'acné effacées. Mais, de fait, rien à voir entre le microneedling réalisé en cabinet médical, ou même chez une esthéticienne, et celui fait maison. Et cela vaut mieux !

Comment ça marche ? Des micro-aiguilles viennent créer des microperforations dans la peau. En cabinet médical, la technique est encadrée, avec des outils stériles, une profondeur d'aiguille calibrée et des protocoles précis. Le microneedling peut atteindre de 0,4 à 0,7 mm de profondeur et ainsi stimuler la production naturelle de collagène et d'élastine. À la maison, la profondeur autorisée des aiguilles est de 0,2 mm maximum. Qu'il s'agisse d'un dermaroller ou d'une sorte de dermapen, on ne va surtout pas s'en procurer sur des sites à l'étranger pour contourner cet interdit. Et on applique une hygiène sans faille – visage nettoyé et outil désinfecté – et main légère, sous peine de risquer ecchymoses, micro-inflammations et même microdéchirures, ce qui entraînerait des cicatrices et une hyperpigmentation. Autre technique proche, l'électroporation, aussi appelée électromésothérapie sans aiguilles,

LÉA NATURE



LES SOINS ANTI-ÂGE AUSSI ÉTHIQUES QU'EFFICACES

PRÉCIEUX ARGAN, EXPERT ANTI-ÂGE GLOBAL

5 ACTIONS ANTI-ÂGE

FERMETÉ - RIDES
DENSITÉ - ÉCLAT
HYDRATATION

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



NOUVEAU SÉRUM YEUX

ACTION 360°
CONTOUR DE L'ŒIL

99% D'ORIGINE
NATURELLE

0% SILICONE
HUILE MINÉRALE



MADE IN FRANCE

LA BEAUTÉ ÉTHIQUE

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

utilise de légères impulsions électriques pour ouvrir de minuscules canaux dans la peau, afin d'y faire pénétrer actifs et nutriments. D'autres outils s'inspirent de ces deux technologies, avec des aiguilles encore plus fines et courtes qui ouvrent de microcanaux limités à la couche cornée pour favoriser la pénétration et l'efficacité des actifs des soins. Quelques marques de soins, comme Lancôme, Shiseido ou Cocunut, en proposent. **Qu'en attendre ?** « *Le microneedling améliore la texture de peau* », selon Emily Buckwell. C'est une méthode efficace pour entretenir l'éclat, lisser les rides naissantes et relancer la collagenèse, à condition de régularité, de délicatesse... et d'appliquer un bon sérum à l'acide hyaluronique ou aux peptides derrière (on évite le rétinol).

» COMMENT CHOISIR LE BON OUTIL ?

« *Nous recommandons de choisir en fonction de votre préoccupation principale : les leds pour la qualité de la peau, les microcourants pour le lifting, la radiofréquence pour la fermeté, et des traitements plus avancés comme l'HIFU ou le microneedling pour des problèmes ciblés. Toutefois, il est toujours préférable de consulter votre dermatologue ou un professionnel de l'esthétique pour garantir l'approche la plus adaptée à votre peau* », explique Emily Buckwell. On peut ajouter que l'on choisit une machine dont la marque fournit des études cliniques, qui assurent un minimum de sérieux, et pas seulement quelques

photos avant-après, surtout si les résultats semblent mirobolants. Ce que confirme Emily Buckwell : « *Nous conseillons toujours de rechercher des preuves cliniques, des spécifications transparentes et des marques de confiance. Les appareils doivent indiquer clairement leur technologie et s'appuyer sur des tests, et non sur de simples arguments marketing.* » Et ce d'autant plus que ces outils ont forcément une puissance moins importante qu'en cabinet médical, car ils ne sont pas manipulés par un professionnel et qu'il n'y a pas de contrôle médical derrière. Enfin, on ne croit pas faire une économie en achetant un outil premier prix. Ce type de technologie nécessite un investissement, qu'il faut être prêt à faire en se disant qu'on l'achète pour une utilisation à long terme. « *Les appareils dont le prix est nettement inférieur aux standards du marché doivent être abordés avec prudence, car les performances et les systèmes de sécurité peuvent être compromis* », précise la spécialiste.

» AU BOUT DE COMBIEN DE TEMPS PEUT-ON VOIR UN EFFET RÉEL ?

L'effet est cumulatif. « *Les appareils pour une utilisation à domicile offrent des résultats progressifs. Les traitements professionnels utilisent des énergies plus élevées pour des résultats plus rapides, mais la technologie à domicile est idéale pour l'entretien et la santé de la peau à long terme* », conclut Emily Buckwell ■

NOTRE CHOIX



MICRONEEDLING

Cet appareil est équipé d'un embout à usage unique et rechargeable, comportant 484 nanopicots ultra précis de 80 microns de long, créant des canaux invisibles à la surface de la peau pour favoriser l'absorption des actifs sans endommager la barrière cutanée.

Rénergie nano-resurfacer 400 Booster, 259 €, Lancôme.



FACILE À INTÉGRER DANS SA ROUTINE

Il ressemble à un simple roller, mais allie le massage mécanique bitête, les vibrations et 3 niveaux d'intensité de microcourants pour stimuler les muscles peauciers, réactiver la régénération tissulaire et redessiner les contours du visage.

myLIFTINGroller, 295 €, My Blend.



TOUT EN UN

Cet appareil coréen associe plusieurs technologies (HIFU, microcourant, leds, radiofréquence et électroporation) pour proposer 5 types de traitements et 3 niveaux d'intensité, et améliorer visiblement fermeté, élasticité, hydratation, éclat et pénétration des actifs cosmétiques.

Dualsonic maximum, 1 560 €, Genosys.



CORPS ENTIER

Ce panneau composé de 554 leds de différentes longueurs d'onde (bleu, rouge, proche infrarouge 833 nm et 1 072 nm), en silicone souple pour épouser différentes formes, permet une utilisation sur le visage, sur la poitrine, sur les bras, sur les jambes ou sur le dos.

Panneau de luminothérapie, 1 099 €, CurrentBody.



PUISSANT

Ce masque en silicone qui épouse la forme du visage, doté de 600 leds rouges et proches infrarouges et d'une puissance maximale de 50 mw/cm², ne nécessite que 3 séances par semaine.

Masque Elite X600, 699 €, Nooance.



NOUVEAU
PROCOLE ENDERMOLOGIE®

VITALITÉ • STRESS • SOMMEIL

BEAUTÉ | SANTÉ | BIEN-ÊTRE



**BOOSTEZ
VOTRE BIEN-ÊTRE GLOBAL**



**NOUVEAU
CELLU M6 INFINITY®**

A RETROUVER CHEZ TOUS
LES PROFESSIONNELS ÉQUIPÉS

lpg-group.com



**INNER POWER.
BETTER LIFE.**

Agir de l'intérieur. Pour le meilleur.



© 2025 LPG Group, S.A.S. Tous droits réservés. Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la LPG Group, S.A.S. est formellement interdite. Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la LPG Group, S.A.S. est formellement interdite.



Stop à la peau DÉSHYDRATÉE !

LE SECRET D'UNE BELLE PEAU PASSE PAR UNE BONNE HYDRATATION.
ON VOUS DIT COMMENT LUTTER CONTRE LA DÉSHYDRATATION.

PAR CÉLINE MOLLET

» Qu'est-ce qu'une peau déshydratée ?

« La déshydratation est un état passager dû à un manque d'eau », explique Martin Druelle, docteur en pharmacie. 15 % de l'eau de notre organisme est présente dans la peau, qui elle-même est composée à 70 % d'eau. Elle circule dans ses différentes couches, du derme jusqu'à l'épiderme. Lorsqu'elle vient à manquer, on constate une perte de souplesse et on peut voir des ridules de déshydratation apparaître. C'est un déséquilibre biologique. Avec le manque d'eau, les cornéocytes perdent en cohésion. Cela crée des brèches et l'eau stockée dans la peau s'évapore.

« Il ne faut pas la confondre avec la sécheresse cutanée, alerte le pro. Cette dernière est engendrée par un manque de sébum et de lipides, types céramides. » C'est une typologie de peau. Toutefois, cette sécheresse engendre aussi une perte insensible en eau. La déshydratation, elle, peut toucher les différents types de peaux : sèches, grasses, mixtes...

» Quels sont les facteurs qui provoquent cette déshydratation ?

Les facteurs environnementaux sont en partie responsables de ce phénomène. « En hiver, le froid

NOTRE EXPERT



MARTIN DRUELLE
docteur en pharmacie
et directeur scientifique
Mixa.

engendre une vasoconstriction et les échanges des nutriments se font moins bien. Le chauffage fait chuter l'humidité ambiante et la perte insensible en eau augmente. En été, le chlore, le sel, les UV pompent l'eau des cellules. Quant à la pollution, elle fragilise la barrière cutanée », explique l'expert. Les facteurs externes comme le tabac ou l'alcool que l'on ingère déshydratent l'organisme et donc, la peau. À cela s'ajoutent de mauvaises habitudes. Les nettoyants trop décapants, comme ceux utilisés parfois par les personnes souffrant d'acné, altèrent le film hydrolipidique et engendrent une déshydratation réactionnelle. Les douches trop chaudes sont également néfastes puisqu'elles détruisent elles aussi le film hydrolipidique...

» Quelles sont les conséquences de ce phénomène ?

Il y a des conséquences visibles, comme les ridules, le teint terne. Sur le corps, on peut observer une perte d'élasticité et l'apparition de squames. Mais ce n'est pas seulement esthétique. « Lorsqu'elle manque d'eau, la peau perd sa fonction de protection et devient plus perméable aux allergènes et aux agents irritants », souligne Martin Druelle. Cette déshydratation accélère aussi le vieillissement cutané. Il faut donc réagir.

» Quelles sont les solutions efficaces pour réhydrater la peau ?

Il faut lui apporter de l'eau et maintenir celle-ci. « On doit donc utiliser des soins à base d'agents humectants, comme la glycérine ou l'acide hyaluronique, qui captent l'eau comme des éponges », explique l'expert. L'acide hyaluronique, par exemple,

est capable de retenir 1 000 fois son poids en eau. « Il faut aussi utiliser des agents émoullissants, qui scellent la barrière cutanée et empêchent l'évaporation de l'eau », souligne le pro. C'est le cas des céramides, du squalane. On peut utiliser des sérums, des crèmes de jour ou même des crèmes de nuit contenant ces actifs. Ces derniers sont particulièrement intéressants dans les soins de nuit. En effet, entre minuit et 4 h du matin, la peau est plus perméable. On profite donc de ce moment pour saturer la peau en glycérine et en acide hyaluronique. Et on n'oublie pas que l'on peut combiner un hydratant à tout autre type de soin si l'anti-âge ou le solaire, par exemple, ne l'est pas suffisamment.

» Y a-t-il des habitudes à adopter ?

On s'hydrate aussi de l'intérieur, en buvant régulièrement de l'eau. Idéalement 1,5 litre par jour. On évite les atmosphères surchauffées ou climatisées, qui favorisent la perte insensible en eau. Et bien sûr, on choisit des cosmétiques adaptés aux besoins de la peau.

» Le visage et le corps sont-ils autant sujets à la déshydratation ?

Oui, mais les mécanismes biologiques sont différents. « Sur le visage, exposé en permanence aux UV, à l'air, à la pollution, les agressions extérieures entraînent une perte insensible en eau importante, analyse l'expert. Sur le corps, il y a moins de glandes sébacées, ce qui fait que la peau est moins bien protégée. Mais elle n'est pas exposée, puisqu'elle est cachée sous les vêtements. Toutefois, le frottement des vêtements provoque une action mécanique, qui endommage les lipides protecteurs, et favorise aussi la déshydratation. » ■

NOTRE SÉLECTION



MULTI-USAGE

À l'acide hyaluronique, à la glycérine et aux huiles végétales, elle convient à toute la famille, même aux bébés. Elle peut être appliquée sur le visage, le corps, les mains.

La Crème fraîche et fondante, 3,25 € (150 ml), Mixa.



MATIFIANTE

Gorgée d'acide hyaluronique, de vitamine B5, de niacinamide, elle matifie et purifie la peau grâce à l'acide salicylique et à l'Airlicium.

Hyalu B5 gel-en-eau, 28,10 € (40 ml), La Roche-Posay.



DÉSALTÉRANTE

Un concentré d'acide hyaluronique, de minéraux, de squalane, de vitamines B3 et E, qui dope l'hydratation, sans effet gras ni collant.

Mineral 89 crème boost d'hydratation 72 h fraîche, 17,50 € (40 ml), Vichy.



MALIN

Un format nomade en stick ultra pratique, qui peut se dégainer à tout moment et procure un effet frais. Ses actifs stars ? Acide hyaluronique, peptides procollagènes et proélastine.

Hydra+ Hyaluronique sérum stick, 39,90 € (30 g), RoC.



FONDANT

C'est parti pour 100 heures d'hydratation avec ce soin qui associe l'edulis à un duo d'acides hyaluroniques dans une texture onctueuse.

Hydra Water Plump grand soin hydratation intense, 30,90 € (75 ml), Yves Rocher.

LE PARFUM DÉVOILE SES SECRETS

SE PARFUMER EST DEVENU UN GESTE BANAL, PRESQUE UN RÉFLEXE. ON VOUS RÉVÈLE TOUT CE QUE VOUS VOULEZ SAVOIR SUR LES PARFUMS.

PAR CÉLINE MOLLET



» Quels sont les secrets de fabrication des parfums ?

« *Le parfum est comme un puzzle, c'est un assemblage vertueux de tous les savoir-faire* », explique Jean-Michel Duriez, parfumeur-créateur. Le parfumeur commence par créer dans son laboratoire un concentré, c'est-à-dire un parfum pur, sans alcool, qui sera la base de la fragrance. « *C'est comme une recette de cuisine, il faut peser les matières premières* », souligne Karine Vinchon Spohner, parfumeuse. Le processus de création prend en moyenne entre

6 mois et 2 ans pour le parfumeur. La fabrication est ensuite lancée avec, d'abord, la mise en production du concentré chez le fabricant, qui reproduit la formule dans sa version diluée. « *Le parfumeur donne ses recommandations pour la durée de maturation et de macération. La première permet de révéler toutes les facettes du concentré. Elle peut prendre une à quatre semaines. La deuxième se fait une fois le concentré dilué dans l'alcool. Elle est essentielle pour que le parfum délivre tous ses arômes. S'il n'a*

NOS EXPERTS



JEAN-MICHEL DURIEZ

parfumeur-créateur.



KARINE VINCHON SPEHNER

parfumeuse
chez Robertet.

pas assez mûré, il est trop jeune et c'est l'alcool qui ressort », précise l'experte. Une fois le parfum prêt, il sera livré chez le conditionneur, avec toutes les autres pièces du puzzle : le flacon dessiné par un designer et produit par un verrier, le bouchon, la pompe, l'emballage en carton, les étiquettes... C'est là-bas que le parfum sera mis en flacon.

» Eau de toilette, eau de parfum, eau fraîche, Cologne, quelle différence ?

Selon les appellations, la puissance et la ténacité sont différentes, même s'il n'y a pas de règle stricte en termes de concentration. Toutefois, la Cologne est la moins concentrée. « Elle contient environ jusqu'à 6 % de concentré de parfum dilué dans l'alcool », explique Karine Vinchon Spehner. Viennent ensuite l'eau de toilette, avec jusqu'à 12 % de concentré environ, puis l'eau de parfum, avec 15 à 16 % environ, et l'extrait de parfum, avec une concentration plus élevée. Mais attention, ce n'est pas juste une question de concentration. Un parfum peut sortir mieux qu'un autre alors qu'il est moins concentré. D'autre part, une fragrance version eau de toilette ou eau de parfum n'est pas travaillée de la même façon. « C'est une balance entre les notes de cœur, de tête, de fond. Les parfumeurs retravaillent souvent la formule pour la charger en notes plus riches et plus chaudes lorsqu'ils créent une eau de parfum. Parfois, le parfumeur raconte une autre histoire et plonge dans un autre univers olfactif », analyse l'experte. C'est ce qui explique qu'on ne reconnaît pas toujours une fragrance dans sa version eau de parfum quand on est habitué à l'eau de toilette. Et inversement.

» Sont-ils tous à base d'alcool ?

« Le concentré de parfum a une consistance huileuse, rappelle Jean-Michel Duriez. Il n'est donc pas miscible dans l'eau. » L'huile est soluble dans l'alcool. C'est un diluant parfait, qui présente l'avantage de ne rien sentir et d'être très volatil. Lorsqu'on le vaporise, il ne reste que le concentré sur la peau. Cependant, il a quelques inconvénients. Il peut être irritant, asséchant et il est inflammable. Dans certaines zones

du monde, comme la Californie, l'émission d'alcool est considérée comme polluante. L'alternative pour se passer d'alcool ? Utiliser un solubilisant qui permet à l'eau et à l'huile de se rencontrer. C'est ce qui a donné naissance à de nouveaux parfums à l'eau. « C'est une autre façon de porter le parfum », explique l'expert. En revanche, l'eau étant moins volatile, la texture mouille un peu. Il est donc préférable de ne pas mettre ce type de produit sur les vêtements.

» Est-ce qu'ils sont sûrs ?

« Le parfum est considéré comme un produit cosmétique, note Jean-Michel Duriez. Il est donc soumis à la réglementation européenne. Toute mise sur le marché nécessite la constitution d'un dossier d'information produit (appelé DIP) rassemblant toutes les informations sur le produit, gage de sa sécurité. Le parfumeur doit se plier à des normes, qui limitent ou interdisent certains ingrédients. » Chaque ingrédient de la parfumerie est testé par un laboratoire indépendant, le RIFM (Research Institute for Fragrance Materials). Les tests sont ensuite analysés par l'IFRA (International Fragrance Association), qui tire des conclusions sur la qualité et la sécurité des ingrédients. « Les certificats IFRA sont demandés par les distributeurs, les grands groupes, avant la mise sur le marché », souligne le parfumeur-créateur.

Quelques précédents historiques

Trop ressemblant ? En 2015, une société belge a été assignée par Guerlain devant le tribunal de commerce de Paris pour parasitisme. En cause, un flacon, un nom et un univers trop proches de ceux de La Petite Robe noire. La marque belge a été condamnée. Autre affaire

un peu plus ancienne, lorsque Thierry Mugler parfums attaque en justice une grande marque de parfumerie pour plagiat de sa fragrance Angel, aux notes si reconnaissables de chocolat et de patchouli. Après 7 ans de procédure, la justice a donné raison à Thierry Mugler.



» Comment savoir ce qu'ils contiennent ?

La liste d'ingrédients est obligatoire sur l'emballage. Comme pour les autres cosmétiques. « Elle indique les composants comme l'alcool, l'eau, mais aussi les molécules recensées comme potentiels allergènes », prévient Jean-Michel Duriez. Les colorants, eux aussi, sont ajoutés dans la liste.

» Combien de temps et comment un parfum se conserve-t-il ?

L'oxygène est l'ennemi du parfum. Plus celui-ci est exposé à l'air, plus il s'oxyde et plus il s'abîme. La chaleur et la lumière ne font que le dénaturer encore plus. « En se dégradant, les molécules changent, explique Jean-Michel Duriez. Idéalement, le parfum doit être conservé dans sa boîte, à l'abri de la chaleur. On peut même le placer au frigo si on le souhaite. Conservé dans de bonnes conditions, il pourra se garder entre 3 et 5 ans après ouverture. » Sur certaines boîtes, on trouve une PAO (période après ouverture), comme sur les cosmétiques. Ce n'est pas obligatoire, mais certains fabricants ont fait le choix de l'indiquer.

» Pourquoi les parfums sont-ils devenus si chers ?

Depuis la guerre en Ukraine, les prix ont flambé. Si le tarif de certaines matières premières est très fluctuant, car soumis à des aléas de récolte, c'est surtout l'augmentation du prix de l'énergie qui affecte toutes les étapes de production : la distillation, la fabrication du verre, des bouchons en métal, etc.

» Un parfum peut-il être copié ?

« En théorie, on peut copier un parfum à 100 %, analyse Jean-Michel Duriez. Le parfum est une œuvre qui ne peut pas être protégée. Il n'y a pas de droits d'auteur dans l'odeur. » Pourtant, la Société internationale des parfumeurs-créateurs cherche aujourd'hui des moyens de protéger le parfum. L'un des objectifs de cette association, qui rassemble les parfumeurs-créateurs du monde entier, est de « faire reconnaître la composition de parfums comme œuvre de l'esprit, sans idée d'interférer avec les liens contractuels entre parfumeurs et sociétés. » Toutefois, « les formules sont la propriété de chaque société et sont normalement tenues secrètes », rappelle Karine Vinchon Spehner. « On copie rarement pour faire un parfum vendu au même prix », précise Jean-Michel Duriez. Aujourd'hui, on peut trouver des contrefaçons, qui ne sont pas parfaitement copiées, mais se font passer pour une fragrance célèbre, avec un flacon ressemblant et/ou une odeur qui s'en approche. On parle aussi actuellement beaucoup de « dupes ». Le mot est une abréviation de l'anglais « duplicate ». Les dupes sont des parfums dont les familles d'odeurs sont proches de fragrances existantes. Ils s'inspirent de parfums connus, sans en être des copies conformes. De plus, s'ils sont vendus à bas prix, ils ne peuvent pas être aussi concentrés. « Quand on achète un parfum, on achète une fragrance, mais aussi un flacon, une marque, un environnement, une atmosphère », rappelle l'expert. « Une création est protégée par sa propre excellence », conclut Jean-Michel Duriez. ■

NOS CHOUCHOUS


VÉGÉTAL

Des notes d'iris associées à de la lavande, des fleurs de violette, du daim et du thé. **Iris Exquis, extrait de parfum, 290 € (80 ml), Brioni.**


PUR

Musc, aldéhydes et fleurs blanches lui donnent un effet rayonnant. **For her Pure musc blanc, eau de parfum intense, 172 € (100 ml), Narciso Rodriguez.**


ADDICTIF

Maté et café grillé, avec un soupçon de vanille et d'ylang-ylang, comme des vacances en bord de mer. **Fleur de sel & Café latte, eau de parfum, 85 € (50 ml), Carlotha Ray.**


SANS ALCOOL

À base de néroli et jasmin sambac, cette version de J'Adore a été formulée sans alcool. **J'Adore, parfum d'eau, eau de parfum, 123 € (50 ml), Dior.**


GOURMAND

Des notes de pêche mûre et de pétales de rose, qui en font une fragrance juteuse et acidulée. **Idôle Peach'n Roses, eau de parfum, 108 € (50 ml), Lancôme.**

EAU THERMALE
JONZAC

15^{ans}
de **RESPECT**
de votre **NATURE**



INNOVATION

Rehydrate

+90%
D'HYDRATATION
EN 30 MINUTES*

EFFICACITÉ CLINIQUEMENT PROUVÉE



Ma peau a soif,
D'HYDRATATION
comme de respect.

COMPLEXE BREVETÉ
MICROBIOME-THERMAL
+ ACIDE HYALURONIQUE



SCIENCE DE LA
BIOAffinité

GARANTIES



LE RESPECT DANS LA PEAU

* % d'amélioration – étude clinique par cornéométrie – 11 sujets

DISPONIBLE EN PHARMACIES, PARAPHARMACIES & MAGASINS BIO



POUR QUELLES RAISONS MES CHEVEUX SONT SI INDOMPTABLES ?

FRISOTTIS ET MÈCHES REBELLES, FIBRES TRÈS FINES OU TRÈS ÉPAISSES, NŒUDS... VOS CHEVEUX N'EN FONT QU'À LEUR TÊTE ? VOICI POURQUOI ILS SE REBELLENT.

PAR LORELEÏ BOQUET VAUTOR

Pas de fatalité face à ce que les coiffeurs appellent les « bad hair days ». Vincent Martin, cofondateur d'AnS Brasil l'assure : « *Il n'y a pas de chevelure indomptable, seulement des cheveux manquant de l'attention et des soins adéquats.* »

» RAISON N° 1 : VOUS AVEZ DU MAL À LES COMPRENDRE

Selon l'échelle d'André Walker – coiffeur américain spécialiste des cheveux texturés –, il y a 4 grandes familles de fibres : lisses, ondulées, bouclées, crépues, elles-mêmes découpées en sous-catégories. On comprend bien – surtout en prenant en compte notre génétique, notre environnement et nos habitudes de vie – que chaque chevelure est unique (texture, porosité, taux de sébum, résistance à l'humidité). Pourtant, aucune d'entre elles n'est impossible à coiffer, mais juste mal appréhendée. « *Si l'on veut des cheveux souples alors qu'ils ont besoin de*

réparation ou sont très bouclés ; si on les veut platine alors qu'ils sont ébène ; si on les nourrit trop quand ils ont besoin d'hydratation, les calculs ne sont pas bons », explique Vincent Martin. L'expert insiste : « *Il y a parfois un gap infranchissable, sous peine de les détruire, entre la nature de nos cheveux et nos rêves.* »

La solution : réaliser régulièrement un diagnostic capillaire pour cerner le problème. L'idéal est d'aller dans un salon spécialisé, mais des options gratuites sont disponibles en ligne. « *Les cheveux parlent : un cuir chevelu sec ou gras, des pointes fourchues, une fibre poreuse sont des messages à décrypter* », précise Philippe Brun, directeur technique Revlon Professional.

» RAISON N° 2 : VOTRE COUPE N'EST PAS ADAPTÉE

Frange rideau sur cheveux bouclés, dégradé trop marqué sur cheveux fins...

NOS EXPERTS



VINCENT MARTIN
cofondateur
d'AnS Brasil.



PHILIPPE BRUN
directeur
technique
Europe du Nord
chez Revlon
Professional.



PATRICE MULATO
fondateur de
la marque
éponyme.

Une chevelure indisciplinée peut simplement être mal coupée. Or une mauvaise coupe alourdit les longueurs, casse les volumes naturels ou limite l'hydratation.

La solution : il faut s'adresser à un coiffeur visagiste.

Expliquez-lui vos envies, tout en lui demandant de les adapter à vos cheveux, car les coiffures des magazines et books de tendances ne sont pas le reflet de « la vraie vie », dans laquelle on ne passe pas une heure à se coiffer. D'ailleurs, s'il ne le fait pas de lui-même, c'est le signe qu'il faut aller voir ailleurs. Avec des cheveux fins, évitez les dégradés extrêmes. Sur cheveux épais, préférez des coupes structurées et allégées. Enfin, s'ils sont bouclés, frisés ou crépus, travaillez le volume sans casser la boucle, ou demandez une coupe à même de s'adapter aux boucles comme aux brushings. Pour éliminer les mèches rebelles et vous faciliter la vie, pensez « aux techniques de soin lissantes (Botox à la kératine, lissage brésilien...). Elles renforcent les fibres, sans forcément les dénaturer », suggère Victor Martin.

» RAISON N° 3 : VOS CHEVEUX SONT À BOUT

Souvent, « cheveux indisciplinés » rime avec « cheveux fatigués », car ils sont tirillés entre un cuir chevelu saturé et une fibre capillaire sensibilisée. Résultat, notre organisme doit jongler en permanence avec les besoins de chaque partie. Or « un cheveu sain, hydraté et bien nourri sera toujours facile à coiffer, alors qu'endommagé, il s'accroche, s'emmêle, se casse, à cause de ses écailles ouvertes », explique Vincent Martin.

La solution : du shampoing sans sulfates au soin sans rinçage, des soins adaptés aident à trouver l'équilibre parfait entre racines saines et longueurs brillantes. Les meilleurs actifs : « kératine, protéines de soie, algues et acides aminés pour renforcer les fibres ; huiles et beurres végétaux (argan, coco, jojoba, karité)

pour nourrir ; émoullients (aloe vera) pour hydrater ; et silicones, de préférence d'origine végétale, pour discipliner et booster la brillance », énumère Patrice Mulato, fondateur de la marque éponyme. Victor Martin suggère, lui, « d'alterner les masques réparateurs et hydratants et d'appliquer un sérum nourrissant, pour lisser la fibre et obtenir plus d'éclat ». Pour gagner du temps chaque matin et préserver les fibres, dormez sur une taie d'oreiller ou avec un turban en soie.

» RAISON N° 4 : VOUS ÊTES TROP BRUSQUE

On en fait parfois trop, au point que cela devient contre-productif. « Il faut arrêter d'imaginer qu'un bon shampoing va être magique et vous donnera à la fois des cheveux bien lavés, un cuir chevelu en bonne santé et des fibres hydratées et brillantes. Il est simplement fait pour nettoyer, alors que le masque hydrate et assouplit les cheveux. La crème ou le sérum de soin sans rinçage, eux, sont là pour redonner une petite touche de douceur et de brillance entre deux lavages », résume Patrice Mulato. En somme, dans le « layering capillaire », une étape de soin = une action/un bénéfice : nettoyer et purifier le cuir chevelu, hydrater et nourrir les fibres, protéger et adoucir, sublimer et discipliner.

La solution : brossez vos cheveux avec l'accessoire adapté à leur nature, pour retirer les dépôts (pollution, pollens, poussière, soins sans rinçage) et les cheveux morts. S'ils sont très emmêlés, « brossez-les sous la douche, pendant la pose du masque », recommande Victor Martin, qui conseille de « tamponner les cheveux mouillés avec une serviette microfibre ou un t-shirt en coton, car les frottements cassent les fibres ». Mieux vaut éviter l'usage répété des appareils chauffants, mais, si besoin, protégez vos cheveux avec un spray thermique faisant bouclier et une température basse. Vous vous rendrez compte qu'une chaleur extrême n'est souvent pas nécessaire pour obtenir un beau résultat. ■

NOTRE CHOIX



Crème définition des boucles, **The Home Curl, 36 € (340 ml)**, Fenty Hair, (en exclusivité chez Sephora).



Shampoing Hair Therapy, **24,90 € (250 ml)**, Océane Avakian by Patrice Mulato.



Baume réparateur Kéralux, **70 € (250 ml)**, AnS Brasil.



Baume lissant protecteur Style Masters Iron Guard, **21,15 € (150 ml)**, Revlon Professional.



Brosse soufflante Dynamic Radiance Pro - DR2850GD, **199,99 €, Revamp.**



Taie d'oreiller 100 % pure soie de mûrier, **69 €, Emily's Pillow.**

Bien choisir l'appareil pour sécher et styler ses cheveux en même temps

OFFRANT UN VRAI GAIN DE TEMPS, DE PLACE ET D'ARGENT, CES BIJOUX DE TECHNOLOGIE MULTITÂCHES SONT PLUS QUE BIENVENUS POUR UN RÉSULTAT DIGNE DES MEILLEURS SALONS.

PAR LORELEÏ BOQUET VAUTOR

Longtemps, sécher et coiffer ses cheveux demandaient deux étapes distinctes sur des longueurs n'étant pas naturellement lisses. Chronophage et agressive pour les fibres, l'opération relevait de la corvée. Ces nouveaux appareils, maniables et intuitifs, promettent de simplifier la routine en faisant se coïncider les actions. Ceux que l'on appelle les multistylers séduisent les novices (les gestes sont plus simples) autant que les experts du coiffage maison.

» Pourquoi sont-ils intéressants ?

Contrairement aux lisseurs classiques, qui ne peuvent être utilisés sur cheveux mouillés sous peine de les abîmer et ont tendance à écraser le volume, ces appareils permettent de passer directement de cheveux humides à une coiffure lustrée et sublimée. Ils assurent l'opération en respectant l'hydratation naturelle du cheveu, grâce à des températures contrôlées et modulables.

» Que peut-on attendre d'eux ?

Leur principal atout reste le gain de temps (jusqu'à quinze minutes) et leur polyvalence, permettant de mettre au placard le sèche-cheveux et la brosse à brushing, voire le lisseur et le boucleur. Ils offrent globalement une diversité et une meilleure tenue des coiffages. Ils sont toutefois limités pour les cheveux très bouclés à crépus, ne leur offrant qu'un bon précoiffage, et ont moins d'intérêt quand on veut simplement raidir ses longueurs.

» Bien les utiliser selon Gianni Coppa

- 1. Préséchez** vos cheveux fraîchement lavés ; éliminez le maximum d'eau, à l'aide d'une serviette en microfibrés.
- 2. Séchez et stylisez.** Ciblez les racines, puis les mèches du dessous. Réduisez les



passages avec des mèches fines et glissez lentement jusqu'aux pointes.

- 3. Sublimez.** Sur cheveux secs, activez la fonction air froid ou brillance pour fixer le mouvement et booster l'éclat.

NOTRE EXPERT



GIANNI COPPA
coiffeur, créateur
du salon
R'Factory.

» On décrypte les technologies

Leur efficacité repose sur un équilibre entre flux d'air puissant et température modérée, à adapter à la nature des cheveux. Leurs moteurs puissants sont capables de vérifier le maintien des réglages plusieurs fois par seconde. Pionnière, Dyson a intégré dans ses appareils l'effet « Coandă » en s'inspirant de la circulation de l'air qui, en suivant les courbes de ses ailes, gagne en puissance et permet à un avion de décoller. ■

LE BON GESTE

Protégez vos longueurs à l'aide d'un soin thermoprotecteur (crème, sérum, spray, huile). Ses ingrédients nourrissants (huile d'argan, kératine) préviennent la casse, le dessèchement et l'oxydation des colorations. Bonus : certains sont dotés d'actifs s'activant à la chaleur pour faciliter le séchage, discipliner les longueurs et les faire briller.

NOUS AVONS TESTÉ & APPROUVÉ



LEURS PROMESSES

Il contient trois embouts inspirés du sèche-cheveux pour sécher, de la brosse lissante (pour discipliner dès la racine, à l'aide de miniplaques en céramique) et de la brosse soufflante à picots et poils souples, pour un brushing souple et volumineux.

Ses huit têtes interchangeables permettent de changer de look selon nos envies. Revêtues de céramique, elles répartissent uniformément la chaleur. Cette dernière est modulée avec trois niveaux de chauffe (de 70 à 90 °C) et deux intensités, forte d'une puissance de 1400 W.

En projetant un jet d'air précis à 45 degrés, il sèche et lisse la fibre capillaire sans jamais la soumettre à une chaleur agressive (elle est réglable en fonction du taux d'humidité des cheveux et de leur nature, sans jamais dépasser les 140 °C).

La chambre de coiffage intègre une grille concentrant le flux d'air avant de l'expulser vers l'extérieur. Ainsi, ses quatre plaques chauffent les longueurs au centre à 150 °C, puis les racines en sortie, à 90 °C. Ce combo préserve l'hydratation naturelle des fibres et renforce l'impact de l'humidité.

Il est le seul à combiner trois fonctions en une : sécher avec un concentrateur de flux d'air, lisser à l'aide de plaques en céramique et styler à l'aide de différents accessoires (lisseur, brosse soufflante, boucleurs à air Coandă, concentrateur et diffuseur).

CE QUE L'ON RETIENT DU PRODUIT

Ses 1600 W et son flux d'air de 123 km/h règlent l'étape du séchage en quelques minutes, grâce à trois niveaux de puissance et quatre températures. Aussi, le combo ions positifs et ions négatifs lustre et discipline les mèches rebelles.

Ses ions négatifs disciplinent les petits cheveux rebelles, tandis que la fonction air froid fixe la mise en beauté et booste la brillance. Disponible en quatre teintes tendance, il est livré dans un coffret de la même teinte, sans supplément.

La puissance de son moteur Hyperdymium, présent dans la quasi-totalité des appareils Dyson rend l'appareil plus lourd que la moyenne. Il ménage nos oreilles avec un son doux et en se mettant en veille automatiquement dès qu'il est posé.

Une fois les cheveux coiffés, le mode « Shine Shot » parfait, de façon bluffante, l'éclat et le domptage des fibres (Ghd annonce deux fois plus de brillance et 3,5 fois plus de discipline). Pour les têtes en l'air, l'appareil s'éteint seul après 30 minutes sans utilisation.

L'appareil contrôle la température 1000 fois par seconde, pour ne pas dépasser 150 °C et protéger la santé du cheveu, du cuir chevelu et des petites repousses (grâce à la technologie « Scalp Shield »). En bonus : une jolie brillance jusqu'à 24 heures.

NOTRE AVIS

Il affiche un poids de 380 g et un cordon rotatif de 2,5 m. L'option soin des fibres qui lui est propre, alternant le chaud/froid, est un vrai plus. Nous regrettons de ne pouvoir utiliser l'appareil que sur cheveux humides.

Sans être le plus accessible, il reste le moins puissant. Par conséquent, il ne s'adresse pas aux chevelures très bouclées ou épaisses. La présence d'un gant thermoprotecteur est un plus.

Comme tous les appareils de la marque, il se révèle robuste et fiable, mais il reste le plus cher du marché. Par conséquent, mieux vaut être sûr de l'utiliser régulièrement et d'avoir une coupe dépassant le carré long.

Le temps de coiffage est très réduit. On aime que, contrairement à d'autres de ses appareils, Ghd ait minimisé la chaleur, protégeant le cuir chevelu et les fibres. Peu pratique sur cheveux au-dessus des épaules ou sur une frange.

Pratique, on achète son pack idéal en choisissant les embouts de coiffage (entre trois et cinq). La position du manche à 90°, utilisable avec certains embouts, peut dérouter, mais fait que le bras souffre moins le temps du coiffage.

NOS EXPERTS



Dr JEAN-MICHEL LECERF
médecin
nutritionniste,
directeur du service
Nutrition et activité
physique de l'Institut
Pasteur de Lille.



HÉLÈNE DEFRETIN
diététicienne-
nutritionniste.



CES GRAISSES QUI NOUS VEULENT DU BIEN

STOP AUX RÉGIMES ANTIGRAS ! AUTREFOIS MISES À L'INDEX, LES GRAISSES ONT PROUVÉ LEURS BÉNÉFICES. BIEN GÉRÉES, ELLES NE NUISENT PAS À LA PERTE DE POIDS.

PAR ISABELLE DELALEU

Qu'on parle minceur ou santé, les graisses, ou lipides, ont longtemps eu le mauvais rôle. « Elles ont été diabolisées et écartées, notamment parce qu'elles sont riches en énergie », explique le Dr Jean-Michel Lecerf, médecin nutritionniste. Mais en réalité, les graisses alimentaires ne se transforment pas obligatoirement en graisses corporelles ! Et heureusement, aujourd'hui, celles que l'on considérait comme trop caloriques, donc forcément pourvoyeuses de surpoids et responsables – entre autres – d'excès de cholestérol et de maladies cardio-vasculaires, sont réhabilitées. Ainsi, selon les recommandations du Programme national nutrition et santé (PNNS), hors de question de s'en passer : elles doivent même représenter 35 à 40 % des apports énergétiques quotidiens, soit 700 à 800 calories par jour, une part loin d'être négligeable ! Car, dans les faits, « les régimes réduisant à l'extrême les graisses ont toujours été voués à l'échec. D'ailleurs, la vogue des aliments "allégés en matières grasses" n'a absolument pas inversé la courbe d'augmentation du surpoids que nous connaissons depuis plusieurs années », explique le spécialiste. « Des études

montrent aussi que, pour perdre du poids, il est plus efficace de diminuer les sucres (glucides) que les lipides. » Mais... il y a un mais ! Si supprimer les graisses n'est pas recommandé par les professionnels de santé, tant pour la santé que pour le plaisir de manger, il ne faut pas pour autant faire n'importe quoi. Les lipides sont en effet une vaste famille, et tous ne se valent pas : il faut bien (ou mieux) les sélectionner, rappelle également le PNNS. D'autre part, bon nombre d'entre eux sont invisibles, car cachés dans notre alimentation. On ne les trouve pas seulement dans les frites, viennoiseries, cordons-bleus ou gâteaux à la crème, mais dans de nombreux produits de base comme les viandes et poissons, les œufs, les produits laitiers et fromages, les graines oléagineuses... Il s'agit donc, si l'on souhaite mincir, de bien gérer les quantités consommées de ces macronutriments très énergétiques : tant celles apportées par les aliments bruts ou manufacturés que celles qu'on ajoute en cuisine ou sur sa tartine. Et pour perdre du poids (ou se maintenir), mais aussi pour préserver ce bien précieux qu'est la santé, il est recommandé de faire les bons choix, et de privilégier les graisses qui nous font du bien. ■



À lire



RETROUVER DU BON SENS
Quand il s'agit de perdre du poids, les préjugés ou la recherche d'un « coupable idéal » qu'il suffirait d'éliminer font parfois croire au miracle. Ce spécialiste reprend les bases, pour avoir les bonnes cartes en main.
« 40 idées fausses sur les régimes », du Dr Jean-Michel Lecerf, éd. Quæ, 18,50 €.



AVANCER AVEC SÉRÉNITÉ
Pour mincir sans souffrir, la diététicienne-nutritionniste nous livre un programme complet, doux et gourmand. Riche en conseils pratiques d'organisation, il propose aussi plus de 80 recettes de saison.
« Mon Cahier 100 rituels minceur » d'Hélène Defretin, éd. Solar, 12,90 €.

« LE GRAS C'EST LA VIE » UN DICTON RÉALISTE !

S'IL EST DÉLICIEUX EN BOUCHE, LE GRAS EST AUSSI INDISPENSABLE À L'ORGANISME. TOUR D'HORIZON DE SES VERTUS... ET DE CE QUI LE REND SI TENTANT (PARFOIS TROP !).

Les lipides alimentaires sont un formidable carburant pour l'organisme : ils apportent 9 kcal/g (deux fois plus d'énergie que les protéines ou les sucres) et ils sont faciles à digérer, nécessitant environ 10 fois moins d'énergie que les protéines, ce qui les rend « super rentables ». Mais ils ont d'autres missions essentielles : ils entrent dans la constitution des membranes des cellules (sous forme de phospholipides), participent à la fabrication de certaines hormones sexuelles (comme les œstrogènes et la testostérone) et du cortisol, ainsi qu'au transport de vitamines (A, D, E et K). Quant au cerveau, il est constitué à 60 % de lipides, qui sont des constituants structurels des membranes des neurones et qui assurent leur souplesse, contribuent à la transmission de l'influx nerveux, à la plasticité cérébrale et aux processus cognitifs. Ils protègent aussi le cerveau de l'inflammation et du vieillissement, et interviennent dans la régulation de l'humeur et des émotions, en modifiant l'activité des neurotransmetteurs. Bonus, ils exercent enfin un effet sur la satiété : *« Si les graisses sont moins rassiantes que les protéines, elles ralentissent la vidange gastrique grâce à la cholécystokinine (médiateur chimique au rôle-clé dans la digestion, libéré dans l'intestin en présence de graisses) et favorisent la libération d'hormones de la satiété »*, explique la diététicienne Hélène Defretin. Elles agiraient aussi sur le peptide YY, hormone digestive qui agit sur l'hypothalamus et réduit la faim.

» POURQUOI LE GRAS NOUS FAIT-IL FONDRE ?

Doux, onctueux, fondant, crémeux, moelleux : le gras flatte nos papilles, augmente la palatabilité (c'est-à-dire la « valeur hédonique » qui rend un aliment plaisant à déguster) et apporte une sensation en bouche. Nous avons d'ailleurs par nature une appétence pour les graisses, liée à leur fort apport énergétique : une sorte d'héritage ancestral ! Mais ce « plaisir pur beurre » s'explique aussi par le fait que les graisses ingérées, une fois digérées et libérées dans le sang



sous forme de triglycérides, agissent directement sur notre cerveau... plus précisément sur les neurones à dopamine, impliqués dans le circuit de la récompense, et vont déclencher des stimuli agréables. Un effet semblable à celui qu'exerce le sucre, qui peut provoquer une tendance à la surconsommation.

» GRAISSES ANIMALES, JE FAIS LES BONS CHOIX !

Non, toutes ne sont pas néfastes, surtout quand les quantités sont maîtrisées. Il suffit d'apprendre à les choisir sans les multiplier... **Graisses saturées : j'équilibre et je modère** Issues des viandes, charcuteries, fromages, beurre et crème, elles apportent dans leurs bagages des protéines, vitamines et minéraux. Si elles ne doivent pas être exclues, certaines d'entre elles (non issues des produits laitiers), consommées en excès,



Les graisses contenues dans l'avocat sont des acides gras insaturés, qui sont excellents pour le système cardio-vasculaire.

encrassent les artères et favorisent l'athérosclérose, ainsi que la fabrication de mauvais cholestérol (LDL), ce qui fait grimper le risque cardio-vasculaire. En trop grande quantité, les acides gras saturés peuvent aussi entretenir l'inflammation, qui favorise la prise de poids, augmente la résistance à l'insuline, perturbe les signaux de satiété et dérègle le métabolisme : de vrais freins à la minceur. **La bonne dose :** les graisses saturées doivent représenter 10 à 12 % maximum de l'apport énergétique quotidien, ce qui représente un équivalent de 20 g par jour. « Avec une portion de viande et une de fromage, le compte est bon pour la journée », rappelle Hélène Defretin.

Comment bien manger ?

• **J'évite d'accumuler :** à la maison ou à l'extérieur, si l'on choisit un plat un peu gras, on allège le

reste du repas : crudités ou salade (sans trop de vinaigrette !), poisson grillé et non viande en sauce, fruit plutôt qu'une assiette de fromages ou une mousse au chocolat. Moins de gras dans le même repas, c'est aussi une digestion plus facile !

• **Je réduis les viandes grasses** (entrecôte ou côte de bœuf, travers de porc, côtes d'agneau, épaule ou gigot) et j'évite les charcuteries (rillettes, pâtés, lardons...), très grasses et salées. Je délaisse les viandes transformées (cordons-bleus, nuggets), je choisis le steak haché à 5 % MG (et non 15 %) et je mets au menu la viande blanche – veau, porc et volaille (sans peau) –, voire des morceaux maigres de bœuf.

• **Je consomme du fromage avec raison :** la bonne portion est petite : 30 g par jour... Gare aux gratins noyés sous l'emmental ! Et les produits laitiers ? « Ils offrent des acides gras saturés aux profils très différents, qui diminuent le risque cardiometabolique et restent un bon choix pour la santé », selon le Dr Lecerf.

• **Je surveille les substituts végétaux de viande :** ils apportent normalement moins de graisses saturées, sauf s'ils contiennent de l'huile de coco ou de karité : à vérifier sur l'étiquette !

• **Je fais attention au beurre :** la ration est de 10 g par jour, toujours cru, l'équivalent d'une mini-plaquette de restauration. Dans les gâteaux, on peut le remplacer (totalement ou en partie) par de la compote de pomme non sucrée ou du yaourt nature en proportions égales, ou une purée d'oléagineux (60 à 80 % de la dose avec un peu de lait).

» JE MISE SUR LES BONS GRAS MARINS

Sardines, maquereau, anchois, hareng, thon et saumon sont riches en acides gras oméga 3 (DHA et EPA) bénéfiques pour le cœur et le cerveau, et qui pourraient faciliter l'amincissement. La bonne dose : l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) recommande d'en consommer au moins une portion de 100 à 200 g par semaine, d'autant qu'ils sont riches en protéines de qualité qui participent à la satiété.

Comment bien manger ?

Les gros poissons prédateurs (comme le thon et le saumon) sont souvent plus riches en métaux lourds (mercure, arsenic) que les petits comme la sardine. Et les poissons d'élevage ne sont pas toujours nourris avec des aliments de qualité, ce qui influe sur leur taux d'oméga 3 (même si le rapport oméga 6/oméga 3 reste toutefois favorable). Les recommandations sont donc de varier les espèces de poissons et les lieux d'approvisionnement... On peut également mettre au menu d'autres produits de la mer qui contiennent des oméga 3 (même si la quantité est moindre) : huîtres, moules, algues, crabe, crevettes, coquillages... ■



Puisqu'il n'existe pas d'huile parfaite qui rassemble tous les acides gras dont le corps a besoin, l'idéal est d'alterner les variétés.

HUILES VÉGÉTALES

Je trouve le bon équilibre

SI LE CHOIX EST VASTE, LA VARIÉTÉ EST IMPORTANTE, CAR AUCUNE HUILE N'EST ABSOLUMENT PARFAITE. LESQUELLES PRIVILÉGIER, LIMITER... OU ÉVITER ?

L'HUILE D'OLIVE Elle est riche en oméga 9, un acide gras mono-insaturé, qui a rendu célèbre le régime méditerranéen pour ses bienfaits démontrés sur le cholestérol et le système cardio-vasculaire. Elle présente diverses saveurs selon son origine, s'utilise

crue ou pour cuire (pas trop fort). Mieux vaut la choisir bio pour éviter les résidus de pesticides, vierge et première pression à froid pour une bonne qualité.

MAIS... L'huile d'olive n'apporte pas d'oméga 3, pourtant essentiels. Il est donc judicieux de compléter ses apports avec des poissons gras et des oléagineux.

Ce gras végétal à éviter !

• **Les acides gras trans industriels** : identifiables par la mention « matières grasses (ou huiles) hydrogénées (ou partiellement hydrogénées) », ils sont issus d'huiles végétales, mais nuisent tant au poids qu'à la santé cardio-vasculaire. Depuis 2021, leur utilisation en Europe est réglementée et limitée (moins de 2 g/100 g de matières grasses). Attention aux produits de boulangerie industrielle, barres chocolatées, snacks salés (biscuits

apéritifs), frites industrielles... et à certaines margarines et faux beurres allégés.

• **L'huile de palme** : bien que d'origine végétale, elle contient beaucoup d'acides gras saturés. Elle est fréquente dans les aliments industriels (biscuits, chips, pâte à tartiner...), car c'est elle qui a permis de réduire drastiquement les acides gras trans utilisés par l'agroalimentaire, mais elle reste peu recommandable.

LES HUILES DE COLZA ET DE NOIX Toutes deux apportent beaucoup d'oméga 3 bénéfiques. La première, au goût assez neutre, est bon marché, alors que la seconde, nettement plus chère, a une saveur très typée. On peut les mélanger.

MAIS... Elles doivent être utilisées à froid, et rancissent assez rapidement (surtout la noix, à acheter en petit format, à consommer dans les 3 mois après ouverture et conserver à l'abri de la lumière et de la chaleur). En outre, « la conversion des oméga 3 des huiles végétales dans l'organisme (en DHA et EPA) est très faible (au contraire de ceux d'origine animale) : les utiliser ne dispense donc pas de consommer des poissons gras pour compléter ses apports », prévient Hélène Defretin.



Nutrition+

Le soutien nutritionnel au cœur des soins.

Saveurs et Vie propose une alimentation adaptée aux situations de fragilité liées à l'âge, au handicap ou à la maladie avec des menus élaborés avec soin pour le plaisir du goût.

Découvrez Nutrition+, une offre de repas à domicile au service de votre santé :

Informations & commandes
01 41 733 733
www.saveursetvie.fr

riche en protéines + texture adaptée + saveurs douces

L'art de bien manger pour mieux vivre





LES HUILES DE TOURNESOL, DE MAÏS ET DE PÉPIN DE RAISIN

Elles sont neutres et utilisables tant crues que pour cuire (même à forte température) : des basiques à petit prix.

MAIS... Elles apportent surtout des oméga 6, que nous avons tendance à surconsommer et dont les excès sont négatifs sur la santé : « *Idéalement, le ratio oméga 6/oméga 3 devrait être de 5 pour 1, selon les recommandations de l'Anses, explique le Dr Lecerf. En France, nous sommes plutôt à 6 ou 7 pour 1 : ce n'est pas catastrophique (comme aux États-Unis, où il s'élève*

ASTUCE : je ne me laisse pas déborder !

« *L'huile, c'est 100 % de lipides* », rappelle la diététicienne. Même si elle est saine, en abuser apporte des calories supplémentaires et superflues. Ne pas laisser la bouteille « glouglouter », mais verser l'huile dans une cuillère à soupe (qui contient 15 g) permet de contrôler la quantité sans en mettre deux (ou dix) fois trop. Pour cuire, vaporiser l'huile avec un spray permet d'en mettre 3 ou 4 fois moins !

à 14 pour 1), mais on peut faire mieux. » Il vaut donc mieux ne pas se limiter à ces produits au quotidien. On trouve aussi de l'huile de tournesol dite « oléique », avec une composition très proche de celle de l'huile d'olive : une bonne alternative, avec un goût plus neutre.

LES AMANDES Elles renferment surtout des acides gras mono-insaturés (oméga 9), mais aussi des fibres (pour rassasier) et de la vitamine E, antioxydante.

MAIS... Attention à la dose ! La bonne ration est d'une demi-poignée (20 à 30 g) par jour, pas plus, à choisir non grillées et non salées ! Si l'on consomme de la purée d'amandes, elle doit être sans ajout de graisses.

L'AVOCAT Riche en bons oméga 9 et en fibres, il est en prime très satiétogène.

MAIS... Son impact environnemental est loin d'être anodin, car il arrive souvent du bout du monde. Bien sûr, on le déguste nature, sans vinaigrette ou mayonnaise : plutôt écrasé avec quelques gouttes de jus de citron, dans une salade composée. ■

3 QUESTIONS À...

Hélène Defretin, diététicienne-nutritionniste.

Que valent les mélanges ?

Formulées pour la femme, les plus de 50 ans ou la périménopause, ces huiles composées apportent notamment des oméga 3 et de la vitamine E, antioxydante. « *À utiliser crues, elles sont intéressantes sur le plan nutritionnel, mais assez chères. Ce n'est donc pas un impératif, si par ailleurs on pense à bien varier ses huiles. Attention, leur saveur peut surprendre, car elles contiennent souvent de l'huile d'algues (plus douce que l'huile de poisson), ou d'autres très typées. La bonne nouvelle ? L'huile Isio 4 (colza, tournesol, tournesol oléique et lin) est un mélange très*

correct quand on ne veut pas multiplier les bouteilles et avoir une huile "à tout faire" pas trop onéreuse. »

Les huiles « tendance », faut-il craquer ?

De lin, de chia, de cameline... Grâce à leur richesse en oméga 3, elles nous promettent de vrais bienfaits, et des saveurs différentes. « *C'est une réalité, mais comme pour toutes les huiles végétales, leur taux de conversion dans l'organisme en DHA et EPA est très faible, alors que leur prix reste élevé. Ce n'est donc pas une obligation.* » Elles non plus ne doivent pas être

chauffées et rancissent rapidement : gardez-les au réfrigérateur.

Les huiles exotiques, je les adopte ?

L'huile de sésame, très utilisée en cuisine asiatique, est riche en oméga 9, mais aussi oméga 6, que nous consommons déjà en grande quantité : « *Mieux vaut donc l'utiliser avec parcimonie, surtout pour donner du goût (elle est très parfumée)* », recommande la diététicienne. L'huile de coco supporte très bien la cuisson, mais elle est riche en acides gras saturés (comme les graisses animales). Savoureuse, mais à utiliser ponctuellement.

Vous résidez en France ?

Abonnez-vous à **TOP Santé** et recevez en cadeau

ce gommage visage éclat

SKIN RADIANCE EXFOLIANT

Ce soin exfoliant
allie pépins de
framboise et riz de
Camargue à de la
sève de bouleau
revitalisante.

Il libère avec
délicatesse la peau
de ses impuretés
et cellules mortes.

Le grain de peau
est affiné et la
peau est éclatante
de beauté.



12 numéros/an



6 hors-séries/an

Vous résidez en Belgique ?

Rendez-vous :
www.abomagazine.be/top-sante-abonnement
ou flashez le Qrcode



N° Service client

025564140

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

Bulletin d'abonnement

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

Je m'abonne au magazine Top Santé. Quel que soit mon choix, je recevrai en cadeau le soin exfoliant.

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

M013 # D1531946

FORMULES ANNUELLES (1)

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

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

FORMULES MENSUELLES (2)

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

2 Je choisis le mode de paiement

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

IBAN

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

• **Par carte bancaire.** Je me rends sur abos.kiosquemag.com/ftsxx-abo, la boutique officielle de TOP SANTÉ.

(plus simple, plus rapide, 100% sécurisé !)

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

Date :

Signature
obligatoire :

3 Je complète mes coordonnées

Nom** : Prénom** :

Adresse** :

CP** : Ville** :

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

Email :

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

Date de naissance : (pour fêter votre anniversaire)

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

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



PLUS RAPIDE
rendez-vous sur
abos.kiosquemag.com/ftsxx-abo
ou flashez le Qrcode
pour voir toutes les offres.



KIOSQUE
mag.com

NOS EXPERTS



MARIE-PIERRE ELLIES-OURY
ingénieure agronome, auteure de « La Viande n'a pas dit son dernier mot », éd. du Rocher.



Dr JEAN-MICHEL LECERF
médecin nutritionniste, auteur de « La Joie de manger », éd. du Cerf.



VIANDE

Quelle place à table ?

POUR NOTRE SANTÉ ET CELLE DE LA PLANÈTE, ON NOUS RECOMMANDE DE VÉGÉTALISER DAVANTAGE NOS ASSIETTES. IL NE S'AGIT PAS POUR AUTANT DE SUPPRIMER LA VIANDE QUI, EN QUANTITÉ RAISONNABLE, A TOUTE SA PLACE DANS L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE.

PAR ÉMILIE GODINEAU

Entre les végétariens qui se portent bien et ceux qui disent que l'on ne peut pas manger équilibré sans viande ; entre les écolos qui dénoncent l'impact environnemental de l'élevage et ceux qui démontrent les bienfaits des pâturages ; entre les recommandations à manger moins de viande pour sa santé et la mode des produits protéinés...

le débat fait rage ! La nouvelle pyramide alimentaire publiée aux États-Unis en début d'année, qui place la viande en tête à côté des légumes, vient alimenter la confusion... Alors, la viande, stop ou encore ? Pour le savoir, on décortique ses atouts, ses inconvénients, et on prend en compte le type d'animal et le type d'élevage, car la réponse n'est pas si simple que ça.

DE PRÉCIEUX ATOUTS NUTRITIONNELS

La viande est avant tout riche en protéines : 20 % en moyenne. « Il s'agit de protéines de haute valeur biologique, avec tous les acides aminés indispensables », précise Marie-Pierre Ellies-Oury, ingénieure agronome. « Les protéines animales sont digestes (90 à 99 % sont assimilés), contrairement aux protéines végétales (40 à 80 %). » Rappelons que les protéines sont essentielles à la croissance et à l'entretien des muscles. La viande est aussi une bonne source de fer (antifatigue) et de zinc (immunité), des minéraux qui peuvent faire défaut dans notre alimentation et qui, là encore, sont mieux assimilés que ceux des végétaux. Enfin, on retrouve dans la viande presque toutes les vitamines du groupe B, et notamment la vitamine B12 (nécessaire à la formation des globules rouges) qui ne se trouve que dans les produits d'origine animale. « La viande a aussi un fort pouvoir rassasiant, ce qui est intéressant pour réguler l'appétit », souligne la spécialiste.

DES RISQUES POUR LA SANTÉ EN CAS D'EXCÈS

Une forte consommation de viande rouge (bœuf, veau, porc, agneau) – plus de 500 g par semaine – est associée à une augmentation d'environ 15 % du risque de cancer colorectal, de maladies cardiovasculaires et de diabète. Avec la charcuterie (qui contient des nitrites), il y a un « risque avéré » pour le cancer, avec la viande un « risque probable ». « Le fer peut favoriser la formation de molécules oxydantes et agressives pour la muqueuse intestinale. Par ailleurs, la cuisson à forte température peut entraîner la formation de composés cancérigènes comme les amines hétérocycliques », précise le Dr Jean-Michel Lecerf, médecin nutritionniste. Pour les maladies cardio-vasculaires, plus que les graisses saturées, « c'est la carnitine, un acide aminé présent dans la viande, qui peut, sous l'effet du microbiote, se transformer en TMAO, une molécule athérogène »,

explique le médecin. Enfin, pour le diabète, « une alimentation trop riche en viande et trop pauvre en végétaux favorise le surpoids, l'inflammation et la dysbiose, des facteurs d'insulinorésistance. »

UN IMPACT ENVIRONNEMENTAL NON NÉGLIGEABLE

Toutes les activités humaines ont un impact sur l'environnement et l'élevage n'est pas en reste. « 54 % des émissions de méthane (un gaz à effet de serre) en Europe sont liées à l'élevage de ruminants. Les élevages intensifs, notamment de porcs, peuvent entraîner, en raison des déjections animales, une eutrophisation, c'est-à-dire le développement d'espèces invasives (comme les algues vertes) qui étouffe la biodiversité », explique Pierre Rivière, ingénieur en analyse du cycle de vie (ACV). Autre reproche fait à l'élevage : l'emploi de soja et maïs importés, qui peuvent être génétiquement modifiés et/ou provenir de terres déforestées, pour nourrir les poulets, entre autres. De son côté, Marie-Pierre Ellies-Oury, rappelle que « en France, l'élevage de ruminants est majoritairement extensif. Il entretient les prairies qui stockent le carbone et la biodiversité. Il permet de valoriser des terres non cultivables. Il est source de coproduits : lait, cuir, laine. Et l'utilisation du fumier permet de limiter le recours aux engrais chimiques ».

MOINS, MAIS MIEUX

Vous l'aurez compris, la viande a de précieux atouts... à condition de ne pas en manger beaucoup. Les autorités de santé recommandent de ne pas dépasser 500 g de viande rouge par semaine. La commission EAT-Lancet, dans son rapport sur « une alimentation saine, durable et équitable » publié en octobre dernier, recommande même de ne pas dépasser 200 g de viande rouge et 400 g de volaille par semaine. Une étude de la chercheuse Nicole Darmon, publiée fin 2024, montre également qu'en réduisant la consommation de viande (viande rouge-volaille-charcuterie) de 124 g par jour actuellement à 62 g par jour, il serait possible de couvrir ses besoins nutritionnels tout en réduisant l'impact carbone de l'alimentation par deux. En pratique, le Dr Jean-Michel Lecerf conseille de faire un repas sur deux avec des protéines animales (viande rouge, volaille, poisson) et un repas sur deux végétariens (œufs, lentilles, tofu...). Manger moins de viande et surtout la choisir de meilleure qualité : française, labellisée (bio, Label rouge) ou quand c'est possible d'un petit producteur voisin. Et aussi éviter les produits transformés qui contiennent bien souvent de la viande importée. ■

Combien en mange-t-on ?

« Les Français consomment en moyenne 50 g de viande rouge (bœuf, veau, porc, agneau) par jour, soit 350 g par semaine. Mais près d'un quart des Français dépassent les 500 g de viande rouge par semaine. Par ailleurs, si l'on totalise toutes les viandes (viande rouge, volaille, charcuterie), on arrive autour de 120 g par jour »,

indique le Dr Jean-Michel Lecerf. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, la consommation de viande ne diminue pas vraiment, mais elle évolue : on mange moins de bœuf et de morceaux entiers à cuisiner, et on mange plus de volaille et de morceaux intégrés dans des préparations (pizzas, burgers, sandwichs, plats préparés...).



L'HYGIÈNE DANS MA CUISINE

Les bons réflexes

LAVER SA VAISSELLE, SON PLAN DE TRAVAIL... DES HABITUDES D'HYGIÈNE BIEN ANCRÉES. MAIS CERTAINES PRATIQUES ET CERTAINS OBJETS DU QUOTIDIEN FAVORISENT POURTANT LA PROLIFÉRATION DES MICROBES.

PAR CHRISTELLE VOGEL

De l'éponge au frigo en passant par la vaisselle et la poubelle, Christophe Mercier, microbiologiste, remet les pendules à l'heure avec bon sens et précision. Il partage ses conseils simples pour garder une cuisine saine, sans produits miracles ni excès de zèle.

L'ÉPONGE, C'EST NON !

Elle trône dans la plupart des cuisines, et pourtant : « L'éponge, c'est l'ennemie de l'hygiène ! tranche notre expert. Gorgée d'eau, elle devient un véritable nid à micro-organismes qui s'y développent à merveille, avant d'être redéposés sur toute la vaisselle ou le plan de travail. Résultat : la cuisine est souvent le lieu le plus

NOTRE EXPERT



CHRISTOPHE MERCIER-THELLIER
hygiéniste, microbiologiste et auteur de « L'Hygiène, c'est la santé ! », éd. Harper Collins.

contaminé de la maison. » L'alternative à l'éponge ? La lingette microfibre, en fibres synthétiques. « Elle doit être changée quotidiennement, insiste l'hygiéniste, et se lave à 40 °C, avec le linge habituel. » Autres options, si l'on souhaite éviter le polyester : la brosse en bois à poils naturels ou l'éponge en silicone, toutes deux non poreuses et qui sèchent facilement. En complément, l'expert recommande la « gratounette » en cuivre, un métal mou qui permet de gratter sans rayer, contrairement au côté abrasif des éponges classiques. En revanche, méfiance avec les éponges en microfibre à cœur en mousse : « Sous leur aspect moderne, elles restent de vraies éponges où l'humidité stagne et les germes se développent. »

BIEN UTILISER SON PRODUIT VAISSELLE

« Un bon produit vaisselle, c'est avant tout un produit sans parfum, sans colorant et sans conservateur tel que le méthylchloroisothiazolinone et le méthylisothiazolinone, encore très utilisés et hautement allergisants », met en garde Christophe Mercier-Thellier. Mieux vaut se tourner vers des produits écolabellisés européens, plus sûrs pour la peau et l'environnement. Côté usage, le bon dosage est essentiel : quelques gouttes pour 4 litres d'eau tiède suffisent. « Pas besoin d'eau chaude : elle favorise les émanations chimiques », met en garde le spécialiste. Et surtout : ne pas utiliser de produit pur. « Le liquide vaisselle est fait pour être dilué : utilisé pur, il nettoie mal et laisse des résidus. » Pour rincer rapidement une tasse par exemple, humidifiez bien votre microfibre, ajoutez une seule goutte de liquide vaisselle, lavez, puis rincez abondamment. Un simple rinçage à l'eau n'élimine ni les graisses ni les virus.

LAVE-VAISSELLE : CE QU'IL FAUT SAVOIR

Même combat pour le lave-vaisselle. « Les produits 3 en 1 ou 5 en 1, c'est non ! Mieux vaut utiliser séparément la poudre, le sel régénérant et le liquide de rinçage », conseille l'hygiéniste. Ce geste est plus écologique, économique et performant. Pour l'entretien, un bol de vinaigre blanc placé dans le panier supérieur pendant un cycle à vide permet de détartrer naturellement les buses et les parois. C'est simple, efficace et sans danger. Les filtres, eux, se démontent, se brossent au produit vaisselle, se rincent et se remontent. Un geste tout bête qui évite les pannes et les mauvaises odeurs.

Les boîtes de conservation en verre ne retiennent pas les odeurs, ne se tachent pas et ne libèrent pas de substances nocives contrairement à celles en plastique.



PLAN DE TRAVAIL ET PLANCHES À DÉCOUPER

Premier réflexe : ne jamais poser un sac de courses sur le plan de travail, mais au sol. « Le plan est réservé aux produits emballés, pas aux aliments crus », rappelle notre expert. Les planches en verre sont les plus hygiéniques : lisses, non poreuses et faciles à nettoyer. Les planches en bois couché – souvent peu onéreuses – sont à proscrire : il se creuse et retient l'humidité. Le bois debout, plus dense et durable, est une bonne option, mais coûte plus cher. On reconnaît ce type de planches à leur structure en damiers. Côté œufs, vigilance : « La coquille peut héberger des salmonelles et des bactéries fécales. On ne casse jamais un œuf sur le plan de travail ! » insiste Christophe Mercier-Thellier. On le casse sur une feuille de papier absorbant, jetée aussitôt, puis on se lave les mains. Pour nettoyer ensuite : « Pas besoin d'alcool ou de désinfectant comme en collectivité. À la maison, une microfibre, un peu de produit vaisselle et un rinçage à l'eau claire, c'est suffisant. » Si la lavette a touché des œufs crus, on la met directement au sale.

LE RÉFRIGÉRATEUR : COUVREZ TOUT !

Un réfrigérateur propre ne présente pas de risque si tous les aliments sont protégés : boîtes fermées ou couvercles silicone. Seuls les légumes peuvent être placés à nu dans leur bac, tapissé de papier absorbant. Le nettoyage se fait au vinaigre blanc, dès qu'une tache ou un liquide apparaît. On retire également les cartons de yaourts et les suremballages avant de ranger. « Ils ont traîné dans le Caddie, souvent contaminé, avertit notre expert. On garde uniquement le conditionnement primaire (pot, barquette, sachet). » Et pas d'inquiétude : « Tant que tout est couvert, il n'y a aucun risque de contamination croisée. »

LA POUBELLE, UN POINT SENSIBLE

Dans la cuisine, la poubelle à couvercle ballant est un faux ami. « Dès que l'on touche le couvercle avec les mains propres, on se recontamine. » L'idéal : un simple récipient en Inox sans couvercle, avec un sac que l'on ferme et évacue chaque jour. Si la poubelle est sale, on essuie au papier absorbant, puis on lave à la microfibre avec du produit vaisselle avant de rincer. « En cas d'odeurs, un peu de bicarbonate ou de vinaigre blanc, et c'est réglé. » Pas besoin de désinfectants agressifs ni de routines compliquées pour garder une cuisine saine. L'hygiène, c'est avant tout du bon sens : nettoyer, rincer, sécher... et recommencer ! ■

**UN PROBLÈME ?
UNE SOLUTION
ALIMENTATION**

J'ai souvent des aphtes

CES AFFECTIONS BÉNIGNES ET ASSEZ FRÉQUENTES PEUVENT SE PRÉVENIR ET SE SOULAGER AVEC UNE ALIMENTATION ADAPTÉE ET QUELQUES BONS GESTES. ON FAIT LE POINT AVEC UN CHIRURGIEN-DENTISTE.

PAR ÉMILIE GODINEAU



Les vertus anti-inflammatoires des oméga 3 aident à la cicatrisation. La sardine en est bien pourvue.

► QUELLES SONT LES CAUSES ?

Un aphte est une ulcération douloureuse située dans la bouche : le plus souvent à l'intérieur des lèvres, des joues ou sous la langue. Il forme un point blanc-jaune aurolé de rouge d'un à quelques millimètres. Les aphtes surviennent dès l'enfance et leur fréquence diminue après 50 ans. La bonne nouvelle, c'est que ça n'est pas grave, pas contagieux, et que ça cicatrise tout seul en une à deux semaines. La mauvaise nouvelle, c'est qu'on ne sait pas pourquoi il survient et qu'il n'y a pas de traitements pour le guérir. Toutefois, « si on n'en connaît pas la cause, il y a des facteurs favorisants : certains aliments, le stress, la fatigue, une baisse de l'immunité... », indique le Dr Christophe

**NOTRE
EXPERT**



**Dr CHRISTOPHE
LEQUART**

chirurgien-dentiste,
vice-président et
porte-parole national
de l'Union française
pour la santé bucco-
dentaire (UFSBD).

Lequart, chirurgien-dentiste. De plus, on sait que certains aliments vont plutôt calmer la douleur et d'autres l'aviver. « Attention à ne pas confondre un aphte avec une lésion due à une dent cassée et pointue ou à un appareil dentaire non adapté », précise l'expert. Celui-ci recommande aussi de consulter s'il y en a beaucoup, souvent ou de grande taille (plus de 1 cm), car cela peut être le signe d'une maladie sous-jacente qui affaiblit le système immunitaire.

► LES ALIMENTS À LIMITER

Les aliments favorisants. Les deux catégories d'aliments qui favorisent le plus les aphtes sont les fruits à coque (noix, noisette, amande, noix



de cajou...) et les fromages à pâte cuite (emmental, gruyère, comté, beaufort...). Ensuite, selon les individus, la consommation de certains fruits est aussi associée à la survenue d'aphtes : fraise, tomate, abricot, ananas... À chacun d'identifier ceux qui posent problème pour les limiter.

Les aliments irritants. Une fois que l'aphte est là, certains aliments quand on mange peuvent le rendre plus douloureux. Il s'agit principalement de ceux qui sont acides : vinaigre, citron, orange, pomélo, kiwi, fruit de la Passion... Attention aussi aux plats pimentés – pâtes all'arrabiata, merguez, chorizo, kimchi, pad thaï, rougail... –, surtout s'ils sont chauds, ainsi qu'aux pains et biscuits très croustillants qui pourraient aggraver l'ulcération.

L'alcool. Il provoque une déshydratation des muqueuses, ce qui freine la cicatrisation, et il déséquilibre le microbiote buccal, ce qui favorise les infections. On évite aussi les bains de bouche contenant de l'alcool.

▶ LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER

Les aliments doux. Compote, yaourt, pomme de terre, soupe (pas trop chaude), pâtes, riz, œufs... tout ce qui a peu de goût et une texture tendre est recommandé, afin de ne pas irriter l'aphte ni réveiller la douleur. Jusqu'à cicatrisation, on privilégie les fruits et légumes cuits.

Les sources d'oméga 3. Ces acides gras essentiels ont des propriétés anti-inflammatoires. On les trouve dans les poissons gras (sardine, maquereau, hareng, truite...), mais aussi dans certaines huiles (colza, noix, lin, cameline...). On privilégie les cuissons vapeur, puis on arrose d'une de ces huiles : en bouche, elle dépose un film protecteur sur la muqueuse enflammée.

Les aliments riches en zinc. Le zinc est un oligoélément antioxydant et anti-inflammatoire qui favorise la cicatrisation. Les principales sources

de zinc sont la viande, le poisson et les fruits de mer (l'huître étant la championne de la teneur en zinc). Les végétariens doivent consommer tous les jours des œufs et des produits laitiers pour couvrir leurs besoins, car le zinc des végétaux est mal absorbé.

Une bonne hygiène dentaire. « L'aphte n'est pas dangereux, mais il faut éviter qu'il se surinfecte à cause d'une carie mal soignée ou d'une maladie gingivale, pourvoyeuses de bactéries », précise le Dr Lequart. D'où l'importance de respecter les recommandations : se laver les dents 2 minutes matin et soir avec une brosse à dents souple, et consulter un dentiste au moins une fois par an. En revanche, on évite l'usage prolongé de bains de bouche antiseptiques, qui peuvent déséquilibrer le microbiote buccal.

De l'activité physique. Considérée comme un « médicament » pour de nombreuses maladies, l'activité physique est aussi intéressante pour les aphtes. En effet, elle permet de combattre le stress et la fatigue, deux éléments qui mettent à mal le système immunitaire et favorisent ces petites ulcérations buccales. ■



Les huîtres, avec leur teneur en zinc d'environ 25 mg aux 100 g, sont réputées pour accélérer la cicatrisation.

Les gels apaisants

S'il n'existe pas de médicaments pour soigner les aphtes, on trouve en pharmacie des gels qui soulagent la douleur. Le Dr Christophe Lequart recommande de les appliquer avant de manger : « Certains contiennent un anesthésique pour endormir la zone, d'autres de l'acide hyaluronique pour déposer un film protecteur. » En cas de risque de fausse route chez les personnes âgées, on

évite les gels qui insensibilisent la zone. Il existe aussi quelques recettes de grand-mères qui ont fait leurs preuves : faire un bain de bouche avec un pansement gastrique avant de manger, afin de laisser un film protecteur sur la muqueuse buccale. Ou, quand la douleur est là, faire fondre un comprimé d'aspirine effervescent dans un verre d'eau et l'utiliser comme bain de bouche.

FILET DE TRUITE, PURÉE DE PATATE DOUCE ONCTUEUSE, COURGETTE VAPEUR ET HUILE DE NOIX

Pour 2 pers. - Préparation : 25 min - Cuisson : 30 min

• 2 filets de truite • 1 grosse patate douce • 1 grande courgette
• 1 petite pomme de terre • 1 petite échalote • 2 c. à soupe de lait (ou boisson végétale non sucrée) • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe d'huile de noix • Sel et poivre

1. Épluchez la patate douce et la pomme de terre, coupez-les en morceaux et plongez-les dans une casserole d'eau froide salée. Portez à ébullition et faites-les cuire environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.
2. Épluchez et émincez l'échalote, puis faites-la revenir doucement dans une petite poêle avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle devienne fondante.
3. Égouttez les légumes, écrasez-les en purée avec le lait chaud, incorporez l'échalote fondue, salez, poivrez et mélangez jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.
4. Lavez la courgette, coupez-la en rondelles et cuisez-les à la vapeur 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
5. Faites cuire les filets de truite côté peau dans une poêle chaude 4 à 5 minutes, retournez-les brièvement, salez et poivrez, puis dressez avec la purée et les courgettes. Arrosez d'un filet d'huile de noix avant de servir.



TORTILLA DE PATATAS ET COMOTÉE DE POIVRONS

Pour 4 pers. - Préparation : 20 min - Cuisson : 35 min

• Sel et poivre

POUR LA COMOTÉE DE POIVRONS : • 2 poivrons (1 rouge et 1 jaune) • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 1/2 c. à café de paprika fumé

POUR LA TORTILLA : • 600 g de pommes de terre • 1 oignon • 8 œufs • 3 c. à soupe d'huile d'olive

1. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en très fines rondelles. Épluchez l'oignon, émincez-le puis faites revenir le tout dans une grande poêle avec l'huile d'olive pendant environ 20 minutes à couvert, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres sans être trop colorées.
2. Lavez les poivrons, retirez les graines et coupez-les en fines lanières. Épluchez et émincez l'oignon ainsi que l'ail, puis faites-les revenir doucement avec l'huile d'olive. Ajoutez les poivrons, le paprika fumé, salez légèrement et laissez compoter à feu doux pendant environ 15 minutes, jusqu'à obtenir une texture fondante.
3. Battez les œufs dans un saladier, salez, poivrez puis incorporez le mélange pommes de terre et oignon égoutté.
4. Reversez la préparation dans la poêle chaude légèrement huilée, laissez cuire à feu doux 8 à 10 minutes, puis retournez la tortilla à l'aide d'une assiette et poursuivez la cuisson quelques minutes. Servez la tortilla chaude ou tiède, accompagnée de la comotée de poivrons.

NOUVEAU!

HORS-SÉRIE
TOP Santé
LES BONS CHOIX AU NATUREL

MA PHARMACIE NATURELLE
DE JOLIS PIEDS POUR L'ÉTÉ

JE M'Y METS
Libérer sa créativité
BON POUR LE MORAL, BON POUR LE CERVEAU
+ DES IDÉES D'EXERCICE

SILHOUETTE
Et si c'était de l'eau, et non du gras ?
ON DÉGONFLE GRÂCE AU DRAINAGE LYMPHATIQUE
+ UN PROTOCOLE SPÉCIAL CUISSSES

ON PRÉPARE L'ÉTÉ
MON ASSIETTE
ventre PLAT
ON DÉLOGE LA GRAISSE ABDOMINALE
+ BONUS
NOTRE CAHIER RECETTES VENTRE PLAT

ON DÉCODE
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
L'ARME ANTIDÉPRESSE

DANS LES RAYONS
Céréales du petit déj' : faire les bons choix
PRÉPARER SON GRANOLA MAISON

DE NUTRITION
D'ACTUS ET DE CONSO
DE PRÉVENTION
DE BIEN-ÊTRE

NOTRE TUTO >>

NEWORLD MEDIA
BEL: 5,30 € - ESP: 5,30 € - GR: 5,50 € - DOI
ITA: 5,90 € - LUX: 5,30 € - PORT CO
CAN: 8,50 \$ CAN - MAR: 5,40 DH - TOM
CHI: 6,70 FS - T

MA SANTÉ AU NATUREL

Décrypter, recommander, accompagner



Disponible ici

En vente actuellement chez votre marchand de journaux ou sur kiosquemag.com



Comment réussir à mieux manger... *facilement!*

ON A ENVIE DE BIEN S'ALIMENTER AU QUOTIDIEN, DE SUIVRE LES RECOMMANDATIONS, MAIS IL S'AVÈRE DIFFICILE DE S'Y RETROUVER, DE DÉMÊLER LE VRAI DU FAUX ET D'APPLIQUER LES CONSEILS JUSQUE DANS SON ASSIETTE ! NOTRE EXPERTE VOUS AIDE À MIEUX COMPRENDRE ET COMPOSER VOS ASSIETTES SANTÉ.

Florence, 49 ans :
« On parle beaucoup d'entretenir son microbiote pour une meilleure santé. Mais comment faire ? »

Nous faisons effectivement chaque jour des découvertes à propos du rôle du microbiote sur notre santé. Car cet ensemble de bactéries vivant dans notre intestin joue un rôle important dans la digestion, l'immunité et même l'humeur... entre autres ! Pour l'entretenir, il est conseillé de le nourrir de fibres. Celles que l'on trouve dans tous les fruits et légumes, mais aussi les légumineuses, les céréales complètes et les oléagineux. Nos bactéries raffolent également des aliments fermentés, qui contiennent des micro-organismes intéressants pour l'intestin : des yaourts et laits fermentés, du kéfir, de la choucroute crue, du miso et de tous les légumes lactofermentés. Enfin, d'autres habitudes favorisent un microbiote équilibré : manger varié, limiter les produits ultra transformés et éviter les excès de sucre.

NOTRE EXPERTE

CHRISTELLE MOSCA

journaliste et coache
en rééquilibrage
alimentaire
(Healthysporttrip-
coaching.com)



Isabelle, 54 ans : « À la belle saison, j'aime manger plus léger, le soir. Mais je n'ai pas envie d'avoir faim en soirée ou même la nuit. Que manger ? »

Dès le printemps, on a généralement moins faim, mais aussi, parfois, l'envie de s'alléger de quelques kilos. Et cela passe par des réflexes, surtout au dîner, qui peuvent être contre-productifs. Notamment avec la fameuse salade de crudités, bien trop légère, pauvre en protéines, qu'on consomme en croyant bien faire et qui, pourtant, affame le corps et donne

envie ensuite de grignoter. Pour éviter cela, l'idéal est de se composer un repas léger, mais équilibré, qui associe deux éléments de base rassasiants : des protéines (œufs, poisson, poulet, tofu...) et des légumes (crus et cuits) en quantité. Faites le test : si cela vous satisfait, que vous n'avez pas faim au moment du coucher, poursuivez ainsi, en ajoutant même un fruit en dessert si vous

en avez envie. Mais si, au contraire, vous ressentez la faim ou des pulsions de grignotage, ajoutez des céréales dans votre assiette : 2 ou 3 cuillerées à soupe de riz semi-complet, quinoa, sarrasin, épeautre (cuits)... voire des légumineuses de type pois chiches, lentilles ou haricots. Soyez à l'écoute de vos besoins et vous saurez mieux composer votre assiette.

Françoise, 56 ans : « J'ai du mal à boire de l'eau en quantité. Je suis plutôt thé ou tisane... C'est la même chose ? »

Vous pouvez tout à fait boire du thé et des tisanes : ces boissons participent à vos apports hydriques quotidiens. Il est juste conseillé de rester raisonnable avec le thé, car il contient de la caféine, qui peut avoir un léger effet diurétique lorsqu'il est consommé en grande quantité. Les tisanes, elles, sont généralement très intéressantes pour s'hydrater, surtout si elles ne sont pas à base de plantes spécifiquement diurétiques. Mais, pour améliorer votre

hydratation (jusqu'à atteindre les 150 cl conseillés par jour - et plus si vous faites du sport et/ou s'il fait chaud), vous pouvez les aromatiser avec des rondelles de citron, de concombre ou quelques feuilles de menthe. Varier avec de l'eau pétillante (2 verres par jour maximum) et avoir toujours avec vous votre gourde, en prenant le réflexe de boire 3 bonnes gorgées toutes les heures, vous aidera aussi à boire davantage.

CADMIUM

Les nouvelles découvertes

LE CADMIUM EST UNE BOMBE À RETARDEMENT À LAQUELLE DE PLUS EN PLUS DE FRANÇAIS, ADULTES ET ENFANTS, SONT SUREXPOSÉS VIA L'ALIMENTATION. COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES DANS SON ASSIETTE ?

PAR ISABELLE DELALEU

NOTRE EXPERT



Dr PIERRE SOUVET
cardiologue,
président fondateur
d'Association Santé
environnement
France (ASEF).

Le rapport de l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) publié mi-mars a rappelé que, malgré les alertes et mises en garde (dont celle des médecins libéraux en 2025), la part de Français dont l'exposition alimentaire au cadmium dépasse la dose journalière tolérable continue d'augmenter. Ainsi, presque un adulte sur deux (47,6 %) dépasserait désormais les valeurs critiques, et 18 % des enfants (source : étude Esteban).

» Quels sont les dangers du cadmium ?

Ce métal lourd, qui s'accumule dans l'organisme, est reconnu comme cancérigène (il pourrait être impliqué dans l'explosion des cas de cancer du pancréas en France) et toxique pour la reproduction. « Il provoque aussi des atteintes cardio-vasculaires, neurotoxiques et rénales, et une fragilité osseuse », signale le Dr Pierre Souvet, cardiologue. Par ailleurs, 23 % des cas d'ostéoporose féminine y seraient directement associés.

» Pourquoi les Français sont-ils surexposés ?

La pollution des sols au cadmium provient surtout des engrais minéraux phosphatés (à 55 %), des déjections animales et des boues d'épandage. « Alors que l'Europe exige que les engrais contiennent moins de 60 mg de cadmium par kg (avec un objectif à la baisse au fil du temps), la norme en vigueur en France plafonne à 90 mg/kg. Résultat, les sols sont contaminés, les animaux qui s'y nourrissent et les végétaux qui y poussent aussi, déplore le Dr Souvet. C'est un scandale sanitaire, et l'inertie des pouvoirs publics met la population en danger, alors qu'il est possible de diminuer la pollution des sols, comme l'ont fait certains pays (européens ou non). »



Le cadmium s'accumule dans notre organisme au fil de la vie et on ne peut l'éliminer. Pour l'instant, aucune mesure n'est prise par les autorités. Le gouvernement envisagerait une « remise aux normes européennes » (de 60 mg/kg) en 2038.

» Que faire en tant que consommateur ?

Les aliments les plus contaminés sont ceux à base de blé (pain, biscuits, pâtes), le riz, les pommes de terre et certains légumes (notamment à feuilles comme les épinards). « Il faut donc varier le plus possible son alimentation, choisir plutôt des pains au seigle ou au sarrasin, augmenter la part de légumineuses aux dépens des pâtes, limiter les céréales de petit déjeuner et les biscuits chez les enfants. L'ingestion de fibres (apportées par les fruits et légumes) réduit l'absorption du cadmium. La consommation d'abats, d'huîtres, de moules, de gros poissons et d'algues doit être raisonnée, car ils sont très contaminés. Enfin, les femmes doivent surveiller leur statut en fer, et se supplémenter si besoin, car les carences augmentent l'absorption du cadmium. »

» Le bio est-il un atout ?

« Si l'Anses minimise son intérêt face au cadmium [une prise de position qui fait fortement débat ces jours-ci, NDLR], plusieurs études ont montré des bénéfices, avec un taux de cadmium abaissé de 48 % en moyenne dans les aliments bio. » Acheter bio est judicieux notamment pour les produits céréaliers, consommés quotidiennement. ■

À lire



« **Anti-toxique, le guide des polluants cachés** », du Dr Pierre Souvet, éd. Albin Michel, 24,90 €.

monpsy

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



Et si vous en parliez, là, maintenant ?

→ monpsy.fr

Je prends rendez-vous sur monpsy.fr



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

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

monpsy ×  **HelloCare**

Consulter n'a jamais été aussi simple.

Un service **PSYCHOLOGIES** magazine

DOSSIER SPÉCIAL
HYPERTENSION
 REPRENEZ LE CONTRÔLE

TOP
Santé
 LE CAHIER
MÉDECINE



LES EXPERTS
 DE NOTRE DOSSIER



Dr NICOLAS POSTEL-VINAY
 médecin, expert hypertension artérielle, fondateur d'Hy-result et Automesure.com



Pre ROSA MARIA BRUNO
 médecin interniste au sein du service de pharmacologie de l'hôpital européen Georges-Pompidou (AP-HP), à Paris.



Pr OLIVIER HANON
 chef du service de gériatrie à l'hôpital Broca (AP-HP), à Paris.



Dr BENOIT LEQUEUX
 cardiologue au CHU de Poitiers.



Pr PHILIPPE GOSSE
 cardiologue spécialisé en hypertension artérielle.

ET AUSSI...

- 62 TÉMOIGNAGE**
« J'ai transformé mon TDAH en force »
- 64 PRÉVENTION**
Que se cache-t-il derrière une respiration sifflante ?
- 66 DÉCRYPTAGE**
Dépassements d'honoraires : pourquoi consulter coûte si cher ?
- 68 QUESTION DE PATIENTS**
Après cancer : comment gérer la peur de la rechute ?
- 70 PODOLOGIE**
Pieds nus, talons, baskets... Halte aux idées reçues !
- 74 PRISE EN CHARGE**
Douleurs au poignet : mieux gérées grâce à l'arthroscopie
- 76 ON LEUR LAISSE LA PAROLE**
Qui sont les aidants ?
- 80 LE SAVIEZ-VOUS ?**
Les ovaires, deux glandes essentielles
- 82 QUÈSACO ?**
6 choses à savoir sur la neuroplasticité
- 86 LES BONS RÉFLEXES**
La cup, nouvelle protection menstruelle populaire ?
- 88 GUIDE D'ACHAT**
6 produits pour mieux digérer

HYPERTENSION

Reprenez le contrôle

SOUVENT SILENCIEUSE, L'HYPERTENSION AGIT DANS L'OMBRE ET FRAGILISE PEU À PEU LE CŒUR, LE CERVEAU OU LES REINS... LA BONNE NOUVELLE, C'EST QUE L'ON SAIT AUJOURD'HUI TRÈS BIEN LA DÉPISTER, LA TRAITER ET LA CONTRÔLER. SUIVI RÉGULIER, MÉDICAMENTS, MODE DE VIE : REPRENDRE LA MAIN SUR SA TENSION EST À LA PORTÉE DE TOUS.

PAR STÉPHANIE PAICHELER



Vous êtes hypertendu. Votre médecin vient de vous annoncer ce diagnostic lors d'une consultation de routine. Vous rejoignez ainsi les 17 millions de Français hypertendus – dont 6 millions qui l'ignorent encore. Pourtant, vous ne ressentez rien de spécial. En apparence, tout va bien. L'hypertension ne fait pas mal, ne provoque ni fièvre, ni malaise, ni fatigue. Et pourtant, elle est là, tapie dans les artères, à exercer une pression trop forte sur leurs parois. Elle avance souvent sans bruit. C'est pour cela qu'on la surnomme le « tueur silencieux ». Derrière cette apparente normalité, à chaque battement, le cœur doit pomper plus fort pour faire circuler le sang dans un réseau d'artères soumises à une pression excessive. À la longue, cet effort supplémentaire finit par l'épuiser,

ouvrant la voie à des complications comme l'insuffisance cardiaque ou l'infarctus du myocarde. Et le cœur n'est pas le seul organe à souffrir. « *L'hypertension augmente aussi le risque d'accident vasculaire cérébral et de démence* », alerte la Pr Rosa Maria Bruno, médecin interniste. Les reins peuvent également s'altérer, jusqu'à parfois perdre progressivement leur capacité à filtrer le sang.

SILENCIEUSE ET SOURNOISE

Ce qui rend l'hypertension si particulière, c'est ce décalage entre ce que l'on ressent et ce qui se passe réellement dans le corps. La maladie progresse le plus souvent en silence, pendant des années, parfois des décennies. Jusqu'au jour où une complication survient. « *Voilà pourquoi les médecins insistent tant sur un geste simple : mesurer régulièrement sa tension. Même lorsque tout va bien*

– en apparence. » Heureusement, le diagnostic d'hypertension n'est pas une fatalité. Aujourd'hui, les médecins disposent de traitements efficaces pour faire redescendre la pression artérielle et protéger les organes. Les médicaments constituent souvent la première étape, et ils doivent la plupart du temps être pris à vie. Leur objectif n'est pas seulement de faire baisser les chiffres sur le tensiomètre : ils visent surtout à prévenir les complications cardio-vasculaires. Mais les comprimés ne font pas tout. L'hypertension est aussi une maladie très sensible à notre mode de vie. Réduire le sel, bouger davantage, perdre quelques kilos si nécessaire... Ces ajustements peuvent sembler modestes, mais leur impact est réel. Parfois même spectaculaire. Car c'est là la bonne nouvelle : l'hypertension est une maladie que l'on peut contrôler. À condition d'arrêter de faire l'autruche. ■

Que se passe-t-il vraiment dans nos artères ?

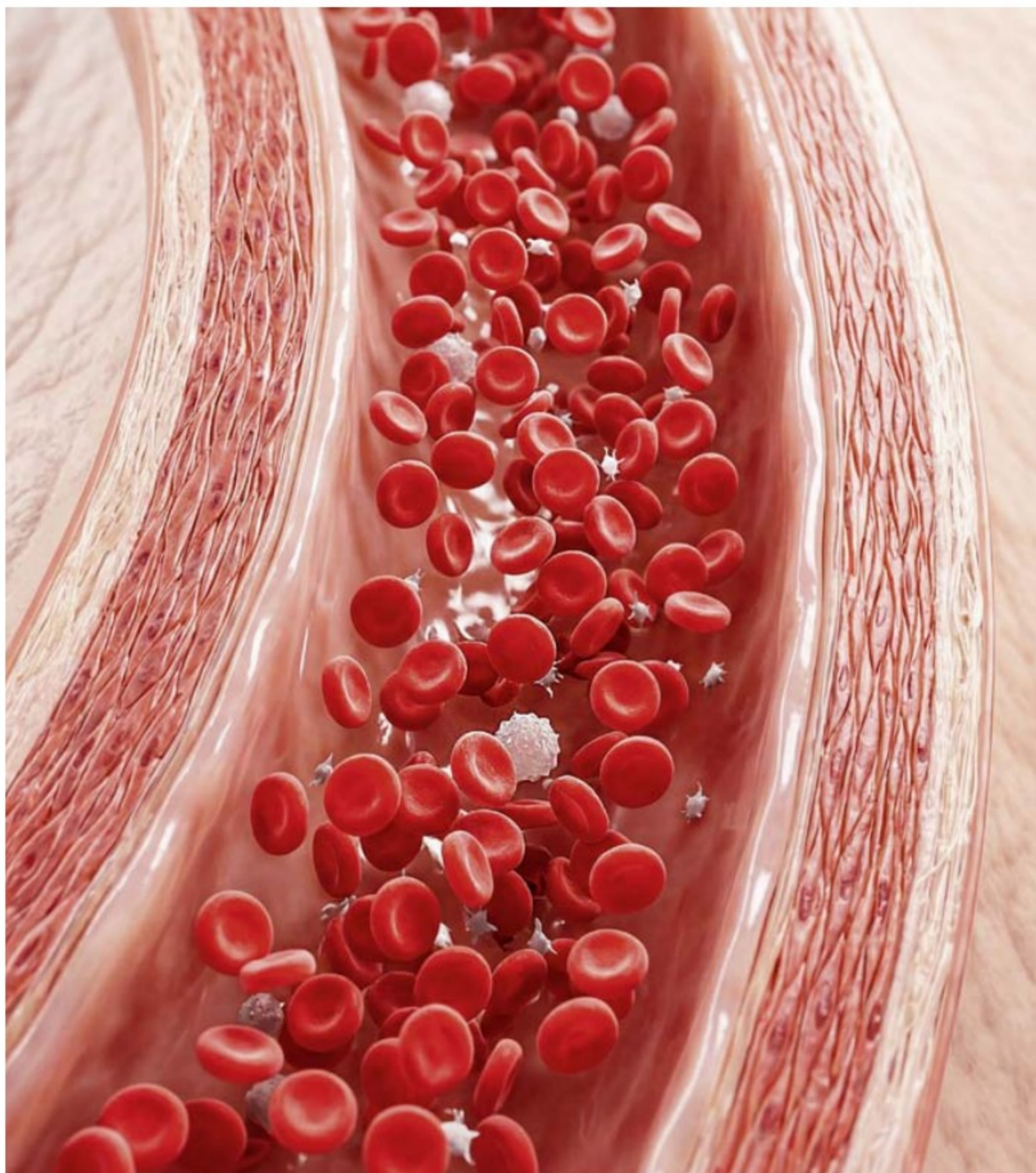
NOTRE CŒUR FONCTIONNE COMME UNE POMPE. À CHAQUE CONTRACTION, IL PROPULSE LE SANG DANS UN IMMENSE RÉSEAU DE VAISSEAUX POUR FOURNIR OXYGÈNE ET NUTRIMENTS À TOUS LES ORGANES. LE SANG, AINSI MIS EN CIRCULATION, EXERCE UNE FORCE SUR LES PAROIS DES ARTÈRES : C'EST LA PRESSION ARTÉRIELLE. QUAND CETTE PRESSION AUGMENTE TROP, DE MANIÈRE PERMANENTE, ON PARLE D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE.

1 pression, 2 chiffres

La pression artérielle est mesurée en millimètres de mercure (mmHg), et est exprimée par deux chiffres. « Le premier, dit systolique, est le plus élevé. Il correspond à la pression dans les artères au moment où le muscle cardiaque se contracte pour expulser le sang dans le réseau artériel », décrypte le Pr Philippe Gosse, cardiologue. « Le second chiffre, la pression diastolique, correspond au moment où le cœur se relâche et se remplit à nouveau de sang entre deux contractions. Ce sont alors les fibres élastiques de l'aorte qui maintiennent une pression qui diminue progressivement jusqu'à la contraction suivante du cœur. Ce cycle se répète en moyenne 60 fois par minute : environ un tiers de seconde pour expulser le sang, deux tiers de seconde pour se remplir. »

La pression artérielle est variable

La pression artérielle fluctue tout au long de la journée, parfois même d'une minute à l'autre – et c'est parfaitement normal. « La nuit, en position allongée, elle diminue naturellement. Ce phénomène est essentiel : c'est pendant ce temps de repos que les artères récupèrent. À l'inverse, lors d'un effort physique intense, la pression systolique peut grimper fortement, parfois jusqu'à 200 mmHg. Rien d'anormal : le corps s'adapte simplement aux besoins accrus des muscles en oxygène. Une fois l'effort terminé, la pression redescend. » Les émotions aussi influencent la tension. Stress, colère ou excitation peuvent provoquer une hausse temporaire. « Ce qui fait le risque, ce n'est pas une élévation momentanée de la pression artérielle, même à un niveau important, mais la persistance sur le long terme de cette élévation. »



Les vaisseaux sanguins – artères, veines et capillaires – s'étendent sur l'équivalent de 100 000 km. (source : Fédération française de cardiologie)

Pourquoi l'hypertension nuit aux artères

« Une forte augmentation de pression artérielle produit un stress sur les cellules qui tapissent la paroi des artères, prévient le Pr Gosse. La paroi des artères, abîmée, devient plus vulnérable aux autres agressions : tabac, diabète, excès de cholestérol. » Peu à peu, ces lésions favorisent l'apparition de plaques d'athérosclérose, ces dépôts qui rétrécissent les artères et perturbent la circulation du sang. Même l'aorte, la plus grande artère de l'organisme, peut en souffrir. « De même qu'un élastique que l'on a trop étiré perd sa souplesse et finit par se casser, les fibres élastiques de l'aorte vont finalement se rompre, plus ou moins vite selon l'importance de la contrainte mécanique. »

Une pression différente selon le sexe

« À partir de la puberté, la pression artérielle devient plus élevée chez les hommes que chez les femmes, en moyenne de 10-15 mmHg pour la pression systolique. À partir de la

ménopause, la pression artérielle des femmes rattrape celle des hommes. » Cela explique en partie l'augmentation du risque cardio-vasculaire à cette période de la vie.

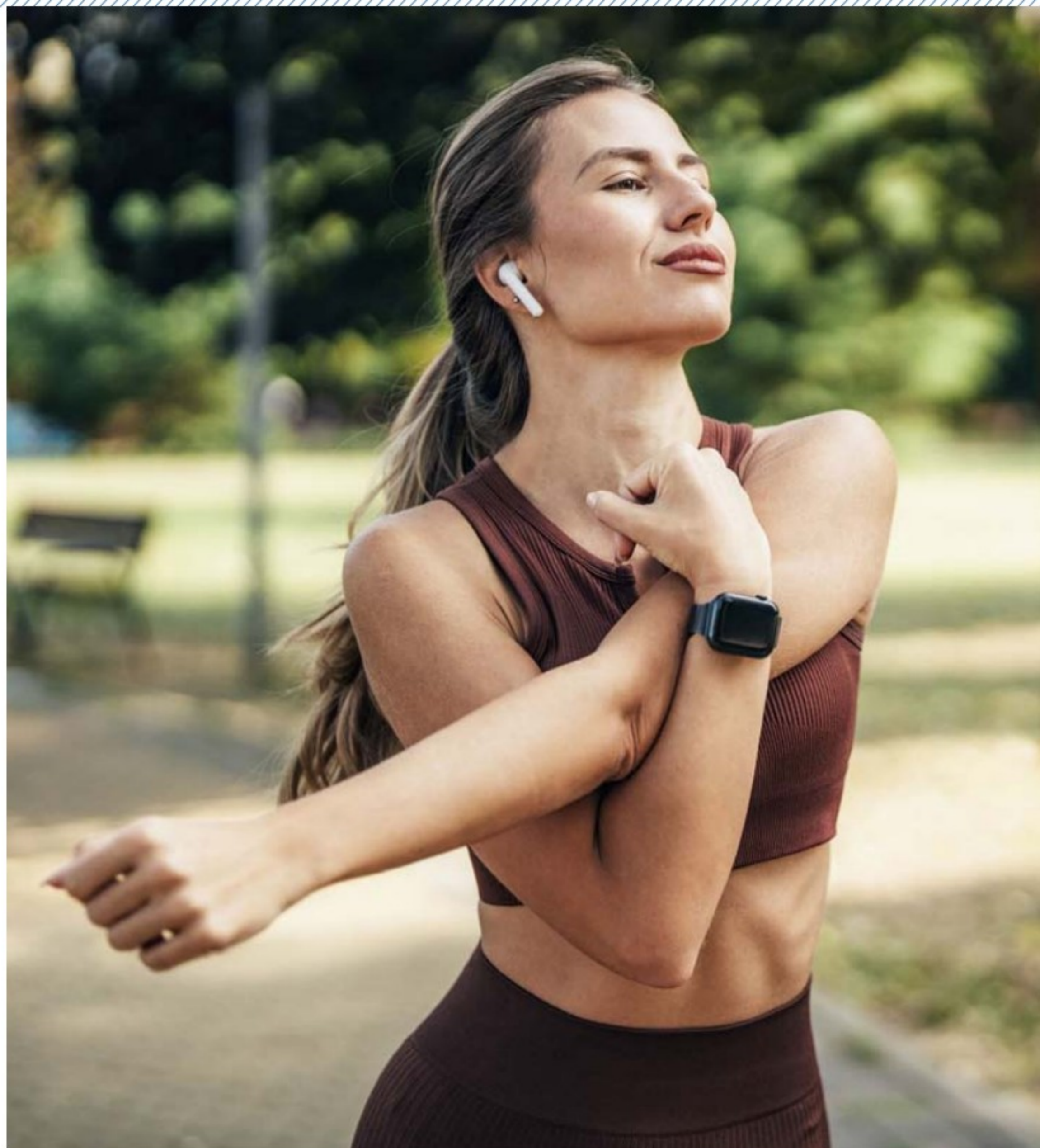
6

BONS RÉFLEXES

pour faire
baisser
sa tension

S'IL Y A DES FACTEURS CONTRE LESQUELS ON NE PEUT RIEN - L'ÂGE OU L'HÉRÉDITÉ -, UNE GRANDE PARTIE DE NOTRE PRESSION ARTÉRIELLE DÉPEND DE NOS HABITUDES QUOTIDIENNES.

VOICI 6 LEVIERS SIMPLES ET EFFICACES À ACTIVER POUR GARDER SA TENSION DANS LES CLOUS.



1 RÉDUIRE LE SEL

Si l'on devait se concentrer sur une seule chose, ce serait celle-là. Le sel contribue de manière indiscutable à la hausse de la pression artérielle. La recommandation de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) est claire : pas plus de 5 g par jour, soit l'équivalent d'une petite cuillerée à café. Or, nous en consommons souvent plus du double. Pour réduire les quantités, il faut avoir la main légère avec la salière. Mais le vrai piège se cache ailleurs : une majorité du sel que nous consommons provient des aliments industriels (charcuteries, plats préparés, soupes en brique, fromages, sauces, mais aussi pain ou céréales du petit déjeuner). La meilleure stratégie consiste donc à cuisiner davantage maison et à privilégier les produits bruts. Un autre réflexe utile : goûter avant de resaler. On peut aussi remplacer le sel par des herbes, des épices, de l'oignon ou un filet de jus de citron. En quelques semaines, le palais se réhabitue à des saveurs moins salées - et les artères s'en portent mieux.

2 RETROUVER SON POIDS DE FORME

Quand on est en surpoids, même une perte de poids modeste peut faire baisser la tension. Perdre 5 à 10 % de son poids suffit souvent à améliorer nettement les chiffres. L'idée n'est absolument pas de s'affamer en suivant un régime drastique, rarement tenable dans la durée. Mieux vaut adopter progressivement des habitudes simples que l'on pourra garder toute sa vie : davantage de fruits et de légumes, des produits moins transformés, moins de sucres et de graisses saturées, des portions plus raisonnables. Les végétaux apportent notamment du potassium, un minéral précieux qui aide à réguler la pression artérielle en contrebalançant les effets du sodium. On le trouve en abondance dans les bananes, les épinards, les haricots blancs, les lentilles ou encore les avocats.

3 BOUGER CHAQUE JOUR

Le cœur est un muscle : comme tous les muscles, il se renforce avec l'entraînement. L'activité physique régulière permet de faire baisser la pression artérielle au repos et d'améliorer la souplesse des artères. Pas besoin

1,4

MILLIARDS D'ADULTES DE 30 À 79 ANS DANS LE MONDE SOUFFRENT D'HYPERTENSION, SOIT 33 % DE CETTE TRANCHE D'ÂGE.
Source : OMS, 2024.

de se transformer en marathonien. L'essentiel est de pratiquer une activité d'endurance plusieurs fois par semaine : course, vélo, natation, danse... Si vous n'avez pas chaussé vos baskets depuis longtemps, mieux vaut demander l'avis de votre médecin. Puis commencer en douceur, et augmenter progressivement la durée et l'intensité de l'effort. « *La marche est souvent recommandée, car elle peut être pratiquée par tous, n'importe où. Il faut marcher d'un bon pas, "pressé", sans s'arrêter, pendant au moins 30 minutes* », conseille le Pr Philippe Gosse, cardiologue.

4 BIEN DORMIR

On y pense rarement, pourtant le sommeil joue un rôle important dans la régulation de la pression artérielle. « *Pendant la nuit, celle-ci baisse naturellement. C'est un moment de récupération pour les vaisseaux sanguins* », explique le Pr Gosse. Lorsque le sommeil est trop court, de mauvaise qualité ou perturbé (par exemple, en cas d'apnée du sommeil), cette baisse nocturne peut disparaître. À long terme, ce manque de repos favorise l'apparition ou l'aggravation de l'hypertension. Respecter des horaires réguliers, limiter les écrans le soir et veiller à un environnement calme et sombre dans la chambre peut donc contribuer, indirectement, mais réellement, à protéger ses artères.

5 ARRÊTER DE FUMER

Seules, la cigarette et l'hypertension ont déjà un haut pouvoir de nuisance. Combinés, c'est encore pire : le duo est particulièrement dangereux pour les artères. Chaque cigarette provoque une augmentation temporaire de la pression artérielle et accélère le rythme cardiaque. Mais surtout, le tabac abîme la paroi des vaisseaux sanguins, ce qui favorise l'athérosclérose. « *Pour un hypertendu, l'arrêt du tabac est aussi important que le traitement antihypertenseur. On considère habituellement qu'il faut environ trois ans pour que les conséquences du tabac sur les artères disparaissent.* » N'hésitez pas à vous faire aider, cela augmente nettement les chances de succès.

6 LIMITER L'ALCOOL

On l'ignore souvent, mais l'alcool fait monter la pression artérielle, même à doses modérées. Les recommandations actuelles conseillent de ne pas dépasser deux verres d'alcool standard par jour, et d'avoir des jours dans la semaine sans consommation. Pour les personnes déjà hypertendues, diminuer davantage – voire arrêter – peut avoir un impact très significatif. ■

TEST

Êtes-vous à risque d'hypertension ?



1. Avez-vous plus de 50 ans ?

Oui (1 point)
Non (0 point)

2. Avez-vous un parent proche (père, mère, frère, sœur) souffrant d'hypertension ?

Oui (1 point)
Non (0 point)

3. Mangez-vous souvent des aliments riches en sel (charcuteries, chips, plats préparés...) ?

Oui, plusieurs fois par semaine (1 point)
Non, rarement (0 point)

4. Faites-vous au moins 30 minutes d'activité physique par jour ?

Oui (0 point)
Non (1 point)

5. Êtes-vous en surpoids (IMC >25) ?

Oui (1 point)
Non (0 point)

6. Consommez-vous plus de deux verres d'alcool par jour ?

Oui (1 point)
Non (0 point)

7. Dormez-vous bien ?

Oui (0 point)
Non (1 point)

8. Fumez-vous ?

Oui (1 point)
Non (0 point)

9. Avez-vous déjà eu une tension un peu élevée lors d'une consultation médicale ?

Oui (1 point)
Non (0 point)

▶ COMPTÉZ VOS POINTS

0 à 2 : risque faible

Votre mode de vie semble favorable à une bonne tension. Continuez à bouger régulièrement, à limiter le sel et à faire contrôler votre tension de temps en temps.

3 à 5 : vigilance

Vous cumulez plusieurs facteurs de risque. Des ajustements (activité physique, alimentation moins salée...) peuvent vous éviter d'entrer dans la « famille » des hypertendus.

6 ou plus : risque élevé

Vous présentez plusieurs facteurs de risque. Parlez-en avec votre médecin.



MÉDICAMENTS

Pourquoi les médecins insistent
(même quand on se sent bien)

PRENDRE UN, VOIRE PLUSIEURS MÉDICAMENTS PAR JOUR, ALORS QU'ILS NE RESSENTENT AUCUN SYMPTÔME, C'EST LA RÉALITÉ DE NOMBRE D'HYPERTENDUS, ET C'EST PARFOIS DIFFICILE À ACCEPTER. POURTANT, CE « PETIT » GESTE EST PLUS QU'ESSENTIEL : IL SAUVE DES VIES.

« **O**n parle d'hypertension lorsque la pression artérielle dépasse 140/90 mmHg. Pour poser le diagnostic, il suffit que l'une des deux valeurs soit supérieure, lors de trois consultations espacées sur une période de trois à six mois », décrit la Pre Rosa-Maria Bruno, médecin interniste. Cette répétition des mesures permet de s'assurer que l'élévation de la pression n'est pas transitoire. « Mais les nouvelles recommandations européennes, présentées lors du Congrès de la Société européenne de cardiologie (ESC 2024), sont encore plus ambitieuses. On cible désormais une pression artérielle autour de 120/70 mmHg. Entre 120/70 et 140/90, on regarde s'il existe d'autres facteurs de risque

cardio-vasculaire, pour savoir s'il faut initier ou non un traitement antihypertenseur », explique la Pre Bruno, qui a coordonné la rédaction du document. Autrement dit, « certaines personnes présentant déjà un risque élevé d'avoir un infarctus ou un accident vasculaire cérébral peuvent recevoir un traitement avant même d'atteindre le seuil classique de l'hypertension. » L'idée est d'agir tôt, avant que les dégâts ne s'installent.

» PLUSIEURS FAMILLES DE MÉDICAMENTS

Il existe plusieurs familles de médicaments. Toutes ont la même obsession : faire baisser la pression dans les artères. Mais chacune agit par un mécanisme différent. Les diurétiques thiazidiques aident les reins à éliminer davantage d'eau et de sel dans les urines. Les bêtabloquants ralentissent le cœur. Les inhibiteurs calciques détendent et dilatent les artères. Quant aux bloqueurs du système rénine-angiotensine, ils agissent soit sur les reins, soit sur les artères. Le médecin choisit le traitement le mieux adapté à son patient, en fonction de son âge, d'éventuelles maladies, des traitements déjà pris ou des contre-indications – les bêtabloquants, par exemple, ne sont pas adaptés aux asthmatiques.

» UN COMPRIMÉ, PLUSIEURS MÉDICAMENTS

Aujourd'hui, la stratégie a évolué. « Les médecins commencent souvent par prescrire une bithérapie à faible dose, c'est-à-dire deux médicaments réunis dans un seul comprimé. » Cette association agit sur plusieurs mécanismes à la fois, ce qui améliore l'efficacité. Et la faible dose permet de limiter les effets indésirables. Si besoin, le traitement peut être renforcé. « Depuis un an, des comprimés combinant trois principes actifs sont autorisés en France. Cette association simplifie beaucoup la prise quotidienne et améliore l'observance – un facteur essentiel, car environ la moitié des patients traités gardent encore une tension trop élevée. »

» LE PLUS SOUVENT, UN TRAITEMENT À VIE

« La pression artérielle augmente doucement avec l'âge », explique la Pre Bruno. Cela signifie que, le plus souvent, le traitement doit être pris à vie. Même si l'adoption de bonnes pratiques – perte de poids, activité physique régulière, alimentation moins salée, meilleur sommeil – pourrait permettre d'alléger le traitement. En revanche, dans environ 5 à 10 % des cas, l'hypertension est secondaire. « Cela signifie qu'elle est le symptôme d'une autre maladie. Lorsqu'on traite la cause, la pression artérielle peut redevenir normale. Il faut suspecter une hypertension secondaire lorsque la maladie touche de jeunes adultes, ou si elle

Dénervation rénale, les nerfs mis sur pause

Pour les personnes souffrant d'hypertension sévère et résistante – malgré au moins 4 traitements bien suivis –, tout espoir de reprendre le contrôle n'est pas perdu. Une technique, la dénervation rénale, offre aujourd'hui des résultats très encourageants. Son principe : agir sur les nerfs du système nerveux sympathique qui entourent les artères des reins. Chez certains patients hypertendus, ces fibres nerveuses sont anormalement actives. Elles envoient en permanence des signaux au rein qui favorisent la rétention de sel et d'eau, et stimulent la production d'hormones impliquées dans l'élévation de la pression artérielle. Résultat : un véritable cercle vicieux s'installe et entretient l'hypertension. La dénervation rénale vise justement à diminuer ces messages nerveux. « Cette technique permet de réduire significativement la pression artérielle, et de diminuer dans un tiers des cas le nombre de médicaments nécessaires », explique le Dr Benoit Lequeux, cardiologue au CHU de Poitiers. « Avant d'envisager cette procédure, les patients passent toutefois un bilan complet dans un centre d'expertise en hypertension artérielle. L'objectif est de vérifier que l'hypertension n'est pas liée à une cause précise qui pourrait être traitée autrement. »

Si l'indication est confirmée, le cardiologue ou le radiologue interventionnel « introduit un fin cathéter dans l'artère fémorale, au niveau de l'aîne, puis le fait remonter jusqu'aux artères rénales sous contrôle radiologique. Une fois en place, le dispositif délivre de courtes impulsions d'énergie, soit par radiofréquence (un courant électrique de faible intensité produisant de la chaleur), soit par ultrasons. » Ces impulsions désactivent les fibres nerveuses sympathiques qui entourent les artères rénales, sans endommager les artères elles-mêmes. En réduisant cette hyperactivité nerveuse, le rein reçoit moins de signaux stimulant l'élévation de la pression artérielle. « La tension diminue alors progressivement dans les semaines qui suivent l'intervention. La plupart du temps pratiquée sous anesthésie générale, l'intervention dure entre 30 et 40 minutes. Le patient passe une nuit à l'hôpital, sous surveillance. À l'avenir, la procédure pourrait devenir encore plus simple. Des études évaluent actuellement la possibilité d'introduire le cathéter par l'artère radiale, au niveau du poignet. Si cette approche se confirme, elle pourrait réduire les complications, et permettre une prise en charge en ambulatoire, avec un retour à domicile le jour même. »



En France, on dénombre plus de 150 médicaments différents contre l'hypertension. (source : Comité français de lutte contre l'hypertension artérielle)



BON PLAN

Le site **Hy-result.com** vous aide à interpréter vos automesures. L'algorithme calcule la moyenne des valeurs, donne des conseils et génère une synthèse à transmettre à son médecin. Un bon moyen d'y voir plus clair dans ces chiffres parfois un peu abstraits – sans remplacer, bien sûr, l'avis de votre médecin.

est particulièrement résistante aux traitements conventionnels. Dans ces cas-là, un dépistage plus approfondi est nécessaire », conseille la Pre Bruno.

» NE JAMAIS ARRÊTER SEUL SON TRAITEMENT

Arrêter brutalement un antihypertenseur peut provoquer un rebond de la tension, parfois dangereux. Si un médicament est mal toléré – fatigue, vertiges, effets digestifs... – il faut en parler au médecin. Dans la grande majorité des cas, il existe une alternative. Il est également important de demander conseil avant de prendre un nouveau médicament, même banal. Certains traitements – comme les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) – peuvent en effet interagir avec les antihypertenseurs et modifier leur efficacité.

» BIEN PRENDRE SON TRAITEMENT, MODE D'EMPLOI

La plupart des médicaments contre l'hypertension se prennent en une seule prise par jour, ce qui simplifie la routine. Certains à des moments précis de la journée. Les diurétiques, par exemple, doivent être pris le matin, car ils perturbent la production d'urine

et pourraient gêner le sommeil. Pour les autres traitements, le meilleur moment est souvent celui où l'on risque le moins d'oublier : au petit déjeuner ou au coucher, par exemple. En cas d'oubli, quelques règles simples s'appliquent. Si l'on s'en rend compte dans les heures qui suivent, on peut prendre le comprimé oublié. En revanche, si une journée entière a été oubliée, il ne faut jamais doubler la dose le lendemain. Si les oublis sont fréquents, programmer un rappel sur son téléphone peut aider à sécuriser la prise quotidienne.

» UNE MALADIE À SURVEILLER RÉGULIÈREMENT

Enfin, le traitement médicamenteux ne remplace pas le suivi médical. Pour ceux qui sont déjà sous traitement, la tension doit être contrôlée régulièrement afin d'adapter le traitement si nécessaire. Et pour ceux qui ont une pression normale ? Comme l'hypertension ne provoque pas de symptômes, la mesure reste le seul moyen de la détecter. « Avant 40 ans, il est conseillé de vérifier sa tension au moins tous les trois ans lors d'une consultation médicale. Après 40 ans, c'est au moins une fois par an. » ■



Prendre sa tension dans les règles de l'art

Mesurer sa tension chez soi ne s'improvise pas ! « La première étape consiste à choisir un appareil fiable », rappelle le Dr Nicolas Postel Vinay, médecin, expert hypertension artérielle. « L'idéal : un tensiomètre validé (liste des appareils validés sur Stridebp.org/fr), acheté en pharmacie, avec un brassard à placer autour du bras (les appareils au poignet sont moins fiables). » Avant de lancer la mesure, quelques précautions s'imposent. Évitez de fumer, de boire du café ou de faire un effort physique dans les 30 minutes qui précèdent. Installez-vous ensuite confortablement, assis sur une chaise, le dos bien soutenu. Le bras, nu, repose sur la table, le coude légèrement fléchi, le brassard placé à mi-bras, à hauteur du cœur. Ensuite, c'est facile, on respecte la règle de 3 : « On prend sa tension 3 fois le matin, avec une minute d'intervalle entre chaque mesure. On répète la même chose le soir, avant le coucher. Et on poursuit ce rituel pendant au moins 3 jours consécutifs - dans l'idéal, 7. Chaque valeur doit être notée au fur et à mesure, afin de pouvoir ensuite calculer la moyenne de l'ensemble des mesures. » En revanche, si un traitement vient d'être modifié, mieux vaut patienter : « il faut attendre quatre à six semaines avant d'évaluer son efficacité par automesure », précise le Dr Postel Vinay.



Prendre sa tension à la maison évite également l'effet « blouse blanche ».

SOIN CARESSE OZALYS, LA BRUME DES PARESSEUSES !

Le **Soin Caresse Ozalys** a des performances hydratantes exceptionnelles et un système de pulvérisation innovant à 360°. Sans massage, la brume sèche en quelques secondes. Hydratée durant 8H, la peau ne colle pas. Ses actifs de haute qualité renforcent la barrière cutanée et apaisent les peaux sèches et sensibles. 100% française, **Ozalys est récompensée par 8 prix et Awards.**

● Pharmacies & partenaires agréés.

Découvrez notre gamme, boutique en ligne sur ozalys.com

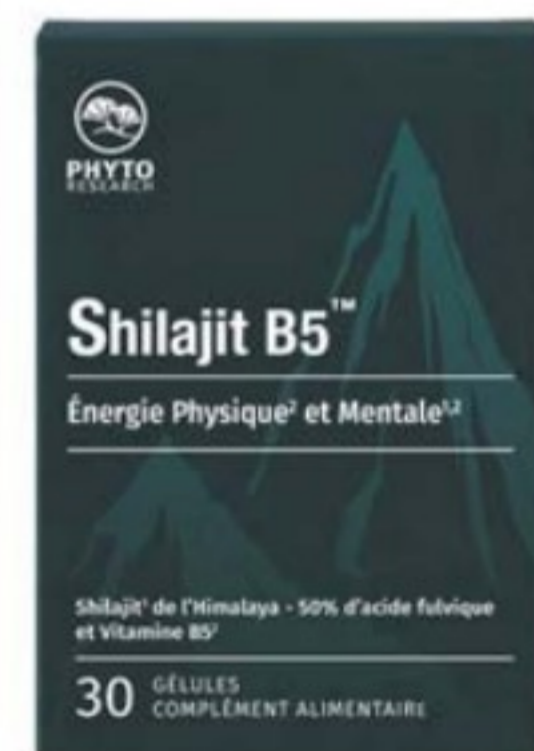


SHILAJIT B5 : TRÉSOR DE L'HIMALAYA

Surnommé « conquérant des montagnes », le **Shilajit** est une résine noire organo-minérale rare issue de l'Himalaya. Résultat des dernières recherches, les gélules naturelles **Shilajit B5** favorisent l'énergie physique et mentale grâce à leur richesse en minéraux, antioxydants et acide fulvique. La Vitamine B5 complète la formule pour soutenir les fonctions cognitives.

● En pharmacie - Shilajit B5 30 gél - ACL 6233167

PhytoResearch au 01 83 96 83 01 - www.vitalco.com



UNE SOLUTION NATURELLE POUR VOS ACOUPHÈNES

Bourdonnements ? Sifflements ?

Cimizen® Jour/Nuit agit sur l'ensemble de ces symptômes grâce à sa composition unique et 100% végétale.

La synergie de nos ingrédients permet de réguler votre système nerveux et cardiovasculaire, protéger votre oreille interne et améliorer la qualité de votre sommeil. Cure de 3 mois conseillée, 2 gélules/jour.

● Formulé et fabriqué en France. En pharmacie ou sur www.laboratoirelbn.com

Conseils et commandes au 04.26.78.29.08



DES CHEVEUX NOURRIS DE L'INTÉRIEUR

Les comprimés naturels **Hair Volume** associent un extrait concentré de Pomme Annurca riche en Procyanidine-B2 (facteur de croissance) à des micronutriments (Biotine, Zinc, Cuivre) pour nourrir vos cheveux de l'intérieur en leur apportant croissance, volume, et épaisseur !

● En pharmacie Hair Volume 30/90/180 cp

Codes ACL 5143477/5143483/9770975

New Nordic au 01 85 12 12 12 (tarif local).

www.vitalco.com



INTERVIEW

« Une tension trop basse... C'est grave, Docteur ? »

LA TENSION ARTÉRIELLE FAIT SURTOUT PARLER D'ELLE QUAND ELLE GRIMPE. POURTANT, CHEZ CERTAINES PERSONNES, C'EST L'INVERSE, ELLE EST PLUS BASSE QUE LA MOYENNE. FAUT-IL S'EN INQUIÉTER ? LES RÉPONSES DU DR OLIVIER HANON, CHEF DU SERVICE DE GÉRONTOLOGIE DE L'HÔPITAL BROCA, À PARIS.

Une tension basse est-elle forcément inquiétante ?

Pas du tout. Chez de nombreux jeunes adultes, une tension basse est même plutôt bon signe. Quand elle ne s'accompagne pas de symptômes, il n'y a aucune raison de s'alarmer. Ce qui nous préoccupe davantage, c'est l'hypotension dite orthostatique. Elle correspond à une chute anormale de la tension lorsque l'on passe de la position couchée à la position debout. En se levant, une partie du sang descend dans les jambes sous l'effet de la gravité. Normalement, l'organisme compense immédiatement. Mais si cette adaptation est trop lente, la pression artérielle chute brièvement et le cerveau est momentanément moins bien irrigué. Cela peut entraîner une sensation de tête qui tourne, voire un malaise. L'hypotension orthostatique expose les personnes âgées à un risque de chute. Or, les chutes sont une cause majeure de perte d'autonomie après 70-80 ans. L'enjeu est donc moins la tension basse en elle-même que ses conséquences.

Quelles sont les causes les plus fréquentes d'hypotension orthostatique ?

La première est médicamenteuse. Certains antihypertenseurs sont parfois trop efficaces. Mais d'autres médicaments, comme les psychotropes (par exemple les antidépresseurs) ou les alphabloquants (pris pour des problèmes de prostate), peuvent aussi faire baisser la tension. La deuxième cause est la déshydratation. Quand l'organisme manque d'eau, le volume sanguin diminue et la tension peut chuter plus facilement, surtout au moment du passage à la position debout. Enfin, certaines maladies chroniques peuvent perturber les mécanismes

de régulation de la pression artérielle. C'est le cas de maladies neurologiques comme la maladie de Parkinson, mais aussi de pathologies comme le diabète ou l'insuffisance rénale.

À partir de quand faut-il consulter ?

Le signal d'alerte est simple : dès que l'on se met debout et que la tête tourne régulièrement ou que l'on ressent une sensation de malaise, il faut en parler à son médecin.

Qu'est-il recommandé de faire au quotidien quand on a une tension basse ?

La première règle est d'éviter les levers trop brusques. Il est préférable de passer par une étape intermédiaire : s'asseoir quelques instants au bord du lit, puis se mettre debout. C'est particulièrement important la nuit, lorsqu'on se lève pour aller aux toilettes : on se redresse souvent trop vite. Ensuite, des mesures simples peuvent aider : boire suffisamment d'eau, au moins 1,5 litre par jour, porter des bas de contention, qui favorisent le retour du sang vers le cœur, augmenter légèrement l'apport en sel – pas trop non plus, pour ne pas basculer dans l'hypertension... Enfin, le rôle du médecin est essentiel : il doit faire un bilan précis des médicaments pris par le patient. Parfois, il suffit de diminuer la dose, voire de changer de traitement, pour faire disparaître les symptômes.

Existe-t-il des médicaments spécifiques de l'hypotension ?

Oui, mais uniquement quand l'hypotension est liée à une maladie neurologique, comme Parkinson. Dans la majorité des cas, on privilégie d'abord les mesures simples du quotidien et l'adaptation des traitements existants. ■

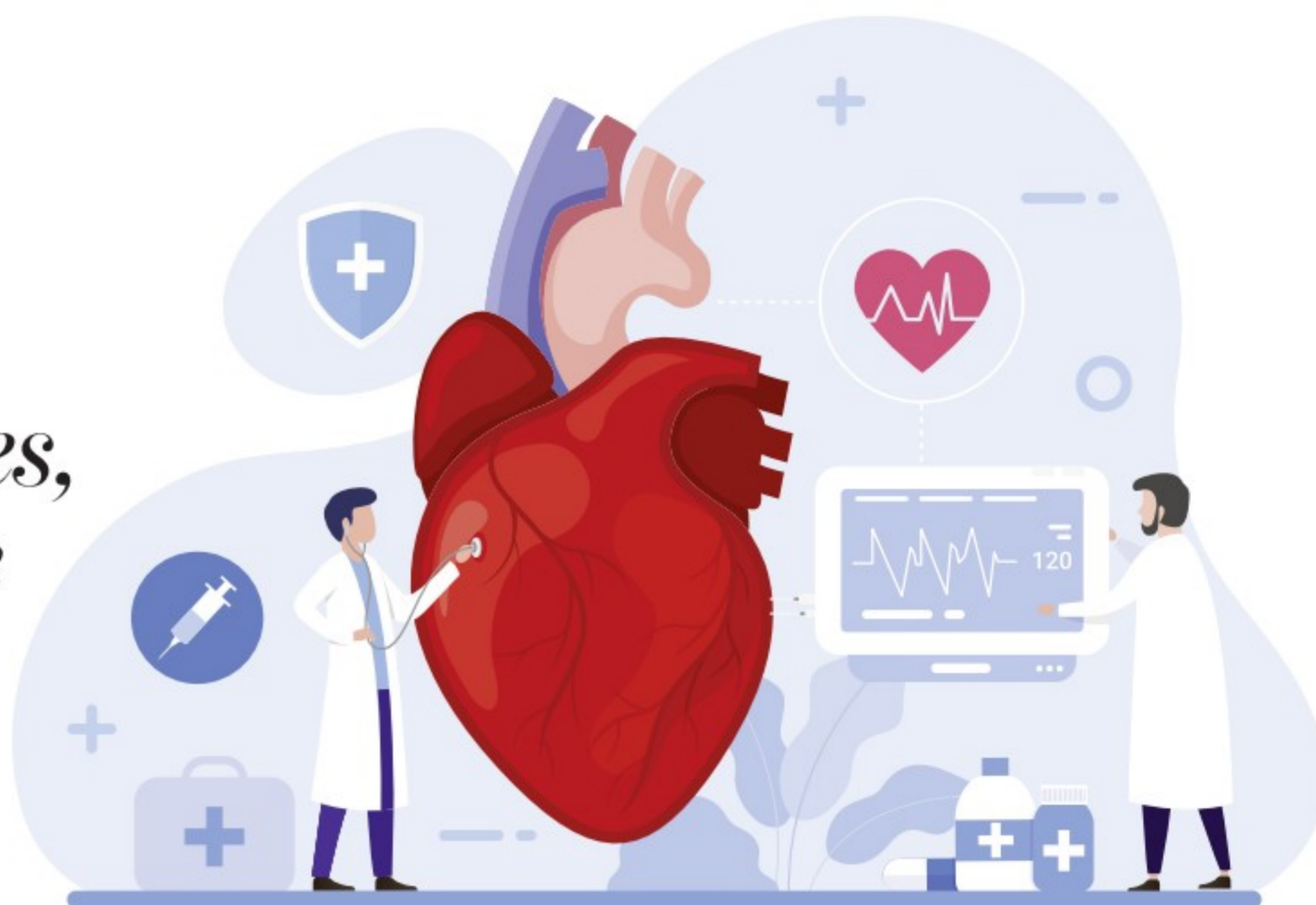
9%

DES ADULTES EN FRANCE SONT SUJETS À L'HYPOTENSION ORTHOSTATIQUE.

Source : Fondation hypertension, 2025.

**JOURNÉE MONDIALE
DE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE
17 MAI 2026**

Hypertension : même sans symptômes, chaque prise de votre médicament compte **AVEC SERVIER**



QUAND SON IMPACT SUR LA SANTÉ ET L'IMPORTANCE DE L'OBSERVANCE DU TRAITEMENT SONT SOUS-ESTIMÉS, LES RISQUES DE COMPLICATIONS CARDIOVASCULAIRES, RÉNALES ET COGNITIVES AUGMENTENT. D'OÙ L'IMPORTANCE DE PRENDRE LE SUIVI DE CETTE MALADIE CHRONIQUE À CŒUR.

17 MILLIONS de Français de 18 à 74 ans seraient atteints par cette maladie chronique. L'air de rien, cela représente près de 30 % de la population adulte. Pourtant, rares sont ceux qui ont une connaissance éclairée de l'hypertension artérielle (HTA)¹.

1 SUR 2 HYPERTENDU
1 hypertendu sur 2 ne sait pas qu'il est atteint d'HTA, soit environ 6 millions de personnes en France. Il minimise les symptômes ou les attribue à d'autres causes, la maladie étant silencieuse, jusqu'à ce que surviennent les complications. D'où l'importance de consulter son médecin généraliste pour un suivi annuel¹.



<140/90

MMHG

correspond³ selon les recommandations de la HAS (Haute Autorité de Santé), à l'objectif tensionnel qu'on doit atteindre pour prévenir les complications ; 135/85 mm Hg est celui d'une automesure à domicile (contrôle par le patient à la maison). Pour la vérifier, on peut aller chez son médecin généraliste (qui parfois, dirige vers un spécialiste) ou le faire par soi-même, à l'aide d'un tensiomètre homologué. Bémol : seul un hypertendu sur quatre la contrôle réellement, faute de suivre son traitement au quotidien¹.

LES FEMMES

sont souvent diagnostiquées tardivement. Elles font face à des facteurs de risques plus nombreux que les hommes, liés notamment aux modifications hormonales (prise d'un contraceptif, grossesse, ménopause). En outre, elles ont également des symptômes liés à l'HTA, qui leur sont propres (fatigue, bouffées de chaleur et légères palpitations) et qu'elles mettent sur le compte du stress ou de la ménopause².

50%

DES PATIENTS

se sachant atteints par la maladie prennent un traitement hypertenseur⁴.

40%

SEULEMENT

des hypertendus traités sont observants dans le suivi de leur traitement¹.



Sources : (1) Olié V., Grave C., Gabet A., Chatignoux É., Gautier A., Bonaldi C., et al. Épidémiologie de l'hypertension artérielle en France : prévalence élevée et manque de sensibilisation de la population. Bull Épidémiol Hebd. 2023;(8):130-8. http://beh.sante publiquefrance.fr/beh/2023/8/2023_8_1.html

(2) Beale AL et al. Sex Differences in cardiovascular risk and disease prevention. Nat Rev Cardiol. 2021;18:156-171 (3)https://www.sfhta.eu/wp-content/uploads/2015/11/SFHTA_Recommandations_Mesure-nov2011.pdf

(4)<https://pharmacomedicale.org/medicaments/par-specialites/item/anti-hypertenseurs-points-essentiels>



« J'ai transformé mon TDAH en force »

PÉDOPSYCHIATRE, **OLIVIER REVOL** EST SPÉCIALISTE DU TDAH. S'IL A LONGTEMPS IGNORÉ ÊTRE LUI-MÊME CONCERNÉ, IL PARTAGE AUJOURD'HUI SES STRATÉGIES POUR VIVRE HEUREUX AVEC CE TROUBLE. RÉCIT GÉNÉREUX ET SANS TABOU.

PROPOS RECUEILLIS PAR VÉRONIQUE HOUGUET

« **J**e suis l'incarnation même du TDAH, le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité. "Avec", dans mon cas. Depuis toujours, je dois m'adapter en permanence pour composer avec les mille et un tracas dus à ce trouble, qui associe les symptômes de l'hyperactivité, de l'impulsivité et de l'inattention. Ainsi, j'oublie mes affaires, je suis distrait – et c'est peu dire : quand je retire de l'argent au distributeur, il m'arrive de partir sans les billets ! –, je perds mes clés, je fais un café sans mettre de capsule, j'ai l'air ailleurs quand mes enfants me parlent. À l'aéroport, je glisse ma carte d'embarquement sous le distributeur de gel hydroalcoolique au lieu du laser. Et ça ne s'arrête jamais. Car cela se complète de difficultés de concentration : on a tendance à passer d'un projet à un autre, à avoir du mal à terminer une tâche, ce qui amplifie la propension à se laisser distraire et à procrastiner. L'hyperactivité s'exprime, quant à elle, par une agitation motrice excessive. Si elle diminue à l'âge adulte – on remue moins, on se trémousse moins –, on continue à ne pas savoir

attendre : on bout d'impatience dans toute file d'attente. Mais l'hyperactivité devient surtout cognitive. Ça bouillonne en permanence dans ma tête. Mille idées se bousculent, l'une chassant l'autre avant même que la première soit clarifiée. Côté impulsivité, on agit avec spontanéité, sans se soucier des conséquences. Ainsi, on coupe la parole, on ne prend pas le temps d'analyser le contexte et on se laisse gouverner par ses réflexes, on répond prématurément, sans avoir réfléchi. Résultat : parfois, j'ai conscience de ne plus être conscient de ce que je dis ! J'en suis arrivé à refuser certains dîners, car je me savais trop bavard, au point de dire des choses que j'allais regretter. Être TDAH, c'est aussi devoir gérer une fragilité émotionnelle qui nourrit des émotions plus intenses et plus fluctuantes que la moyenne. Une petite frustration peut se muer en colère démesurée, un commentaire neutre peut provoquer un sentiment de rejet injustifié, une contrariété peut mener au découragement et l'enthousiasme, toujours démesuré, au surmenage. Pourtant, le TDAH

n'est pas une maladie, mais une différence, sans aucune déficience. Les zones du cerveau chargées de réguler l'attention, le comportement et la gestion des émotions fonctionnent de manière atypique. Certaines connexions cérébrales carburent à fond quand d'autres sont en sous-régime. Ce qui donne un cerveau en perpétuelle quête de stimulations et des personnes qui alternent fulgurances et moments d'absence.

COMPENSER MA DIFFÉRENCE

Le diagnostic ne tombe qu'après mes 40 ans. Or bébé déjà, je présente tous les symptômes. Entre deux cuillerées de bouillie, je m'étouffe de colère parce que ça ne va pas assez vite. Enfant, je ne tiens pas en place. D'ailleurs, l'école m'ennuie, je ne comprends ni le sens de ces journées sans fin, ni l'intérêt de rester assis derrière un bureau à attendre je ne sais quoi. Alors, pour tuer le temps, j'apprends à lire tout seul. Résultat : je saute deux classes et, à 5 ans, j'entre en CE1. Et je suis toujours dans les premiers. Mon agitation est attribuée à de l'immaturation et je termine le CM2 en fanfare. Tout me paraît si facile. Mais, en sixième, c'est la catastrophe. L'autonomie requise ne fait pas bon ménage avec le TDAH. Je dois faire sans les maîtresses qui le compensaient, en vérifiant pour moi mon carnet et si mes affaires étaient bien dans mon cartable. Mes notes s'effondrent. Pour que mon échec soit attribué non pas à un manque de compétences mais à la paresse, j'arrête de travailler. Je m'épuise même à surjouer le cancre. Par la suite, quand j'annonce vouloir faire médecine, c'est de l'ironie que me renvoie le regard de mes profs. Je réussis, pourtant, du premier coup, la sélective première année, puis mes douze ans d'étude. Car, quand le sujet me passionne, j'arrive à compenser. Alors que j'ignore toujours être TDAH, je décide de devenir pédopsychiatre pour aider les enfants, en m'appuyant sur mon vécu douloureux, vu que, depuis tout petit, on me reproche ma différence. Cela a été ma façon d'en faire un atout. Mon diagnostic viendra après celui de mon fils aîné, diagnostiqué au Canada, où je suis parti étudier la neuropsychologie après médecine, à 35 ans. Depuis, je confie aux enfants en consultation : "Moi aussi, j'étais comme toi, petit." Ça facilite grandement la relation.

UNE CHANCE À EXPLOITER

Il est capital de se faire diagnostiquer, même à 40 ans, à 60 ans ou après, il n'y a pas d'âge limite. L'impératif ? Consulter un médecin qui connaît

vraiment le trouble. Me savoir TDAH m'a permis de cesser de me culpabiliser, car on est toujours inquiet de mal faire à force d'être constamment critiqué pour ses oublis et ses ratés. L'estime de soi finit par être écornée. Certains adultes non repérés sombrent même dans la dépression, notamment les femmes, qui excellent à masquer leurs particularités, au risque d'un épuisement total. Me savoir TDAH me permet aussi de mettre en place des stratégies aidantes. Pour temporiser l'impulsivité, par exemple, je conseille le : "Stop, think and go !" ("Arrête-toi, réfléchis puis agis !") ou encore l'acronyme P.E.N.S.E. Avant de parler, on s'interroge : "Ce que je vais dire est-il Positif ? Exact ? Nécessaire ? Sensé ? Enrichissant ?" Cela évite les mots qui nous échappent trop vite... Par ailleurs, la Ritaline® n'est pas réservée aux seuls enfants, les adultes peuvent prendre ce traitement. Pas au quotidien, car il n'y a pas d'apprentissage scolaire, mais quand des tâches exigent de la concentration, sachant qu'il n'y a pas d'accoutumance. C'est compliqué d'être TDAH, mais nous possédons des atouts incroyables pour en faire une force : nous avons la créativité, une énergie en perpétuel renouvellement, la capacité de penser hors des cadres préétablis, et notre engagement est réel et entier quand la passion est de la partie. À condition aussi de repenser son rapport à soi, d'en finir avec la honte et de pratiquer l'autocompassion. En effet, à force de cumuler les expériences de décalage avec les autres, mais aussi entre ce que l'on pense devoir faire et ce que l'on parvient réellement à faire, on détériore son estime de soi. La quête perfectionniste épuise les personnes TDAH, elle alimente une frustration qui nourrit la honte. Honte de mal faire, honte de ne pas être à la hauteur, honte d'avoir surréagi, honte d'avoir oublié. Jusqu'à la honte de ce qu'on est. En repensant son rapport à soi, le TDAH peut vraiment devenir une chance à exploiter. ■

« J'oublie mes affaires, je suis distrait – et c'est peu dire : quand je retire de l'argent au distributeur, il m'arrive de partir sans les billets ! –, je perds mes clés, je fais un café sans mettre de capsule, j'ai l'air ailleurs quand mes enfants me parlent. »

À lire



« Heureux comme des TDAH », éd. Albin Michel, 19,90 €.
« On se calme ! Mieux vivre l'hyperactivité », éd. J'ai lu, 8,40 €.



QUE SE CACHE-T-IL DERRIÈRE UNE RESPIRATION SIFFLANTE ?

DERRIÈRE CE BRUIT ANORMAL PEUVENT SE CACHER DES PATHOLOGIES BÉNIGNES COMME GRAVES OU CHRONIQUES. ON FAIT LE POINT AVEC UN PNEUMOLOGUE.

PAR ARIANE LANGLOIS

Respérer, quand tout va bien, se fait de manière silencieuse. Lorsqu'un bruit aigu apparaît – qu'il soit perceptible à l'oreille ou au stéthoscope –, c'est donc le signe que l'air peine à circuler dans les voies respiratoires. « *Le plus souvent, ce bruit est audible à l'expiration et est lié un rétrécissement des bronches ; mais il peut aussi survenir à l'inspiration, évoquant une obstruction plus haute, au niveau du larynx ou de la trachée* », explique le Dr Frédéric Le Guillou, pneumologue

et allergologue. « *Le sifflement "biphasique" (présent à l'inspiration et à l'expiration) est, quant à lui, plus rare, mais suggère une obstruction plus sévère.* » Dans tous les cas, la respiration sifflante n'est jamais un symptôme anodin, surtout si elle apparaît brutalement : découvrons ce qui peut la déclencher.

» L'ASTHME

L'asthme est de loin la cause la plus fréquente. Maladie inflammatoire chronique des bronches, il se manifeste

NOTRE EXPERT



Dr FRÉDÉRIC LE GUILLOU
pneumologue et allergologue, président de Santé respiratoire France.
Sante-respiratoire.com

par des crises associant sifflements, essoufflement, toux et sensation d'oppression thoracique. « *Et peut être déclenché par de nombreux facteurs : allergènes (pollens, acariens, poils d'animaux), infections respiratoires virales, effort physique, air froid, fumée de tabac, pic de pollution, sprays ménagers...* », note le spécialiste. Sa particularité : les symptômes peuvent disparaître complètement entre les crises, donnant parfois une fausse impression de guérison.

» LA BPCO

Chez l'adulte, notamment chez les fumeurs ou personnes exposées à des polluants professionnels, la respiration sifflante persistante doit faire penser à une bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO), maladie sous-diagnostiquée et qui entraîne une obstruction progressive des bronches. « *Les sifflements s'accompagnent alors d'une toux chronique, de crachats fréquents et d'un essoufflement qui s'aggrave avec le temps. Contrairement à l'asthme, les lésions bronchiques sont en grande partie irréversibles (destruction partielle du tissu pulmonaire).* »

» UNE INFECTION RESPIRATOIRE

Chez le nourrisson comme chez le jeune enfant, la respiration sifflante est souvent associée à une infection virale, comme la bronchiolite, très fréquente en période hivernale. « *À cet âge, les bronches sont encore très étroites et s'enflamment facilement, ce qui rend la respiration bruyante et parfois laborieuse* », ajoute le Dr Le Guillou. Chez l'adulte, le problème peut relever d'une bronchite aiguë ou d'une bronchopneumopathie : les sifflements transitoires disparaissent avec la guérison de l'infection.

» UNE ALLERGIE RESPIRATOIRE

Autres responsables possibles : les allergies. Pollens, acariens, poils d'animaux, tous ces allergènes

peuvent avoir un impact sur les muqueuses des voies respiratoires : celles-ci gonflent, produisent davantage de mucus, tandis que les bronches se contractent. Résultat : l'air circule moins bien et le souffle se met à siffler. Ce sifflement peut s'accompagner de toux, de gêne respiratoire, parfois d'un asthme allergique. « *Dans les formes sévères, le gonflement peut devenir brutal (choc anaphylactique) et représenter une urgence vitale.* »

» UN OBSTACLE RESPIRATOIRE

« *Un sifflement inspiratoire peut aussi indiquer la présence d'un obstacle, au niveau des voies aériennes hautes (larynx, cordes vocales, trachée...).* Tumeur, sténose post-intubation, dysfonctionnement des cordes vocales peuvent, dans un premier temps, se manifester ainsi », poursuit le pneumologue. Si le sifflement apparaît brutalement chez un enfant, il faut penser à l'inhalation ou l'ingestion d'un corps étranger – petit objet ou aliment, par exemple – susceptible d'obstruer partiellement une bronche et de provoquer une gêne respiratoire aiguë. Il s'agit alors d'une urgence médicale.

» UN REFLUX GASTRO-ŒSOPHAGIEN

Moins évident, le reflux gastro-œsophagien peut aussi être une piste d'explication. En remontant vers l'œsophage et la gorge, l'acidité gastrique irrite les voies respiratoires ou déclenche un bronchospasme réflexe, entraînant toux chronique et sifflements, souvent nocturnes ou après les repas. « *Chez certaines personnes, notamment les patients asthmatiques, un reflux non traité peut aggraver ou empêcher le bon contrôle des symptômes respiratoires, d'où l'importance d'y penser lorsque les traitements habituels semblent inefficaces* », observe le Dr Frédéric Le Guillou.

» UN PROBLÈME CARDIAQUE

« *La respiration sifflante n'est pas toujours synonyme d'une atteinte des bronches. Chez l'adulte, et en particulier chez la personne âgée, elle peut aussi avoir une origine cardiaque* », relève enfin notre expert. En cas d'insuffisance cardiaque, le cœur pompe en effet moins efficacement, entraînant une congestion des poumons et un œdème des bronches qui gênent le passage de l'air. Les sifflements s'accompagnent alors d'essoufflement à l'effort ou en position allongée, de réveils nocturnes, d'œdèmes des jambes ou d'une prise de poids rapide. Le traitement diffère totalement de celui des maladies respiratoires : « *C'est pourquoi une respiration sifflante inhabituelle doit toujours conduire à consulter un médecin, insiste le spécialiste. Seuls des examens complémentaires (clichés thoraciques, mesure du souffle, tests allergologiques, etc.) permettent d'en identifier la cause précise.* » ■

5 mesures à prendre pour réduire les risques

- **Éviter les irritants respiratoires** : tabac, cannabis, chicha, polluants ménagers, peintures avec solvants, produits chimiques, parfums d'intérieur...
- **Réduire l'exposition aux allergènes** : aérer son logement tous les jours, nettoyer/ congeler peluches et doudous régulièrement ; éviter les tapis, oreillers en plumes, animaux et plantes vertes dans les chambres ; entretenir son système de chauffage, sa VMC ou sa climatisation...
- **Bien suivre son traitement** en cas d'asthme ou de BPCO, contrôler l'efficacité de la prise du dispositif inhalé.
- **Porter un masque** en cas d'activité (notamment professionnelle) à risque.
- **Vacciner les personnes à risque** (nourrissons, personnes âgées, patients fragiles) contre la grippe, la bronchiolite ou le pneumocoque.



DÉPASSEMENTS D'HONORAIRES

POURQUOI CONSULTER COÛTE SI CHER ?

EN 45 ANS, LE MONTANT TOTAL DES DÉPASSEMENTS D'HONORAIRES DES MÉDECINS - CES FRAIS EXCÉDANT LE REMBOURSEMENT DE LA SÉCURITÉ SOCIALE POUR UNE CONSULTATION OU UN ACTE - A ÉTÉ MULTIPLIÉ PAR TREIZE. PAS ÉTONNANT QUE LES PATIENTS TROUVENT SOUVENT LA « NOTE » SALÉE ! MAIS COMMENT EXPLIQUER CE PHÉNOMÈNE ET QUELLES SOLUTIONS Y APPORTER ? ÉLÉMENTS DE RÉPONSES

PAR VÉRONIQUE DEILLER

Il y a d'abord eu le rapport parlementaire Monnet et Rousset publié en octobre, puis, quelques jours plus tard, le rapport du Haut Conseil pour l'avenir de l'Assurance maladie (HCAAM). Leur point commun : ils pointent des dépassements d'honoraires sans précédent chez les médecins de secteur 2. Et pour cause : « Depuis le début des années 2000, la facturation totale des dépassements d'honoraires n'a cessé d'augmenter de manière exponentielle pour atteindre, toutes spécialités confondues, 4,3 milliards d'euros en 2024 », rappelle Féreuze Aziza, spécialiste de l'Assurance maladie chez France Asso Santé.

» 45 ANS D'HONORAIRES LIBRES

Comment est-ce possible ? Un petit retour en arrière s'impose. Lors de la convention médicale de 1980, l'Assurance maladie, déjà en proie à des difficultés financières, est confrontée à un double enjeu : la revalorisation des tarifs réclamée par les médecins et la hausse anticipée des coûts de santé liée au vieillissement de la population. Résultat : en complément du secteur 1 dans le cadre duquel les praticiens s'engagent à respecter les tarifs conventionnels (ou tarifs opposables), un secteur 2 est créé, permettant aux médecins d'exercer en honoraires libres. Dès lors, lesdits honoraires

n'ont cessé d'augmenter, avec de fortes disparités entre les spécialités et les territoires, imposant le recours à des mesures de régulation. Parmi elles, la création, à partir de 2013, de contrats volontaires dans le cadre desquels les médecins s'engagent à limiter le taux de dépassement : le Contrat d'accès aux soins (CAS) d'abord, puis l'OPTAM, Option tarifaire en négociation conventionnelle, à laquelle moins d'un médecin sur deux éligible adhère aujourd'hui. En parallèle, les contrats responsables des complémentaires santé sont créés pour engager les mutuelles à moins bien rembourser les soins prodigués par des médecins non adhérents à l'OPTAM. Côté résultats, pas de miracle : la croissance des taux de dépassement ralentit entre 2010 et 2019, avant de repartir (+ 5 % par an) pour atteindre un pic des dépassements en 2024.

» LE TARIF SÉCU NE FIXE PAS LA VALEUR DE L'ACTE

En cause : non seulement les médecins sont de plus en plus nombreux à s'installer en secteur 2, mais le niveau et la fréquence des dépassements augmentent. C'est sur ces points que se cristallisent les tensions. En effet, pour les représentants des spécialistes qui militent pour le terme de compléments d'honoraires et non de dépassements, ces pratiques sont la seule solution pour couvrir tout ce qui ne l'est pas par l'Assurance maladie comme l'inflation, les charges de cabinet, le matériel ou encore le temps médical. « *La socialisation du système de santé avec l'Assurance maladie a fait disparaître la notion de coût des soins. Les patients ont tendance à croire que le tarif de la Sécurité sociale correspond à la réalité économique du soin alors qu'il n'est qu'une base administrative* », explique le Dr Philippe Cuq, chirurgien. Et de préciser que cette inadéquation est d'autant plus importante en cas d'épisodes de soins non répétitifs, comme une chirurgie ou un accouchement, domaines dans lesquels certains actes n'ont pas été revalorisés depuis les années 1990.

» DÉPASSEMENTS ET REVENUS RONFLANTS ?

Les compléments d'honoraires seraient donc un levier pour financer les actes médicaux à leur juste prix et pour « *revaloriser les revenus de certains médecins sans peser [...] sur les dépenses d'Assurance maladie obligatoires* », rappelle le HCAAM. De là à y voir une manne financière pour tous les praticiens, le raccourci serait trop vite pris. En réalité, ces revalorisations concernent surtout les spécialistes les moins bien payés, à l'instar des psychiatres ou des pédiatres, qui les utilisent pour pallier le manque d'attractivité des filières, mais contribuent ainsi à nourrir la dynamique des dépassements. À l'inverse, des

spécialistes très bien rémunérés, comme les radiothérapeutes, pratiquent peu les compléments d'honoraires grâce à des tarifs opposables élevés.

» DES IMPACTS SUR LES PATIENTS

Un argument peu audible pour les représentants des usagers, pour qui la charge de ces dépassements pèse sur les patients. « *Les dépassements d'honoraires contribuent à creuser les inégalités* », insiste Féreuze Aziza, rappelant que leur accumulation joue en défaveur des patients les plus malades et les plus défavorisés qui renoncent ou reportent le plus souvent leurs soins pour des raisons financières. Sans compter que les dépassements participent à la sensation de dégradation de l'accès aux soins, notamment dans les déserts médicaux. « *Huit familles sur dix n'ont pas accès à un ophtalmologue ne faisant pas de dépassements à moins de 45 minutes de chez elles* », continue-t-elle, citant une enquête de l'UFC-Que Choisir. Et de conclure : « *Les dépassements d'honoraires participent à l'aggravation de l'état de santé de certains patients, génèrent du stress et des tensions qui altèrent la relation médecin-patient.* »

» DES PISTES DIFFICILES À CONCILIER

Face à une situation qui ne satisfait ni les médecins ni les patients, reste à trouver des solutions qui conviennent à tous ! Côté usagers, Féreuze Aziza constate que « *les méthodes incitatives ont atteint leurs limites. Il va falloir être plus contraignant !* » Les mesures évoquées : resserrer les conditions d'accès au secteur 2, rendre obligatoire une part de l'activité à tarif opposable et interdire tout dépassement sur les actes de prévention (comme les dépistages de cancers), fixer une limite légale aux montants possibles du taux de dépassements, etc. Côté médecins, les propositions diffèrent même si l'on s'accorde sur l'impact limité des mesures de régulation. Le Dr Cuq l'admet : « *L'OPTAM n'est plus une solution.* » Les représentants de spécialistes misent plutôt sur une réforme structurelle. Leur priorité : une revalorisation des tarifs opposables, puis leur réévaluation annuelle, car « *quand le tarif opposable est au bon niveau, le taux de complément d'honoraires est très faible* », rappelle-t-il. Des pistes auxquelles s'ajoutent la garantie d'un socle de solidarité sans compléments d'honoraires ou encore la création d'un observatoire des pratiques tarifaires. Or, « *cet observatoire existe déjà. Créé en 2015, il réunissait toutes les parties prenantes dont les représentants des usagers. Malheureusement, il ne s'est plus tenu depuis 2018* », déplore Féreuze Aziza. Faut-il le ressusciter ou en créer un nouveau ? Quoi qu'il en soit, face au consensus, il peut être bon de commencer par là. ■

NOS EXPERTS



FÉREUZE AZIZA
conseillère nationale
Mission Assurance
maladie chez
France Assos Santé.



Dr PHILIPPE CUQ
chirurgien
vasculaire,
coprésident de
l'union syndicale
Avenir Spé - Le
Bloc, président
de l'Union des
chirurgiens
de France.

NOS EXPERTS



Dre SANDRINE VINCHON

oncologue et médecin de prévention à l'Institut régional pour la santé au Mans.



GIACOMO DI FALCO

psycho-oncologue au CHU de Lille. lepsyquiparle.com



APRÈS CANCER

COMMENT GÉRER LA PEUR DE LA RECHUTE ?

LA FIN DES TRAITEMENTS DU CANCER DEVRAIT ÊTRE SYNONYME DE SOULAGEMENT. POURTANT, POUR DE NOMBREUX PATIENTS, ELLE MARQUE LE DÉBUT D'UNE NOUVELLE ÉPREUVE : LA PEUR, PARFOIS OBSÉDANTE, DE LA RECHUTE. COMMENT SURMONTER CE QUE L'ON CROIT INSURMONTABLE ?

PAR MARIE DE LA FOREST

Tiphaine est infirmière à Grenoble. À 50 ans, elle a traversé l'épreuve du cancer du sein, comme près de 59 000 femmes chaque année en France. Elle a repris le travail à plein temps, avec le sourire. « *Et pourtant il y a 5 mois, au moment où j'ai terminé les rayons, après la chimio et la chirurgie, j'étais persuadée que j'allais enfin souffler et me sentir plus légère... Et, à la place, ça a été comme un vertige d'anxiété, qui n'en finissait plus. J'ai eu l'impression d'être abandonnée et surtout de ne pas être capable de voir si la maladie était revenue.* » Toujours sous hormonothérapie, puisque

le protocole est de cinq à dix ans selon les cas, mais débarrassée des soins contraignants, Tiphaine est enfin libre... Mais prisonnière de ce stress obsédant. Cette anxiété liée à la récurrence constitue l'une des principales détresses émotionnelles des patients en rémission. Et la peur de la rechute ne se limite pas à une simple inquiétude passagère, certains patients développent des comportements d'hypervigilance : consultation compulsive d'Internet à la recherche de symptômes, multiplication des examens médicaux non prescrits, isolement social par crainte de contamination ou de fatigue.

À lire



« **Mille et une explications... Mille et une solutions !** », de la Dre Sandrine Vinchon, éd. Les 3 Colonnes, 15 €.

« Avec la maladie, qui bouleverse le cours d'une vie, et après une prise en charge très efficace, car en France on a cette chance d'être très bien soignés pour le cancer, le malade se retrouve confronté à un corps dans lequel il a souvent perdu confiance. C'est cette confiance qu'il va falloir retrouver », explique la Dre Sandrine Vinchon, oncologue et médecin de prévention à l'Institut régional pour la santé, au Mans. Que faire alors pour se rassurer, pour ne plus avoir peur de son propre corps ?

UNE PEUR LÉGITIME ET FRÉQUENTE

La première chose pour se rassurer est de savoir que l'on n'est pas seul dans ce cas. Cette peur est normale, légitime, logique. Une des solutions est de l'anticiper, de s'organiser pour y faire face. « On peut être choqué, un peu comme après un accident de voiture. Mais dans le cas du cancer, on peut à l'avance préparer l'après de la maladie. Pour rester acteur et ne pas juste subir : plus on subit, moins on a confiance en soi », affirme la Dre Vinchon. Elle plaide pour « l'empowerment », ou autonomisation en français. L'exercice physique ou le sport sont des moyens très efficaces pour changer le ressenti que l'on a de soi. « Et l'assiette aussi est un véritable médicament ! » La Dre Vinchon prône également l'utilisation de l'homéopathie (son livre – cf. ci-contre – est plein de conseils très concrets) : « Celle-ci est très efficace contre les pathologies anxieuses aussi. » Mais parfois, cela ne suffit pas. Chez certains patients ou certaines patientes, comme Tiphaine, l'anxiété prend le pas sur tout le reste et les bilans médicaux de contrôle, plus rares à la fin des traitements, deviennent des sources d'anxiété majeure. Face à cette souffrance, la psycho-oncologie propose aujourd'hui des approches thérapeutiques ciblées et efficaces. Concrètement, le praticien aide le patient à identifier ses pensées catastrophistes et à les remplacer par des pensées plus réalistes et apaisantes. Par exemple, transformer « cette douleur

signifie forcément que le cancer est revenu » en « cette douleur peut avoir de nombreuses causes, je vais en parler calmement à mon médecin lors du prochain rendez-vous. » Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) de troisième vague se révèlent elles aussi particulièrement adaptées à la peur de la récurrence. Elles reposent sur un principe simple, mais puissant : nos pensées influencent nos émotions, qui elles-mêmes influencent nos comportements. En modifiant ses schémas de pensée, il devient possible d'améliorer son état émotionnel et de retrouver une capacité d'action. Elles font souvent appel à la méditation. L'idée est d'accepter ses pensées et émotions difficiles et de changer les relations avec elles, sans chercher forcément à les modifier. Il existe de nombreux psychologues qui pratiquent les TCC (cf. encadré ci-dessous). « Il faut aussi réapprendre à vivre l'instant présent, suggère la Dre Vinchon, et savoir profiter, un peu à l'orientale ! »

L'INCERTITUDE FAIT PARTIE DE LA VIE, AVEC OU SANS CANCER

Notre cerveau est imaginaire. S'imaginer toujours que le futur nous réserve le pire, et donc que l'on va forcément rechuter, n'est pas une intuition, mais une construction mentale. Il peut être utile de la comprendre, pour mieux la déconstruire, grâce à la thérapie ACT (Acceptance and Commitment Therapy), qui fait elle aussi partie des dernières TCC. Elle constitue une autre ressource thérapeutique particulièrement appropriée en oncologie en aidant les patients à accepter l'incertitude inhérente à toute vie humaine, plutôt que de lutter contre elle. « Nous n'avons pas d'autre choix que de vivre avec l'incertitude, et lorsqu'on l'accepte, contrairement à ce qu'on pensait, toutes nos angoisses s'effondrent : car quand rien n'est sûr, tout devient possible, y compris le meilleur qu'on n'aurait même pas espéré », explique Giacomo Di Falco, psycho-oncologue au CHU de Lille. Le mieux est de s'habituer à accueillir ses émotions sans jugement, sans les combattre. Elles passeront. Se donner le droit de craquer, de pleurer, de ressentir de la colère ou de la tristesse n'est pas un signe de faiblesse. C'est, au contraire, reconnaître son humanité. L'essentiel n'est pas d'être positif en permanence, mais de trouver ses raisons de se lever le matin, de continuer à avancer. Ex-malade ou pas, il y aura toujours des hauts et des bas, des moments de désespoir. Mais il ne faut pas se confondre avec ses pensées : les statistiques de guérison du cancer, les nouvelles thérapies, la conscience des changements de mode de vie à opérer, tout va dans le sens de l'espoir. Et quoi qu'il arrive, l'être humain est plein de ressources dont on découvre chaque jour un peu plus l'immense potentiel... La peur n'a qu'à bien se tenir. ■

Les bons outils pour apprivoiser sa peur

Identifier ses déclencheurs

Tenir un journal aide à repérer les situations qui provoquent l'anxiété (anniversaire du diagnostic, mention d'un décès, rendez-vous médical...). Une fois identifiés, ces déclencheurs peuvent être anticipés et mieux gérés.

Marcher à l'extérieur

Bouger est une aide précieuse, marcher permet à l'esprit de reprendre son souffle et de ressentir une vraie joie.

Joie communicative au corps, le voilà oxygéné et énergisé. 5 fois 30 minutes par semaine, c'est l'idéal. Et, quand on le peut, marcher dans la nature est encore plus bénéfique.

Conserver le contrôle dans les domaines possibles

Chercher à tout contrôler dans sa vie est illusoire. Cependant il y a des aspects de sa vie sur lesquels on peut réellement agir (alimentation équilibrée, sommeil de qualité, relations sociales).



PIEDS NUS, TALONS, BASKETS... STOP AUX IDÉES REÇUES !

ON LES CACHE DANS DES CHAUSSURES, ON LES MALMÈNE, ON NE LES ÉCOUTE PAS... ET POURTANT, LES PIEDS SONT NOTRE SOCLE : ÉQUILIBRE, POSTURE, MOBILITÉ. CHAUSSURES, MARCHÉ PIEDS NUS, DOULEURS, DÉFORMATIONS : NOS HABITUDES ONT UN IMPACT DIRECT SUR LA SANTÉ DE NOS PIEDS, MAIS AUSSI SUR L'ENSEMBLE DU CORPS.

PAR XIMENA TROMBEN

» Faut-il porter des chaussures tout le temps, même à la maison ?

Non, « la marche pieds nus est évidemment très bénéfique pour la personne en bonne santé. Elle permet d'avoir des pieds toniques et de développer une bonne proprioception », explique Claire Pons, pédicure-podologue. « C'est un peu comme un sixième sens : la détection de la position et des mouvements, et la capacité des muscles à réagir dans le bon timing. Cette réactivité du pied ne se développe que si on la fait travailler. » Or, une chaussure trop structurée ou rigide limite ce travail naturel.

NOTRE EXPERTE



CLAIRE PONS
pédicure-
podologue.

» Pieds nus, chaussettes ou chaussons : que faut-il privilégier chez soi ?

L'idéal reste la simplicité. « Dès qu'on est à la maison, on quitte tout. Plus on peut être pieds nus, plus c'est bénéfique », indique Claire Pons. On peut aussi porter des chaussettes antiglisse. En revanche, les chaussons, trop mous, sont déconseillés. « Les chaussons enlèvent la perception du sol. Le pied perd ses repères et ses capacités proprioceptives. L'équilibre étant naturellement diminué chez les personnes âgées, les chaussons trop mous pourraient augmenter le

Biocodex

CONFORT DIGESTIF

En cas de douleurs abdominales, diarrhée et/ou constipation, de ballonnements et/ou gaz, Symbiosys® Alflorex® SII est une denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales répondant aux besoins nutritionnels en cas de syndrome de l'intestin irritable. Sa formule contient la souche Bifidobacterium longum 35624™, des vitamines (D, B2) et du zinc.

Biocodex, Symbiosys® Alflorex® SII, en pharmacie, Programme 1 mois (30 gélules), 27,90€, renseignements sur www.biocodex.fr



ZzzQuil®

SOMMEIL ASSURÉ

Sous forme de gommes à mâcher, ZzzQuil® Fort Sommeil contient 1,7 mg de mélatonine² pour contribuer à réduire le temps d'endormissement¹, et 2,8 mg de vitamine B6³, pour contribuer à réduire la fatigue. Il contient aussi des extraits de valériane, de camomille et de lavande caractéristique de ZzzQuil® Sommeil.

ZzzQuil® Fort Sommeil, renseignements sur www.zzzquil.fr

1. La mélatonine aide à réduire le temps d'endormissement. L'effet bénéfique est obtenu en consommant 1mg de mélatonine juste avant le coucher.
2. En comparaison de ZzzQuil® Sommeil 1mg.
3. La vitamine B6 contribue à la réduction de la fatigue.



Stérimar

RHINITE APAISÉE

Cette solution à base d'eau de mer légèrement hypertonique décongestionne et apaise les irritations allergiques telles que les éternuements, les démangeaisons et le nez bouché. Enrichie en manganèse, en calcium, et d'un complexe d'acides hyaluroniques, sa formule forme un film imperceptible qui aide à protéger des impuretés (allergènes, pollens, etc...).

Stérimar, Rhinite allergique, Flacon Spray 20ml, 9,60€, en pharmacie, renseignements sur www.sterimar.com.fr



Corine de Farme

PEAU ENSOLEILLÉE

Formulé avec 97% d'ingrédients d'origine naturelle et à l'huile de Buriti, le Lait corps Hâle progressif offre un teint hâlé dès la première application. La peau apparaît lumineuse, intensément hydratée, sans effet gras. Le hâle est naturel, uniforme et sans traces et le parfum subtil laisse la peau agréablement parfumée, sans odeur d'autobronzant.

Corine de Farme, Lait Corps Hâle Progressif, 150ml, 6€, renseignements sur www.corinedefarme.fr



FitClem

BRÛLEUR DE GRAISSES

Le Burner Max s'appuie sur deux complexes brevetés de référence, Sinetrol® XPur et Capsimax™, reconnus pour leur action sur le brûlage des graisses et l'activation du métabolisme. La formule est spécifiquement conçue pour cibler la graisse abdominale, au niveau de la taille et des hanches, zones souvent les plus résistantes.

FitClem, Burner Max, renseignements sur www.fitclem.fr

Danone

ALLIÉ SANTÉ

Le Skyr L'Onctueux de Danone est riche en protéines et sans matières grasses. Il se distingue par son goût doux et sa texture très onctueuse. Petit conseil des Vikings qui l'ont importé d'Islande il y a plus de 1000 ans : faites-en votre allié santé dès le matin avec des céréales, des fruits ou encore du miel.

Danone Skyr L'Onctueux, nature, fraise, vanille et fruits jaunes, en format individuel 4 x 100g ou 450g à partager, renseignements sur www.danone.fr



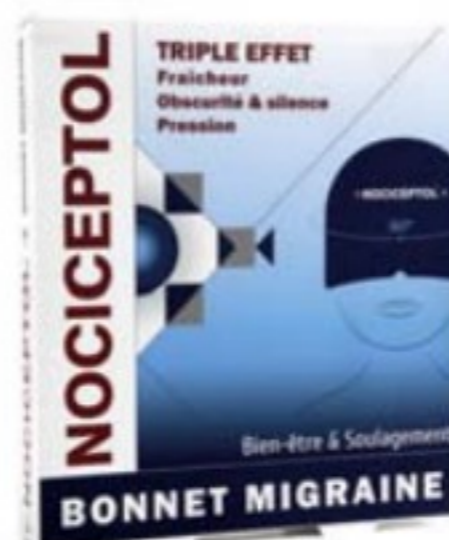
Nociceptol

TÊTE SOULAGÉE

Cet accessoire vous accompagne quotidiennement pour soulager les inconforts de la tête, la fatigue oculaire et favoriser la relaxation. Son gel intégré diffuse une agréable sensation de fraîcheur, même à température ambiante. Sa couverture inté-

grale du crâne, tout comme les bienfaits du froid, d'une pression douce, apporte un soulagement efficace en cas d'inconfort.

Laboratoire Polidís, Nociceptol® Bonnet Migraine, Taille unique, ACL : 6424130, Prix public conseillé : 24,90€, en pharmacie, renseignements au 01 47 51 28 00 et sur www.nociceptol.fr



26

C'EST LE NOMBRE D'OS DU PIED : 7 OS DANS LE TARSE (ARRIÈRE-PIED), 5 OS LONGS (MÉTATARSIENS) DANS LE MÉTATARSE (MÉDIO-PIED) ET LES 14 OS LONGS - LES PHALANGES - DES ORTEILS (AVANT-PIED).

risque de chute. Comme elles ont aussi une fonte du capiton plantaire, il leur faut des chaussures d'intérieur stables », conseille notre experte.

» **Marcher pieds nus est-il vraiment essentiel pour les enfants ?**

Oui, c'est même fondamental pour leur développement moteur. La marche pieds nus sollicite les récepteurs sensoriels situés sous la plante du pied, ce qui améliore la sensibilité, l'équilibre et la coordination. « Chez l'enfant, la marche pieds nus est très bénéfique, parce qu'ils sont en plein apprentissage de leur motricité. C'est très bien pour eux de sentir différents sols, qu'ils marchent dans l'herbe, dans le sable, sur un sol dur, sur le carrelage à la maison. » Cela permet de renforcer le pied.

» **Les baskets sont-elles vraiment les meilleures chaussures du quotidien ?**

Oui, à condition qu'elles respectent la physiologie du pied. « La basket est la chaussure la mieux adaptée. À la base, l'être humain n'est pas fait pour porter des chaussures », rappelle Claire Pons. La chaussure doit avant tout protéger, sans contraindre. « Elle sert à protéger des températures extérieures ou d'un sol accidenté, mais elle doit rester souple et suffisamment large. » L'avant-pied est une zone-clé. « Il faut absolument que les orteils puissent "griffer". Le gros orteil a un rôle majeur de propulsion et de stabilisation. »

» **Quelles chaussures abiment le plus les pieds ?**

Celles qui déforment l'avant-pied. « Un bout pointu force le gros orteil à aller vers l'intérieur. Or, c'est lui qui assure la propulsion. » Cette contrainte perturbe toute la posture. « On enlève son rôle au gros orteil, ce qui crée de l'instabilité et favorise des pathologies posturales. Donc, attention au chaussage avec un avant-pied trop étroit ! » Les plateformes rigides empêchent aussi un déroulé naturel du pas.

» **Et les claquettes ?**

« La claquette n'est pas une chaussure. Elle oblige les muscles du pied à travailler uniquement pour la retenir. Les orteils se crispent en permanence pour maintenir la claquette, au lieu de participer à l'équilibre global et à la posture. » Chez l'enfant, les

conséquences sont encore plus marquées. « Portées tout l'été, elles crispent les muscles du pied et peuvent provoquer des douleurs de croissance importantes au niveau du talon », indique Claire Pons.

» **Talons hauts, talons plats : faut-il trancher ?**

Pas forcément. « Une personne qui a porté des talons toute sa vie ne supportera pas d'être complètement à plat. » Le problème vient de l'excès. « Le talon haut modifie la posture, envoie le bassin vers l'avant et crée une cambrure excessive (hyperlordose), avec des conséquences sur le dos. » La solution ? Varier de hauteur de talon régulièrement.

» **Pourquoi développe-t-on cors, durillons et crevasses ?**

Ce sont des mécanismes de défense. « La peau du pied s'épaissit pour se protéger des frottements et des hyper-appuis. Le durillon est un épaissement en surface, tandis que le cor pénètre la couche profonde de la peau qui est innervée, cela peut être très douloureux. Les crevasses, quant à elles, apparaissent quand la peau est trop sèche et perd son élasticité », précise Claire Pons.

» **Peut-on traiter soi-même ses cors aux pieds ?**

« L'idéal est un soin de pédicurie médicale chez un podologue qui utilise des lames pour enlever l'épaisseur sans traumatiser la peau. À la maison, on peut utiliser une râpe longue adaptée – on évitera les râpes en fer – et humidifiée sur des pieds secs, mais jamais après un bain de pied prolongé, car cela irrite la peau, conseille la spécialiste. Appliquer tout de suite après une crème hydratante et nourrissante. »

» **Hallux valgus et ongles incarnés : quand consulter ?**

« L'hallux valgus est une déformation de tout l'avant-pied, héréditaire à 70 %, et très liée aux changements hormonaux chez la femme, aux déviations du pied (valgus) et au chaussage inadapté (talons hauts et/ou avant-pieds étroits). » La douleur est un signal d'alerte. « Quand ça fait mal, c'est que la déformation évolue. Le seul traitement définitif est la chirurgie, mais on peut freiner l'évolution avec des semelles orthopédiques, des écarteurs en silicone, des bandages... » Pour éviter les ongles incarnés : « Avec un coupe-ongles, il faut couper l'ongle droit à l'aplomb de la pulpe, et sans trop aller dans les coins, alerte Claire Pons. Au premier stade (simple rougeur), un antiseptique local (Hexomedine® transcutanée) fonctionne très bien. Passé ce stade, il faut consulter. » ■

LE CONSEIL ULTIME pour préserver ses pieds

« Il faut aimer ses pieds et être bienveillant avec eux : bien les chausser et bien les mobiliser (massages, marche...). Le corps et les pieds ont besoin d'activité pour rester en bonne santé », résume Claire Pons.



C'est formidable d'avoir de bons yeux !

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

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

J'ai lu un article sur Blue Berry

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

Formule renforcée Protection spéciale lumière bleue

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

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



Des gummies délicieux pour prendre soin de vos yeux

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

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



DES MYRTILLES POUR VOS YEUX



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



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

Blue Berry™

Présentez ce coupon en pharmacie

Blue Berry 60, 120 et 240 cp
codes ACL 481 84 82,
481 84 99, 295 18 57.
Blue Berry max 60 cp code
ACL 601 67 97.
Blue Berry Gummies 60 gum
code ACL 622 58 93.

Livraison à domicile

Passez votre commande au
01 85 42 32 68
ou sur www.vitalco.com



Blue Berry est sélectionné et distribué par Vitalco



DOULEURS DU POIGNET

MIEUX SOIGNÉES GRÂCE À L'ARTHROSCOPIE

CETTE TECHNIQUE MINI-INVASIVE EST DE PLUS EN PLUS PRIVILÉGIÉE PAR LES CHIRURGIENS POUR TRAITER LES ATTEINTES INVALIDANTES : VOYONS DE PLUS PRÈS QUELS SONT SES AVANTAGES.

PAR ARIANE LANGLOIS

Articulation complexe, sollicitée en permanence, le poignet peut être le siège de douleurs diverses, pas toujours faciles à identifier avec les examens d'imagerie classiques (radiographie, scanner, IRM...). Depuis plusieurs années, les spécialistes préfèrent ainsi recourir à l'arthroscopie plutôt que d'ouvrir

entièrement l'articulation : une alternative plus simple et plus efficace par rapport à la chirurgie traditionnelle dite « à ciel ouvert », qui implique de sectionner différents tissus pour accéder à l'articulation et réaliser l'opération. Grâce à l'arthroscopie, les risques de séquelles sont moins importants, pour ne pas dire inexistantes.

NOTRE EXPERT



Dr WILLIAM MAMANE

chirurgien orthopédiste, spécialiste du membre supérieur, au Centre SOS main Floréal Paris et à l'Institut main Landy. Sosmain93.com Institutmainlandy.fr

» L'ARTHROSCOPIE EN 5 QUESTIONS

En quoi consiste-t-elle ?

L'arthroscopie est une technique chirurgicale mini-invasive qui consiste à introduire, à travers de petites incisions de quelques millimètres, une caméra miniature (appelée arthroscope) dans l'articulation du poignet. Cette caméra, reliée à un écran en haute définition, permet au chirurgien d'examiner directement l'intérieur de l'articulation. « *L'arthroscopie est à la fois un outil de diagnostic et de traitement* », explique le Dr William Mamane, chirurgien orthopédiste. « *Depuis plus de 20 ans, elle se substitue à la chirurgie ouverte et permet de visualiser directement les structures internes du poignet, tout en causant le moins de dommages possible aux tissus environnants.* » Synonyme d'efficacité comme de confort pour le patient, l'arthroscopie a ainsi grandement amélioré la prise en charge des douleurs articulaires, qu'elles concernent le poignet, l'épaule, le coude, la hanche, le genou ou la cheville !

Que peut-elle soigner ?

Toutes les pathologies qui touchent les articulations. Appliquée au poignet, elle peut détecter et/ou traiter les lésions ligamentaires (fréquentes après une chute ou un traumatisme) ou cartilagineuses (arthrose localisée) ; des corps étrangers intra-articulaires (débris osseux après un traumatisme) ; des synovites inflammatoires (associées à des maladies comme la polyarthrite rhumatoïde ou d'autres arthrites inflammatoires) ; des kystes synoviaux ou masses suspectes. « *Elle est également utile en cas d'entorse grave ou de fracture, pour évaluer le geste thérapeutique à effectuer, réduire certaines fractures ou visualiser l'alignement et la récupération articulaire après la chirurgie* », ajoute le spécialiste. La plupart des pathologies du poignet peuvent ainsi être traitées par cette approche : seules les chirurgies longues, complexes et certaines situations (infection locale ou générale, arthrite septique non traitée, ankylose articulaire complète, troubles de la coagulation non contrôlés...) la contre-indiquent. L'arthroscopie est également évitée chez les enfants en bas âge et en cas d'arthrose très avancée.

Seulement 2 précautions à observer

Le tabac doit être limité (voire arrêté) après l'intervention, car il retarde la cicatrisation et augmente le risque de complications infectieuses. De même, il n'est pas possible

de se rendre à la piscine ou à la mer dans le mois qui suit l'intervention. L'aval de votre médecin demeure nécessaire avant de reprendre vos activités habituelles !

Quels sont ses avantages par rapport à la chirurgie classique ?

Ses intérêts sont multiples et servent aussi bien le praticien que le patient. Extrêmement précise, elle est capable de détecter des lésions invisibles sur les examens classiques et met enfin un nom sur des instabilités subtiles ou douleurs indéterminées, parfois source de gêne depuis des années. Elle permet également d'intervenir immédiatement après le diagnostic. « *Lors d'une même séance, le chirurgien peut réparer un ligament, retirer un kyste, nettoyer une articulation, ou encore traiter une inflammation. Cela limite les gestes interventionnels et accélère la prise en charge* », souligne le Dr William Mamane. À l'inverse de la chirurgie ouverte traditionnelle, « *souvent délabrante pour le poignet* » selon notre spécialiste, l'arthroscopie – et ses petites incisions – limite considérablement les traumatismes sur les tissus environnants. Conséquence : la douleur post-opératoire est réduite, le risque d'infection est très faible, les cicatrices sont à peine visibles (2 à 4 mm) et le patient récupère beaucoup plus vite. « *Il y a beaucoup moins d'adhérences ou de raideurs post-opératoires, les suites sont plus simples et le patient ne met pas des mois à s'en remettre, qu'il s'agisse d'un sportif ou d'une personne âgée, observe le médecin. C'est vraiment une intervention que l'on peut envisager en toute confiance !* »

Comment se déroule exactement l'intervention ?

Elle est généralement réalisée en ambulatoire, sous anesthésie locorégionale. Le patient est installé en position allongée, le bras en traction douce pour élargir l'articulation. Une fois celle-ci endormie, de petites incisions sont réalisées à l'arrière ou sur les côtés du poignet, permettant le passage de la caméra miniature dans l'articulation. Selon le geste à réaliser, d'autres instruments fins peuvent être insérés pour diagnostiquer, explorer et traiter l'atteinte. « *Une petite suture, voire un simple strip, sont enfin posés à la fin de l'intervention, qui dure entre 10 et 30 minutes maximum* », précise le Dr William Mamane.

Quelle récupération après ?

L'immobilisation est souvent courte : éventuellement, une attelle peut être posée, mais de manière temporaire (une dizaine de jours en moyenne). « *La rééducation (massages drainants, assouplissements, renforcement...) est, elle aussi, plus rapide qu'après une chirurgie classique (15 jours à 2 mois maximum) et accélère la récupération de la mobilité. En général, la peau cicatrise très bien et les complications à long terme, sont minimales* », insiste le spécialiste. De fait, la gêne est limitée : travail et sport peuvent être repris sous une quinzaine de jours. ■



Qui sont les aidants ?

EN FRANCE, ILS SONT ENTRE 8 À 11 MILLIONS À SOUTENIR UN PROCHE FRAGILISÉ PAR L'ÂGE, LE HANDICAP OU LA MALADIE. AU TRAVERS DES PORTRAITS DE RAPHAËLLE, FANNY ET ROMAIN, ON DÉCOUVRE CE QUE CE RÔLE D'« AIDANT » IMPLIQUE VRAIMENT AU QUOTIDIEN.

PAR XIMENA TROMBEN

RAPHAËLLE GARNIER

Fille et aidante de sa mère, Marie-Chantal Prompsy, 85 ans, atteinte de la maladie à corps de Lewy (MCL).

« La relation peut devenir encore plus riche »

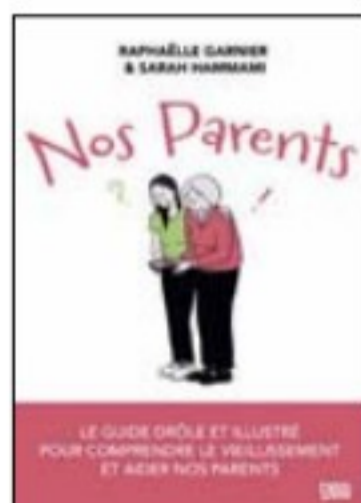
Le jour où sa mère, Marie-Chantal, l'appelle à 8 h du matin pour lui demander : « Pourquoi es-tu partie sans me prévenir ? », Raphaëlle, qui vit à 400 km de là, comprend que quelque chose ne va pas. « Avant cet épisode, on trouvait juste un peu étrange qu'elle voie son mari décédé, ou qu'elle marche toujours sur le bord du trottoir avec un équilibre très fragile, mais on ne s'inquiétait pas. On confond souvent vieillissement et maladie, précise Raphaëlle. Dans mon livre "Nos Parents", j'évoque ces signes qu'on ignore. » Les hallucinations deviennent plus présentes et le diagnostic met enfin un mot sur ces symptômes : maladie à corps de Lewy. « Depuis qu'elle connaît le nom de sa maladie, notre mère est plus apaisée. » Pour Raphaëlle commence alors une



nouvelle étape. Quatrième d'une fratrie de cinq enfants, elle participe à une organisation bien rodée pour maintenir une « autonomie fragile, mais assurée » à sa mère : infirmière quotidienne, aide-ménagère, amis et petits-enfants pour préserver le lien social. Raphaëlle s'implique intensément en passant trois à quatre jours par mois sur place et en l'appelant jusqu'à huit fois par jour

pour gérer les rendez-vous ou les soucis techniques. « Il faut apprendre à connaître à nouveau ce parent qui change. Je veille à respecter la femme et la mère qu'elle est toujours. Ça a renforcé notre complicité. J'essaie de la faire rire. On rit beaucoup, malgré tout. » Pour Raphaëlle, la maladie ne signe pas la fin du lien, mais son évolution... « À nous de la rendre encore plus belle. »

À lire



« Nos Parents. Le guide drôle et illustré pour comprendre le vieillissement et aider nos parents », de Raphaëlle Garnier et Sarah Hammami, éd. De Boeck Sup, 19,90 €.



EFFICACITÉ CLINIQUEMENT PROUVÉE

-4 cm
de tour de taille*

Dès 2 mois de cure



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

Nergeflore® Métabolique + 6M

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

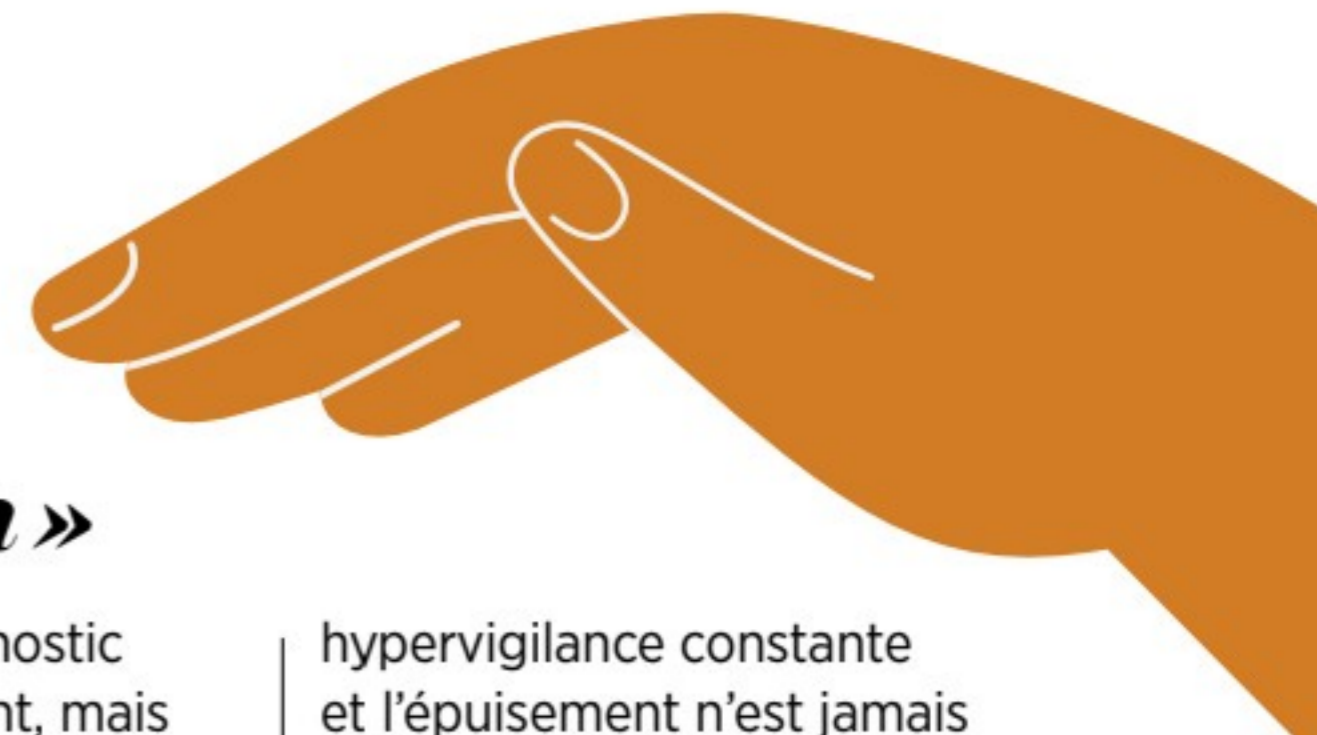
**La solution probiotique
pour vous aider à mieux
gérer votre poids.**



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

www.lpev.fr

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



FANNY CHERPITEL

Maman du jeune Julian, 12 ans et demi, avec un trouble du spectre de l'autisme (TSA) et un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) associés.



« Je dois me battre pour son droit à la scolarisation »

À Puget-sur-Argens (Var), à quelques kilomètres de la mer, Fanny a trouvé son point d'ancrage. « *C'est une chance, dit-elle, la mer est assez proche pour aller nager quand la "pression" monte.* » Son cap : rester en paix avec son fils, Julian, 12 ans et demi. « *Je suis un élastique, je dois m'adapter à son état émotionnel, tout en essayant de lui faire comprendre que l'autre peut aussi être fatigué.* » Bébé déjà, il ne dormait pas, vivait dans une agitation continue. Le diagnostic a mis du temps à s'affiner : TDAH d'abord, puis six ans plus tard, la reconnaissance d'un trouble du spectre de l'autisme (TSA)

de niveau 1. Le diagnostic a été un soulagement, mais pas une solution miracle. Les médicaments ont des effets secondaires graves sur Julian. Alors Fanny mise sur le sport intensif et des rituels structurants. L'école reste un point de tension. Harcelé et isolé, Julian voit son emploi du temps au collège réduit à une heure par jour. « *Ce manque de structure et de rythme l'a fait totalement décrocher et a aggravé ses troubles du comportement* », souffle-t-elle. L'essai en institution spécialisée s'est révélé trop violent. « *Aujourd'hui, il n'a sa place nulle part. On se sent terriblement seuls face au système.* » Fanny vit en

hypervigilance constante et l'épuisement n'est jamais loin, mais elle puise dans ses ressources : la nature, la nage en mer, la méditation... et la musique envoyée par son frère pianiste. Elle anime aussi des ateliers de philosophie pour enfants, sa « *bouffée d'oxygène* » : « *En philosophie, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, ça m'aide chaque jour à avancer.* » Le mot « *aidant* » lui paraît réducteur. Elle est une mère solaire et déterminée à ce que la société accorde enfin à son fils la place à laquelle il a droit. « *Il faut s'accrocher à l'émerveillement. C'est ce qui permet de rester debout.* »



SE FAIRE AIDER

- Association française des aidants : **Aidants.fr**
- Association La Pause Brindille (pour les jeunes aidants) : **Lapausebrindille.org**
- A2MCL (Association des aidants et malades à corps de Lewy) : **Association-maladie-corps-lewy.a2mcl.org**
- Autisme France : **Autisme-france.fr**

ROMAIN TRUONG

18 ans, jeune aidant de sa sœur Amandine, 21 ans, atteinte d'un trouble bipolaire et d'un trouble de la personnalité borderline.

« Quand ma sœur va mal, je suis là »

Romain est un jeune homme attachant. Il évoque avec maturité son rôle auprès de sa sœur aînée, Amandine, 21 ans, à qui on a diagnostiqué un trouble bipolaire et un trouble de la personnalité borderline. « *Je suis un peu son meilleur ami* », confie-t-il. Les premiers symptômes apparaissent quand elle a 12 ans : phobie scolaire, hospitalisations, déscolarisation progressive. Les phases maniaques alternent avec des périodes de dépression sévère. « *Elle allait très mal et a fait plusieurs tentatives de suicide* », raconte Romain. Amandine a arrêté les études en seconde. Son expérience dans un magasin de vêtements s'est arrêtée après une seule journée de travail. « *J'étais dégoûté pour elle* », glisse-t-il. Romain, lui, a un



trouble du spectre autistique. « *On est tous les deux atypiques, ça aide à mieux se comprendre.* » Bien accompagné depuis l'enfance par un psychologue, il a appris à réguler ses émotions. Il sait s'isoler dans sa chambre quand une crise éclate, prendre du recul quand Amandine lui dit des phrases blessantes sans toujours en avoir conscience. Ils partagent aussi de joyeux moments ensemble. « *On est très complices, on fait beaucoup de promenades en ville, on aime bien manger ensemble...* », explique Romain. Il s'inquiète toutefois

pour l'avenir de sa sœur : « *Je voudrais vraiment qu'elle s'en sorte, qu'elle trouve un travail et accepte de vivre dans un appartement thérapeutique.* » Soutenu par l'association La Pause Brindille, il rencontre d'autres jeunes aidants, avec qui il peut parler, faire des activités et « *souffler un peu* ». Témoigner sur son rôle d'aidant lui tient à cœur. « *Être aidant, c'est avant tout aimer son proche. On est leur personne-ressource, on a des liens très forts.* » Et, malgré les difficultés, ces liens-là comptent plus que tout.

LE MOIS PROCHAIN
AVEC

**TOP
Santé**

Votre *mini ventilateur* nomade



4 coloris au choix

**5€
,95**

SEULEMENT*

en + de Top Santé



- **Idéal au bureau et à la maison**
- **Parfait en cas de fortes chaleurs !**



Et en Belgique chez votre libraire

**2€
,50**

SEULEMENT**

en + de Top Santé

Votre *mini ventilateur*



3 couleurs au choix

En vente dès le 3 juin

chez votre marchand de journaux ou votre libraire

* Le magazine Top Santé France (3€) + le ventilateur (5,95€) = 8,95€. Offre valable avec Top Santé grand format du 03/06/2026 au 30/07/2026 sur une partie de la diffusion en France Métropolitaine et dans la limite des stocks disponibles. ** Le magazine Top Santé Belgique (3,50 €) + le ventilateur (2,50 €) = 6 €. Offre valable du 03/06/2026 au 30/07/2026 dans la limite des stocks disponibles et réservée à la Belgique.

LES OVAIRES

DEUX GLANDES ESSENTIELLES

PRODUCTION D'OVOCYTES, SÉCRÉTION D'HORMONES, PARTICIPATION À LA RÉGULATION DE L'HUMEUR, DU SOMMEIL OU DE LA LIBIDO... SITUÉS DE PART ET D'AUTRE DE L'UTÉRUS, LES OVAIRES SONT AU CŒUR DE LA FERTILITÉ ET DE L'ÉQUILIBRE HORMONAL DES FEMMES.

PAR XIMENA TROMBEN

Deux glandes discrètes dans le bassin

Les ovaires sont les glandes reproductrices féminines. Situés dans le petit bassin, de chaque côté de l'utérus, ils mesurent à l'âge adulte environ 3 à 5 cm de long pour un poids inférieur à 10 g. « *Ces petites glandes de forme ovale et de couleur blanchâtre sont maintenues à l'extrémité des trompes de Fallope par des ligaments* », précise la Dre Julia Maruani, gynécologue. Leur taille évolue au cours de la vie : très petits avant la puberté, ils atteignent leur volume maximal pendant la période d'activité génitale, puis rétrécissent progressivement après la ménopause. « *À ce stade, ils subissent une involution et deviennent de fines bandelettes à peine visibles.* »

Les chefs d'orchestre du cycle menstruel

« *Les ovaires remplissent deux rôles essentiels : produire des ovocytes (fonction exocrine) et sécréter des hormones sexuelles (fonction endocrine)* », explique la Dre Maruani. Chaque mois, les hormones ovariennes stimulent la muqueuse de l'utérus (endomètre) afin de préparer une éventuelle implantation d'embryon. Si la fécondation n'a pas lieu, l'endomètre desquame : ce sont les règles. « *C'est un mécanisme complexe régulé par le cerveau via l'axe gonadotrope, impliquant l'hypothalamus, l'hypophyse et les gonades (ovaires)* », observe-t-elle.

Un capital d'ovocytes limité

Dès la naissance, les ovaires contiennent déjà tout le stock d'ovocytes d'une femme. « *À la naissance, ils renferment environ 1 à 2 millions d'ovocytes*, rappelle la Dre Maruani. *La réserve ovarienne diminue ensuite progressivement avec l'âge. Il n'en reste plus qu'environ 400 000 à la puberté. À 35 ans, les femmes n'ont plus que 10 % de leur réserve ovarienne initiale. Seuls environ 400 ovules (ovocytes matures et fécondables) seront libérés au cours de la vie reproductive.* » Les deux ovaires travaillent en permanence pour la production hormonale, mais l'ovulation ne concerne généralement qu'un seul ovocyte par cycle. « *Souvent il y a une alternance, mais ce n'est pas une règle stricte* », constate-t-elle.



35
ans

C'EST L'ÂGE À PARTIR DUQUEL LA RÉSERVE OVARIENNE DIMINUE PLUS RAPIDEMENT, CE QUI PEUT INFLUENCER LA FERTILITÉ.

Des hormones qui influencent tout le corps

Les ovaires produisent principalement œstrogènes, progestérone et un peu d'androgènes. « Ces hormones agissent bien au-delà de la fertilité. Elles participent notamment au développement pubertaire (caractères sexuels secondaires : seins, pilosité, organes génitaux internes et externes), à la libido, à l'humeur et au sommeil ; et elles vont aussi agir sur le métabolisme du sucre et des lipides », détaille notre experte. Les variations hormonales peuvent ainsi expliquer certains troubles avant les règles. « À la ménopause, la chute des hormones peut provoquer irritabilité, troubles dépressifs, difficultés de concentration ou brouillard mental. »

Quand les ovaires se dérèglent

« Des cycles très irréguliers peuvent parfois révéler une pathologie ovarienne ou de l'axe gonadotrope. Une variation légère n'est pas inquiétante, mais des irrégularités importantes doivent être explorées », souligne la Dre Maruani. Parmi les pathologies fréquentes : le SOPK (syndrome des ovaires polykystiques), qui touche environ 1 femme sur 10 en âge de procréer ; les kystes ovariens, fonctionnels ou organiques, souvent bénins ; et l'insuffisance ovarienne prématurée, plus rare. Le cancer des ovaires est également rare (environ 5 000 femmes en France chaque année*). « Des douleurs pelviennes, des règles absentes, trop rapprochées ou très espacées, ou des signes d'hyperandrogénie (acné anormale, pilosité excessive) doivent conduire à consulter », conclut la Dre Maruani.

* Source : Institut Curie.

COMMENT EN PRENDRE SOIN ?

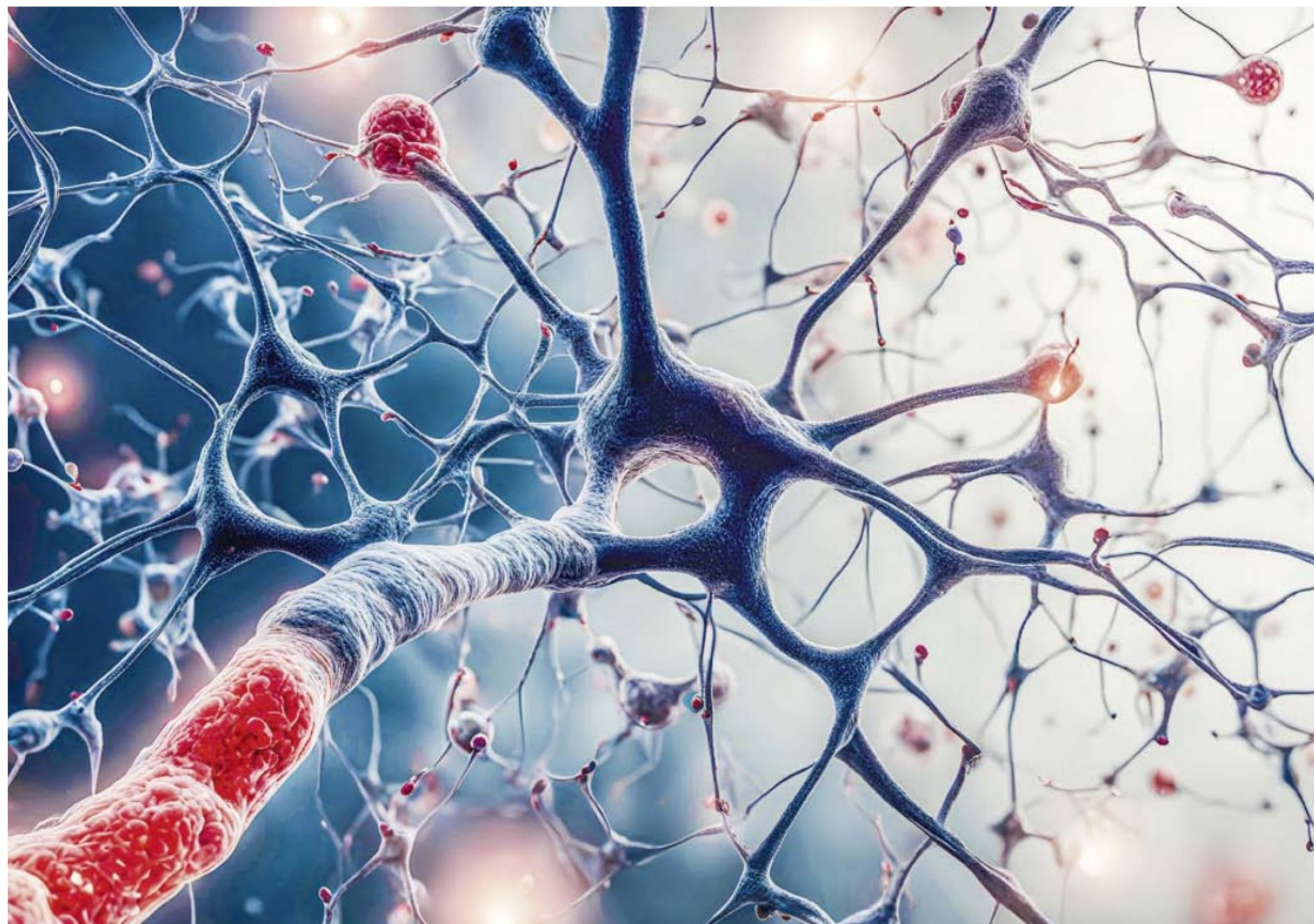
Certaines habitudes de vie peuvent préserver la santé ovarienne.

- **Arrêter de fumer** : « Le tabac est un ennemi majeur qui accélère le vieillissement des ovaires et donc la baisse de fertilité », alerte la médecin.
- **Limiter les perturbateurs endocriniens** présents dans certains plastiques, produits de beauté ou d'hygiène de la maison, etc.
- **Consulter régulièrement** : un suivi gynécologique tous les 1 à 2 ans est recommandé pour la prévention.

NOTRE EXPERTE



Dre JULIA MARUANI
gynécologue médicale,
secrétaire générale adjointe
de la Fédération nationale
des collèges de gynécologie
médicale (FNCGM).



6 CHOSES À SAVOIR SUR LA NEUROPLASTICITÉ

LE CERVEAU HUMAIN PÈSE À PEINE 1,4 KILO. POURTANT, IL CONTIENT ENVIRON 86 MILLIARDS DE NEURONES, CHACUN RELIÉ À 5 000 À 10 000 AUTRES PAR D'INNOMBRABLES CONNEXIONS. UN RÉSEAU D'UNE COMPLEXITÉ VERTIGINEUSE, QUI SE MODIFIE TOUT AU LONG DE LA VIE. C'EST LA NEUROPLASTICITÉ, COMPLEXE ET FASCINANTE.

PAR STÉPHANIE PAICHELER

Longtemps, on a cru que notre cerveau se « figeait » à la fin de l'adolescence. On sait aujourd'hui qu'il n'en est rien ! Bien au contraire, il ne cesse de se modifier jusqu'à un âge très avancé, au fil de nos expériences. Voici six points essentiels pour mieux comprendre la neuroplasticité, ce fabuleux pouvoir que nous avons, souvent sans le savoir, sur notre propre cerveau.

1 Comme un muscle, le cerveau se transforme quand on l'entraîne

La très bonne nouvelle, c'est que notre cerveau a un point commun avec les muscles : plus on le sollicite, plus il se développe. Changer de métier, mémoriser un nouvel itinéraire, apprendre à jouer du piano,

**NOTRE
EXPERT**



**Dr BERNARD
ANSELEM**

médecin spécialiste en imagerie médicale, titulaire d'un master de recherche en neuropsychologie.

déménager, faire de nouvelles rencontres, se mettre à la salsa ou au jardinage... À chaque expérience, nous modifions de très nombreuses connexions neuronales. « *Tout se réécrit en permanence* », résume le Dr Bernard Anselem, médecin spécialiste en imagerie médicale. Ce qui renforce ces connexions ? C'est la répétition. Lorsqu'un comportement ou un savoir est pratiqué régulièrement sur une longue période, les transformations du cortex deviennent visibles à l'imagerie cérébrale. « *Si vous décidez de devenir violoniste virtuose, expert en jeux vidéo ou footballeur, votre cortex moteur n'aura pas le même aspect, et certaines aires visuelles, auditives ou motrices se développeront différemment* », explique le Dr Anselem. Mais

Douxo Spa SOINS CANINS

Fabriquée en France et forte de plus de 20 ans d'expertise, Douxo est la marque n°1 recommandée par les vétérinaires. Formulés avec 97 % d'ingrédients d'origine naturelle et sans aucun ingrédient controversé, les produits de la gamme sont ultra-sûrs et ultra-doux pour favoriser une peau apaisée et un pelage en pleine santé.

➔ **Douxo Spa, Soins pour chiens et chats, renseignements sur www.douxo.fr**



Valbiotis pro CHOLESTÉROL RÉGULÉ

Valbiotis® Pro Cholestérol aide à maintenir un taux de cholestérol normal grâce à une approche préventive et multicible du métabolisme lipidique. Issu de 10 ans

de recherche, ce complément contient Lipidrive®, une formule exclusive composée d'extraits végétaux, dont l'artichaut, reconnu pour contribuer au maintien de niveaux normaux de lipides sanguins.

➔ **Valbiotis® Pro, Cholestérol, chez les pharmacies partenaires et sur www.valbiotis.com**



Forever Marine Collagen™ NUTRIMENTS ESSENTIELS

À l'approche des beaux jours, offrez-vous un glow complet ! Forever Marine Collagen™ associe collagène marin, vitamine C et biotine pour soutenir la fermeté et l'élasticité de la peau, tout en contribuant à la beauté des cheveux et des ongles. Idéal au printemps, il aide à révéler une peau plus lisse, des cheveux plus forts et des ongles moins cassants.

➔ **Forever Marine Collagen™, renseignements sur www.foreverliving.fr**



Aroma-Zone ÉLASTICITÉ ET FERMETÉ

Élu meilleur complément alimentaire en 2026 par le jury Santé de Top Santé, ce collagène marin hydrolysé de qualité premium permet de lutter contre les signes du vieillissement cutané. Il aide à maintenir l'élasticité de la peau et à diminuer l'apparition des rides. Micro-granulé et au goût neutre, il se dissout instantanément dans l'eau, le café, le thé...

➔ **Aroma-Zone, Collagène marin, renseignements sur www.aroma-zone.com**



Mutualp PROTECTION FIABLE

Mutualp accompagne les séniors et retraités avec une mutuelle santé conçue pour leurs besoins. Simple, claire et 100 % en ligne, elle offre un accompagnement humain

à chaque étape. Des garanties adaptées à votre budget, avec services d'assistance et téléconsultation inclus pour plus de sérénité au quotidien.

➔ **Mutualp Mutuelle Santé Senior, Devis immédiat, gratuit et sans engagement, renseignements au 09 71 09 07 07 et sur Mutualp.fr**



Laboratoire Arrow SANTÉ OSSEUSE

Le laboratoire Arrow présente son podcast « Même pas mal, même pas peur ! », dont les premiers épisodes sont dédiés à l'ostéoporose. Cette maladie osseuse, qui touche près de 3 millions de femmes et 800 000 hommes en France, évolue le plus souvent de manière silencieuse*. Un éclairage pédagogique sur la maladie et sa prise en charge globale.

➔ **Laboratoire Arrow, Même pas mal, même pas peur !, sur les principales plateformes d'écoute, renseignements sur www.laboratoire-arrow.com**

* International Osteoporosis Foundation, « Os brisés, Vies brisées : une feuille de route pour résoudre la crise des fractures de fragilité en France », 2018, p7





Selon une étude publiée en 2023 dans le « European Journal of Neuroscience », l'apprentissage du piano sur une période d'un an améliore les compétences motrices fines chez les seniors âgés de 60 à 80 ans, tout en stimulant la plasticité cérébrale et les fonctions cognitives.

l'inverse est également vrai. « *Les connexions les moins employées s'atrophient, car elles n'arrivent plus à se connecter, et disparaissent.* » Autrement dit, ce que nous faisons, pensons et répétons sculpte littéralement notre cerveau.

2 Il n'y a pas d'âge pour apprendre... à condition d'y croire

Oui, c'est vrai, nous perdons chaque jour des milliers de neurones. Non, cela ne signifie pas pour autant que tout est joué. Ce qui compte, ce n'est pas seulement le nombre de cellules, mais la richesse des connexions entre elles. Or celles-ci peuvent se créer à tout âge. « *À 90 ans, on peut encore apprendre des choses* », insiste notre expert. Certes, l'apprentissage est plus rapide chez l'enfant, dont le cerveau est particulièrement malléable. Chez l'adulte, les circuits sont déjà bien établis. En créer de nouveaux demande dès lors davantage de répétition, d'attention, d'énergie. Mais c'est possible. La clé réside aussi dans l'état d'esprit. « *Si l'on est convaincu qu'on ne va pas y arriver, on ne va pas mettre les ressources en face ni persévérer pour atteindre ses objectifs.* » Les croyances limitantes – je suis trop vieux pour ça, je n'ai jamais été doué en langues – deviennent alors de véritables freins biologiques. À l'inverse, croire en sa capacité d'évolution favorise l'engagement et la persévérance, deux postures essentielles pour consolider de nouveaux circuits neuronaux.

3 L'enthousiasme est un puissant accélérateur

Le plaisir, l'intérêt, la curiosité renforcent la création de nouvelles connexions. Un exemple simple : si vous prévoyez d'aller vivre à Rome dans un an, vous apprendrez l'italien avec plus de facilité que quelqu'un qui suit un cours sans objectif personnel. La neuroplasticité est profondément liée à l'émotion et au désir. Le cerveau adore ce qui fait sens.

4 Bouger, dormir, bien manger : les alliés biologiques de la plasticité

La plasticité cérébrale ne repose pas uniquement sur nos efforts intellectuels. Elle dépend aussi de notre hygiène de vie. Un acteur important, c'est le BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), parfois surnommé « engrais du cerveau ». Cette protéine est essentielle à la survie et au développement des connexions neuronales. « *Plusieurs situations et comportements sont susceptibles d'activer le BDNF : l'activité physique, le sommeil, la consommation de fruits et légumes, les aliments riches en graisses non saturées (oméga 3), les faibles niveaux de stress, les environnements riches en stimulations diverses et la pratique régulière de la pleine conscience* », détaille le Dr Anselm.

5 La réserve cognitive, notre matelas de sécurité

Non, le déclin cognitif n'est pas une fatalité ! Pour mieux y faire face, il faut avoir une réserve cognitive solide. On peut comparer le réseau neuronal aux mailles d'un filet. « *Si elles sont peu nombreuses, une déchirure produit rapidement de gros dégâts. Au contraire, si les mailles sont denses, la même atteinte n'aura qu'un impact limité.* » Plus nous accumulons, au fil des années, des expériences variées – intellectuelles, professionnelles, sociales, artistiques, physiques –, plus notre réseau devient dense et robuste. En cas d'atteinte, le cerveau peut compenser en mobilisant d'autres circuits. Créer du lien social, rester curieux, apprendre régulièrement, bouger, gérer son stress, dormir suffisamment : tout cela nourrit cette réserve. Il ne s'agit pas d'échapper au vieillissement, mais de le traverser avec un réseau plus résilient.

6 La plasticité a aussi une face sombre

La neuroplasticité renforce ce que nous répétons... sans distinguer le bénéfique du nocif. Les habitudes laissent une empreinte neuronale puissante. Quand elles sont favorables – courir régulièrement, manger équilibré –, c'est parfait. Mais c'est plus problématique quand elles nous nuisent. Les changer – pour manger moins sucré, passer moins de temps sur les écrans, mieux dormir, faire du sport, limiter les ruminations mentales... – n'est pas simple : il faut créer de nouvelles voies face à des circuits anciens, profondément ancrés. Prendre conscience de ce mécanisme est un véritable atout. Cela permet de mobiliser assez d'énergie, de temps et d'organisation pour se défaire de nos routines nocives. Mais c'est tout à fait possible ! En moyenne, quelques semaines de pratique régulière sont nécessaires pour transformer une nouvelle habitude en automatisme. La persévérance finit par transformer les sentiers fragiles en routes solides. ■

À lire



« *Un voyage en forêt neuronale* », du Dr Bernard Anselm, éd. Eyrolles, 22 €.

TOP Santé

GRANDE ENQUÊTE

Votre avis nous intéresse

Pour nous aider à mieux connaître vos envies et vos besoins, nous vous invitons à répondre à quelques questions.

Remplissez le questionnaire et tentez de remporter par tirage au sort* un des **50 kits « Vos essentiels de l'été »** comprenant un foulard et un sac marin d'une valeur de 45€.



Pour cela, scannez le QR code, qui vous amènera directement sur le questionnaire.

À GAGNER

Un foulard et un sac marin



Valeur
45 €



* Règlement sur demande en écrivant à chlefebvre@reworldmedia.com. Du 30/04/2026 au 31/05/2026, concours réservé à la France Métropolitaine. Tout questionnaire non validé ou avec des informations manquantes ne sera pas comptabilisé pour le tirage au sort.



LA CUP, NOUVELLE PROTECTION MENSTRUELLE POPULAIRE ?

DEPUIS QUELQUES ANNÉES, LES PROTECTIONS MENSTRUELLES ÉVOLUENT. EN PARALLÈLE DE LA POPULAIRE CULOTTE DE RÈGLES, LA CUP SE FAUFILE ET ATTIRE LES FEMMES À LA RECHERCHE D'UNE MÉTHODE DISCRÈTE ET PRATIQUE. MAIS QU'EN EST-IL VRAIMENT ? CE PETIT MORCEAU DE SILICONE EST-IL SÉCURE ? NOTRE EXPERT NOUS ÉCLAIRE.

PAR CHRISTELLE MOSCA

» QU'EST-CE QU'UNE CUP MENSTRUELLE ?

Une cup est un petit entonnoir en caoutchouc naturel ou silicone médical. Elle se positionne à l'intérieur du vagin afin que le flux menstruel glisse directement dedans. Il nous incombe ensuite d'évacuer nous-même le sang en ôtant délicatement la cup via l'embout qui dépasse.

» LES FEMMES SONT-ELLES NOMBREUSES À L'UTILISER ?

Selon le Dr Alain Michel, gynécologue, peu de femmes l'ont adopté, car elle nécessite de bien connaître son anatomie. « S'agissant tout de même d'un geste intrusif, elles peuvent hésiter. C'est notamment le cas des jeunes femmes qui lui préfèrent d'ailleurs la culotte menstruelle », nous précise-t-il.

» COMMENT BIEN LA CHOISIR ?

Selon le fabricant et la taille de cup choisie, sa longueur varie, oscillant généralement entre 40 et 60 millimètres. Au moment de l'achat, il est indiqué de choisir sa taille en fonction du fait qu'on ait eu ou pas des enfants. Si elle ne tient pas en place, qu'elle semble glisser, c'est qu'elle est trop petite et qu'il vous faut la taille au-dessus.

» QUELS SONT SES AVANTAGES ?

Ils s'avèrent principalement d'ordre écologiques et économiques. Car effectivement, la cup coûte entre 20 à 30 euros et se conserve entre 2 et 5 ans. C'en est alors terminé de l'achat de tampons ou de serviettes hygiéniques à chaque cycle. Sauf pour celles qui souhaitent en utiliser la nuit. Mais généralement

NOTRE EXPERT



Dr ALAIN MICHEL
gynécologue
chez Livi, ancien
assistant des
hôpitaux de Lyon.

on opte davantage pour une culotte menstruelle nocturne. Par ailleurs, le côté réutilisable de la cup sur le long terme permet de réduire l'impact écologique colossal engendré par les protections jetables. Ses adeptes apprécient aussi le côté peu encombrant, facilement transportable. Et le fait qu'on puisse la garder quasiment toute la journée si l'on ne présente pas un flux important. Enfin, autre intérêt qui apporte une vraie satisfaction aux utilisatrices : on ne craint pas l'odeur du sang puisque celui-ci ne rentre pas au contact de l'air.

» EXISTE-T-IL DES INCONVÉNIENTS À SON UTILISATION ?

Comme le souligne le Dr Michel, le premier frein demeure la prise en main. Il arrive parfois qu'il faille s'y reprendre à deux ou trois fois lors des premières utilisations, pour s'assurer que la cup soit bien en place, qu'on ne la sente pas et qu'elle n'occasionnera pas de fuites. Il n'est pas non plus conseillé de la porter la nuit même si notre expert est plus nuancé : « Si l'on fait une nuit de 10 heures et que l'on présente un flux important, ce ne sera pas la bonne protection à adopter, clairement. Sinon, cela ne pose pas de problème. »

» ET QU'EN EST-IL DE L'HYGIÈNE À ADOPTER ?

La cup nécessite d'être lavée consciencieusement, au minimum deux fois par jour. Davantage si l'on saigne beaucoup. Ce qui signifie aussi qu'il faut l'ôter ; non propice sur son lieu de travail ou quand on est en dehors de chez soi. Mais si vous n'avez pas un flux abondant, vous pouvez la garder 6 heures sans problème. Bien nettoyer sa cup ne veut pas dire la stériliser. La rincer à l'eau claire est déjà bien, nous rassure notre expert. Mais on peut aussi utiliser un savon de type hygiène intime, puis bien la rincer pour plus de précautions. Jamais de produit ou d'ustensile abrasif.

Comment bien mettre sa cup ?

Commencez par vous décontracter afin de faciliter l'entrée de la cup dans le vagin. Assurez-vous que la cup soit bien propre ainsi que vos mains. Puis trouvez une position confortable : assise sur les toilettes ou un pied en appui sur la baignoire ou accroupie sous la douche. Pliez-la en 2 afin de réduire son diamètre et tenez-la d'une main, l'embout vers le bas. De l'autre main,

écartez vos lèvres pour faciliter son passage. Puis insérez-la de la même manière qu'un tampon, inclinée vers l'arrière. Laissez dépasser l'embout. La cup se déploiera dans votre vagin. Vous pouvez tirer très délicatement sur l'embout pour vous assurer qu'elle est bien en place. Si vous sentez qu'elle ne s'est pas ouverte ou qu'elle vous gêne, ressortez-la et recommencez.

» ET DES RISQUES ?

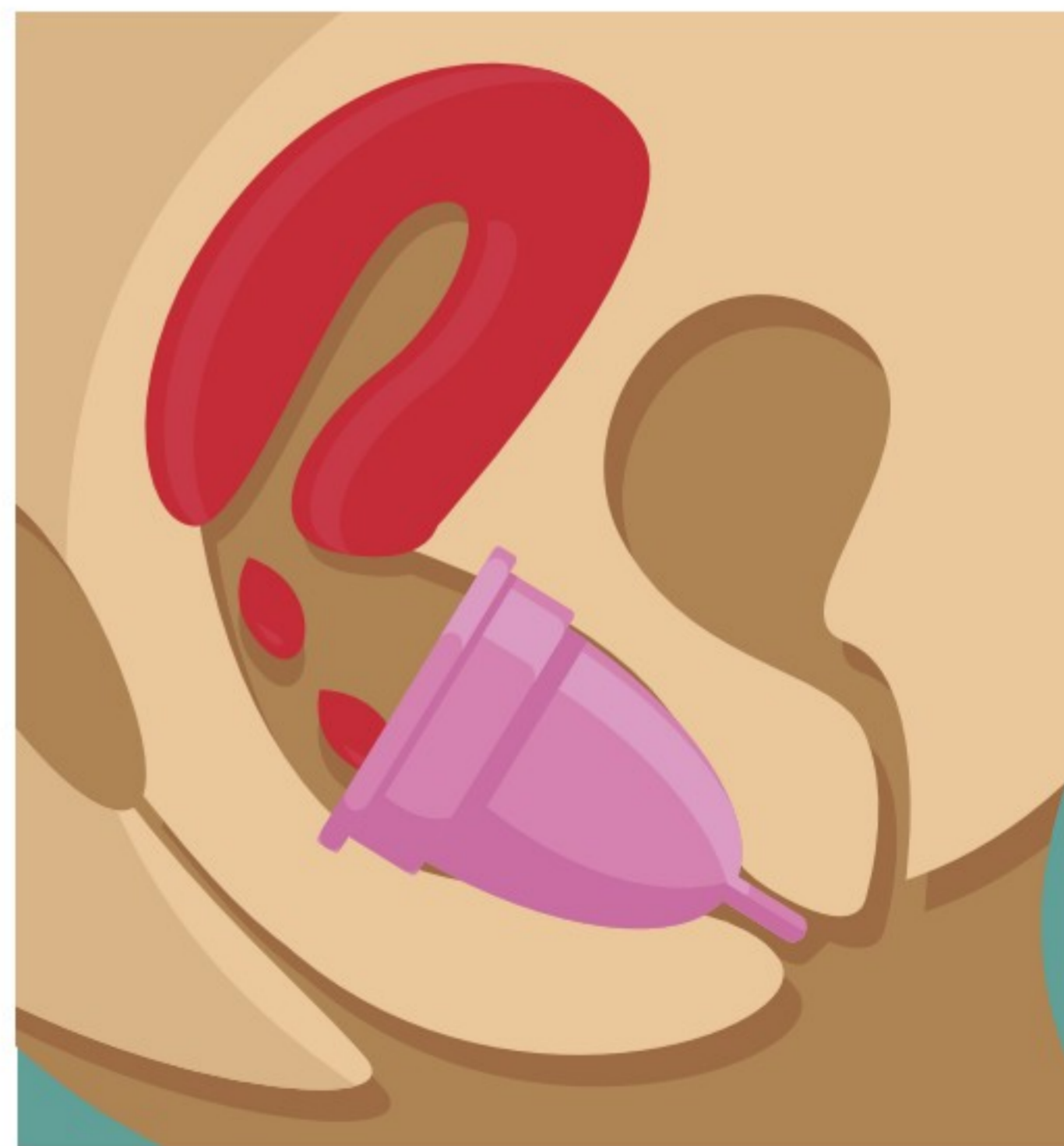
On pense toujours au fameux choc toxique dont on a entendu parler avec le port prolongé de tampons, mais aussi de serviettes hygiéniques et parfois de cups. À cela, notre expert répond que si le sang ne stagne pas longtemps, il n'y a pas de risque. Certaines femmes craignent aussi de ne plus réussir à l'attraper : ce qui est extrêmement rare, car l'objet finit toujours par redescendre, notamment en effectuant une poussée. Enfin, il est nécessaire de s'assurer de ne pas présenter d'allergie au latex ; auquel cas, il faut éviter le caoutchouc.

» NOTE-T-ON DES CONTRE-INDICATIONS ?

« En cas de port de stérilet, il est effectivement déconseillé de porter une cup », indique le Dr Michel. Car elle pourrait s'accrocher aux fils qui dépassent et déplacer le stérilet. Par ailleurs, les fils qui trempent dans le sang seraient susceptibles d'engendrer un risque d'infection de l'endomètre.

» EST-ELLE ADAPTÉE AUX SPORTIVES ?

Si le sport pratiqué n'est pas violent, la cup peut être une bonne solution. Notamment quand on part randonner à la journée, qu'on n'a pas un flux abondant et qu'on peut se contenter de vider sa cup uniquement en fin d'après-midi en rentrant. Par contre, le Dr Michel nous met en alerte face aux activités physiques intenses, comme l'équitation ou la boxe, qui peuvent faire bouger la cup et occasionner des fuites. ■



La cup est réutilisable à chaque cycle, et ce pour une durée de vie 2 à 5 ans, selon les marques. Videz-la dans les toilettes, la douche ou le lavabo, en fonction de ce qui vous arrange au moment du retrait.

6 produits pour mieux digérer

MAL AU CREUX DE L'ESTOMAC, BALLONNÉ, NAUSÉUX, TROP VITE RASSASIÉ... QUAND ON A LA SENSATION DE MAL DIGÉRER, MIEUX VAUT COURIR VENTRE À TERRE VERS DES SOLUTIONS QUI SOULAGERONT CETTE DYSPEPSIE.

PAR PIERRE CHERVY, PHARMACIEN

Pourquoi certaines personnes digèrent-elles plus mal que d'autres ?

Souvent, on ne saura pas vraiment répondre à cette question. Le corps médical vous dira : « *C'est une dyspepsie fonctionnelle* » si les symptômes sont installés sans réelle interruption depuis 3 mois. Sensibilité aux aliments acides ou gras, vidange gastrique ralentie, tube digestif qui se distend moins que prévu peuvent expliquer les symptômes.

Il y a tout de même des facteurs favorisants, non ?

Nous les avons forcément expérimentés. Les anxieux, les stressés digèrent moins bien. La grossesse et les modifications physiologiques qui l'accompagnent sont des circonstances perturbatrices. Consommer trop d'alcool, manger trop copieusement expose à minima à une pesanteur abdominale, voire à une gueule de bois en bonne et due forme. Enfin, ne sous-estimons pas la responsabilité de certains médicaments parmi lesquels les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) et l'aspirine, les bisphosphonates utilisés dans l'ostéoporose, certains antibiotiques et même les inhibiteurs de la pompe à protons (IPP), pourtant reconnus pour leur efficacité à réduire la production d'acide gastrique.

Comment adapter son comportement quand on digère mal ?

En fragmentant les prises alimentaires, autrement dit, moins à la fois, mais plus souvent. En prenant ses repas dans le calme et à heures fixes, en mâchant bien et en ne s'allongeant pas juste après avoir mangé. On veillera à lever le pied sur les sauces et la charcuterie, mais aussi sur certains mets épicés ou riches en fibres (lentilles, haricots secs...) et... sur les chewing-gums. ■

BOIRE OU NE PAS BOIRE...

- Sans dépasser 1,5 litre par jour ;
- Se passer de thé, café et autres boissons irritantes et stimulantes ;
- Se calmer sur l'alcool ;
- Supprimer les boissons gazeuses.



Citrate de bétaine Ursa 2 g

POUR MIEUX DIGÉRER



GavisconPro

CONTRE LES REMONTÉES ACIDES

► Le bicarbonate de sodium et la bétaine protègent le foie de l'action des graisses. La formule peut donc soulager quand on se sent « chargé », ballonné et que l'on « rote ». 1 à 3 comprimés effervescents par jour, avant ou après les repas sont nécessaires.

On aime : l'arôme (citron, notre préféré, ou menthe) qui masque bien le goût salé de cette formule sans sucre.

On aime moins : la présence de sels pour provoquer l'effervescence et le manque de praticité de cette forme galénique.

► Le bicarbonate de potassium et l'alginate de sodium adhèrent à l'œsophage pour mieux soulager brûlures et aigreurs. Visqueux, ils forment également un bouchon protecteur au-dessus du contenu de l'estomac. Un demi à un sachet après les repas et au coucher sont parfois nécessaires, 7 jours tout au plus.

On aime : le côté prêt à l'emploi et l'utilisation possible pendant la grossesse.

On aime moins : on ne peut pas dire qu'on n'aime pas, mais... bien que mentholé, le goût est un peu trop salé. Et si l'on boit juste après, ou si on dilue le gel, il sera inefficace.

Combien ça coûte ?

► **4,30 €** (20 comprimés). Lab. Ursa. En pharmacie.

► **7,50 €** (10 sachets), **13,15 €** (20). Lab. Reckitt Benckiser. En pharmacie.

L'avis du pharmacien

Dans la plupart des situations, ce choix soulage vite et bien. Il faut quand même se méfier de son côté « quitte ou double » : si l'on est vraiment indisposé, il peut conduire à vomir pour éliminer le trop-plein.

Le reflux gastro-œsophagien sera rapidement soulagé, mais pas plus de 2 à 4 heures. Il est nécessaire de ménager un intervalle de deux heures entre la prise de ce gel et d'autres médicaments, qu'il peut rendre moins efficaces.



IPRAALOX 20 MG

ANTIACIDE PUISSANT

► Appartenant à la classe des inhibiteurs de la pompe à protons, le pantoprazole réduit la quantité d'acide chlorhydrique produite dans l'estomac, à raison d'un comprimé par jour.

On aime : on se sent soulagé dès le premier jour, même s'il faut plutôt attendre une semaine pour être parfaitement mieux.

On aime moins : ce choix ne fait pas bon ménage avec l'allergie à l'arachide ou au soja, la grossesse et l'allaitement.

► **6,50 €** (7 comprimés) ; **11,95 €** (14). Lab. Opella Healthcare France. En pharmacie.

Avec 84 % d'efficacité à 7 jours, 90 % à 14 jours et 95 % à 28, un médicament souverain pour traiter acidité et reflux (dans les 2 heures après la prise). Mais ce n'est pas du tout un traitement préventif.



Symbiosys Alflorex+

AGIT SUR LA FLORE INTESTINALE

► Dans ce probiotique, la souche Bifidobacterium longum 35624 a pour but de rééquilibrer le microbiote intestinal pour améliorer la digestion en 4 semaines en avalant une gélule par jour.

On aime : la facilité (une seule prise quotidienne à n'importe quel moment de la journée) et les études menées sur la souche référencée pour prouver l'efficacité.

On aime moins : le prix et un risque de majoration des symptômes dans les 3 premiers jours de traitement.

► **17,50 à 22,90 €** (30 gélules). Lab. Biocodex. En pharmacie et parapharmacie.

À utiliser en cas de syndrome de l'intestin irritable, des crises plus ou moins longues mêlant douleurs abdominales, ballonnements et troubles du transit avec alternance de constipation et diarrhée.



Oléobiotic Santé intestinale

NATUREL

► Les huiles essentielles d'origan vulgaire, cannelle de Chine, carvi et anis étoilé agissent en synergie pour maintenir un bon fonctionnement gastro-intestinal et hépatique. Chez l'adulte seulement, une capsule 3 fois par jour pendant 5 jours est nécessaire. Peu importe si c'est avant ou après les repas.

On aime : l'approche en aromathérapie 100 % pure et bio.

On aime moins : les quelques grosses contraintes en cas de grossesse et d'allaitement, de prise d'anticoagulants (à cause de la cannelle) et d'allergie au pollen de bouleau.

► **11,35 €** (15 capsules). Lab. Pranarôm. En pharmacie, parapharmacie, magasins naturels et sur Internet.

Intéressant dans les moments de changements d'habitudes alimentaires (fêtes, voyages...).



Spasmocalm

SOULAGE RAPIDEMENT LES SPASMES

► Le phloroglucinol soulage les douleurs spasmodiques de l'intestin et des voies biliaires en laissant fondre sous la langue 2 comprimés au moment de la crise. Une prise à renouveler si les spasmes sont importants. Chez l'enfant, 1 comprimé 3 fois par jour suffit.

On aime : l'effet en 15 à 20 minutes et la bonne tolérance.

On aime moins : la sensation légèrement pâteuse en bouche des comprimés orodispersibles.

► **4,30 €** (10 lyocs). Lab. Cooper. En pharmacie.

Du tout terrain, surtout en cas de douleurs viscérales aiguës. On peut aussi faire fondre les comprimés dans de l'eau, mais l'effet sera moins rapide.

**NOS
EXPERTES****Dre LUCIE
BERKOVITCH**

psychiatre,
responsable de
l'axe Psychédéliques
de l'institut de
neuromodulation
au GHU Paris.

**Pre AMANDINE
LUQUIENS**

psychiatre
addictologue au
CHU de Nîmes,
professeure
d'addictologie
à l'université de
Montpellier.

**ADDICTIONS, DÉPRESSION**

Un nouvel espoir avec les champignons hallucinogènes ?

DEPUIS QUELQUES ANNÉES, LES ÉTUDES EN PSYCHIATRIE ET EN ADDICTOLOGIE SUR L'INTÉRÊT THÉRAPEUTIQUE DE LA PSILOCYBINE, LA PRINCIPALE SUBSTANCE PSYCHOACTIVE DES CHAMPIGNONS HALLUCINOGENES, SE MULTIPLIENT. POUR LES PATIENTS DANS L'IMPASSE THÉRAPEUTIQUE, C'EST ENFIN UNE PERSPECTIVE POSITIVE.

PAR VÉRONIQUE DEILLER

Et si l'on se soignait avec des champignons magiques ? La question peut faire sourire tant les psilocybes et autres champignons psychotropes contenant des composés hallucinogènes, comme la psilocybine et la psilocine (sa forme pharmacologique activée après ingestion), sont aujourd'hui associés à leur usage récréatif et à leurs effets perçus comme dangereux. Certes, quand elles sont consommées aux justes doses, ces substances psychoactives chimiquement proches du LSD ont « pour effet principal une altération des perceptions, de la pensée ou de l'humeur », comme le décrit l'Agence de l'Union européenne sur les drogues (UEAD).

» DES PREMIERS TRAVAUX BALBUTIANTS

Mais ce sont justement ces effets, traditionnellement recherchés par les guérisseurs amérindiens du Mexique dans leurs expériences divinatoires, qui ont suscité l'intérêt des chercheurs français. Dès la fin des années 1950, leurs observations en psychiatrie sont ambivalentes : la psilocybine peut provoquer des guérisons extraordinaires, mais aussi aggraver l'état des patients. Après ces balbutiements, la recherche s'étiole : avec leur classification au tableau des stupéfiants, les psychédéliques sont considérés comme dangereux et sans intérêt thérapeutique. Il faut alors attendre les années 2010 pour voir réapparaître des protocoles d'études dédiés à la psilocybine en France. L'objectif ? Compléter l'arsenal thérapeutique en addictologie et en psychiatrie, deux spécialités dans lesquelles certaines maladies très courantes manquent de traitements efficaces.

» QUAND LA MALADIE RÉSISTE AU TRAITEMENT

La dépression en est l'illustration parfaite. « Une personne sur cinq est amenée à faire, dans sa vie, un épisode dépressif qui nécessite des soins », rappelle la Dre Lucie Berkovitch, psychiatre. Parmi elles, une personne sur trois conserve des symptômes malgré les traitements (antidépresseurs, psychothérapie, etc.) et « jusqu'à la moitié d'entre elles ne répondent pas suffisamment au traitement, voire à plusieurs lignes de traitement. C'est la dépression résistante », continue-t-elle. Identiquement, avec une personne sur cinq qui présente, au cours de sa vie, des usages à risque et 7 % des Français souffrant d'une dépendance à l'alcool, les troubles de l'usage de l'alcool (TUA) sont eux aussi très répandus et bénéficient de traitements à la portée limitée. « Pour les TUA, il existe cinq médicaments [dont le baclofène, NDLR], qui ont des effets corrects, modérés. Ils peuvent aider certains patients, mais ne vont parfois pas du tout fonctionner », souligne la Pre Amandine Luquiens, addictologue à la tête

de l'étude PAD (Psilocybin in Alcohol Dependence), qui a exploré le potentiel de la psilocybine dans le traitement des TUA associés à la dépression.

» DES NEURONES QUI POUSSENT ?

Pour ces patients, souvent dans l'impasse thérapeutique, la psilocybine semble porteuse d'espoir. En cause : des mécanismes d'action que l'on commence seulement à cerner. « Les psychédéliques comme la psilocybine agissent sur un récepteur à la sérotonine : le récepteur 5-HT_{2A}. Cette activation entraîne de nombreuses modifications tant en termes de flux d'informations que d'activités cérébrales », explique la Dre Berkovitch. Plus particulièrement, la prise de psilocybine favorise la neuroplasticité, l'apparition de nouvelles connexions entre les neurones, et la neurogenèse, « la pousse des dendrites [les prolongements cellulaires des neurones, NDLR] sur certains neurones pyramidaux situés dans des zones du cerveau impliquées notamment dans les addictions », explique la Pre Luquiens. Résultat : « Des aires du cerveau auparavant plus rigides, qui communiquaient peu entre elles, se mettent à communiquer dès les premières prises et même des mois après l'arrêt du traitement », précise-t-elle, insistant sur l'action rapide et prolongée de la psilocybine.

» MOINS DE RUMINATIONS ET D'ÉMOTIONS NÉGATIVES

Par ailleurs, la substance aide à une meilleure tolérance aux émotions négatives. La Dre Berkovitch en atteste : lors de l'expérience psychédélique, « les structures cérébrales qui réagissent aux émotions



En 2021, 12,5 % des 18-85 ans auraient vécu un épisode dépressif, avec une prévalence deux fois plus importante chez les femmes. (source : Santé publique France)



Psilocybe est un genre de champignons qui regroupe de nombreuses espèces et de nouvelles espèces sont encore régulièrement décrites.

negatives ne répondent plus autant qu'avant » et les régions du cerveau qui sont habituellement hyperactivées en cas de ruminations voient leur activité réduite. Tout un programme neurologique donc, qui a des effets concrets chez les patients. Ils font d'abord preuve d'une plus grande flexibilité cognitive et psychologique, « *parviennent à adopter de nouveaux comportements, à revisiter certaines pensées, à comprendre différemment les consignes ou les situations, à s'adapter plus facilement* », énumère la Pre Luquiens. Ils semblent aussi plus à même de mettre en place des stratégies de gestion des émotions, de faire preuve d'acceptation ou d'autocompassion. Autant de ressources précieuses dans le cadre de la psychothérapie, indispensable face à ces maladies.

» DE LA PSILOCYBINE, OUI, MAIS PAS SANS THÉRAPIE !

C'est là un point essentiel : le contexte de l'expérience psychédélique étant important pour obtenir des effets positifs, la psilocybine doit toujours être associée à un accompagnement psychologique. D'abord, au cours du « voyage psychédélique », il constitue une sécurité indispensable pour les patients, notamment en cas de réaction anxieuse. Ensuite, après ladite expérience, les nouvelles dispositions cérébrales permettent de lever les freins usuels que le patient peut rencontrer face à la psychothérapie. Mieux encore, la psilocybine vient la booster, grâce « *à l'émergence d'un matériel psychique nouveau qu'on peut reprendre en thérapie* », précise la Dre Berkovitch. Et ces bénéfices semblent au rendez-vous, quel

que soit le travail thérapeutique entrepris. Ainsi, « *l'expérience psychédélique facilite les approches basées sur la pleine conscience comme les thérapies cognitives et comportementales (TCC) de troisième vague, qui sont habituellement difficiles à mettre en place avec les patients ayant des TUA* », complète la Pre Luquiens. Son hypothèse : c'est la psilocybine qui assiste la psychothérapie et non l'inverse.

» ABSTINENCE ET RÉMISSION

Dans ces conditions (dosages adaptés, prises ponctuelles, accompagnement long), les études menées sur la psilocybine semblent concluantes. Dans le cadre de l'étude PAD, les patients ayant reçu une dose de 25 mg de psilocybine ont eu un taux d'abstinence plus élevé à 3 mois et ont été moins confrontés aux envies d'alcool que le groupe test. Quant au taux de rechute, il était de 35 % chez les premiers, contre 50 % chez les autres. Côté dépression résistante, « *les résultats préliminaires observés sont impressionnants : 30 à 50 % des patients ayant bénéficié de l'association psilocybine et psychothérapie sont en rémission* », constate la Dre Berkovitch, rappelant toutefois que les résultats de COMP006, l'une des études récentes sur l'efficacité de la psilocybine pour traiter ladite maladie, doivent encore faire l'objet d'une validation scientifique.

» PAS DE MIRACLE !

La piste psychédélique est donc prometteuse, mais pas question de la considérer comme une panacée, et ceci à plusieurs titres. D'abord,

mucoGYNE® & Physioflor®

Toujours la même expertise,
désormais sous la marque **Saforelle®**



Microbiote intime

Hydratation intime

Mucogyne® Gel : gel intime non hormonal pour hydrater, favoriser la cicatrisation et lubrifier la muqueuse vulvo-vaginale. Fabriqué par les laboratoires IPRAD PHARMA, distribué BIOCODEX. Lire attentivement la notice. Il est recommandé de consulter un professionnel de santé avant utilisation. Non remboursé par la sécurité Sociale. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Mars 2026
Physioflor® Oral : Complément alimentaire, ne pas dépasser la dose journalière recommandée, ne peut se substituer à une alimentation variée, équilibrée et à un mode de vie sain. Tenir hors de portée des enfants. Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.

SAFO-26-74

Saforelle®
Équilibre intime, soins experts.

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

elle présente des contre-indications. Ainsi, « l'expérience psychédélique peut amener ou réactiver des symptômes psychotiques, voire déclencher, comme tout traitement antidépresseur, une phase d'excitation, de désinhibition, qui peut déstabiliser l'humeur », continue-t-elle. Impossible donc, pour l'heure, d'inclure dans les cohortes les personnes atteintes de schizophrénie, de troubles bipolaires ou d'ailleurs de maladies cardiaques ou neurologiques. Ensuite, l'absence de réponse à la psilocybine est aussi possible. Pourquoi ? S'il peut y avoir une explication métabolique (certaines enzymes peuvent dégrader très rapidement les médicaments), des facteurs psychologiques entrent aussi en compte. « Certains patients avaient des attentes stéréotypées ou auraient eu besoin de plus de temps pour se préparer, surmonter leur anxiété ou leurs réticences », précise la Pre Luquiens, rappelant que même en cas de réponse positive à la psilocybine, les rechutes sont possibles.

» BIENTÔT UN MÉDICAMENT ?

Et maintenant, que fait-on ? Si la psilocybine connaît des limites, d'autres travaux de recherche récents

pointent désormais son intérêt thérapeutique contre l'anxiété de fin de vie, le stress post-traumatique, l'anorexie ou les troubles obsessionnels compulsifs (TOC). Des pistes intéressantes, certes, mais qui nécessitent des investigations complémentaires et une évolution du cadre légal. En effet, aujourd'hui, l'usage médical de la psilocybine n'est autorisé que dans quelques pays comme l'Australie, certains États américains ou la Suisse qui autorise un usage compassionnel de la molécule. En France, la recherche progresse plus vite que le législateur et la mise sur le marché de médicaments à base de psilocybine pour le traitement de la dépression résistante pourrait arriver bientôt. « On pourrait envisager, si les résultats de COMP006 à l'échelle internationale sont très positifs, une autorisation de mise sur le marché (AMM) d'ici quelques années », espère la Dre Berkovitch, rappelant que cette étude multicentrique était une phase 3B, la dernière étape avant la demande d'AMM. Et d'engager toutefois chacun à la patience : « Avant de rendre un traitement disponible pour tous les patients, il faut s'assurer de son efficacité et de sa tolérance. *Primum non nocere* [avant tout, ne pas nuire, NDLR] », conclut-elle. ■

TÉMOIGNAGE

Mon expérience psychédélique ambivalente

En parallèle de l'avancée de la recherche médicale, l'usage récréatif de la psilocybine connaît un nouvel élan dans les pays où il est autorisé. Ainsi, aux Pays-Bas, les retraites psychédéliques attirent de plus en plus un public envisageant la consommation de psilocybine dans un cadre de développement personnel. Ici, pas de consommation isolée, mais un accompagnement personnalisé pendant plusieurs jours, réservé aux personnes ne présentant pas de contre-indications. C'est dans ce cadre que j'ai vécu mon premier voyage psychédélique. Voici mon expérience.

Après un screening médical et plusieurs séances de préparation, la retraite commence dans un centre proche d'Amsterdam. Nous sommes une dizaine à partager cette démarche introspective. L'ambiance est détendue malgré le programme millimétré : d'abord des ateliers en groupe (de réflexion, respiration, relaxation), puis un échange individuel avec notre facilitateur, la personne de

confiance qui nous accompagnera pendant l'expérience psychédélique et, enfin, la cérémonie dite des « truffes magiques ». Ces truffes, ce sont des sclérotés, partie souterraine des psilocybes, qui contiennent la psilocybine. Nous les écrasons (chacun à un dosage adapté) et les consommons en infusion, avant de nous installer pour le fameux « voyage ». Rapidement, j'en ressens les premiers effets : un sentiment profond d'apaisement, une sensation de contenance physique rassurante et un état de conscience modifiée très agréable, entre l'impression d'être connectée avec ce qui m'entoure tout en observant un foisonnement intérieur. Pendant trois heures, je suis bercée par une insouciance qui m'émeut encore aujourd'hui. Je me sens transportée au gré d'ondes bleues, d'images de ma famille profondément heureuse, d'associations de pensées aléatoires d'une telle évidence qu'elles prêtent à sourire. Puis, quelqu'un brûle de l'encens et je me sens glisser d'un état de béatitude à l'angoisse. Un souvenir traumatique ressurgit, les visions sombres persistent.

Je ne suis pas surprise : pendant la préparation, je m'étais interrogée sur l'éventualité d'une telle résurgence. Mais le voyage n'est plus agréable. Je suis prise de sanglots et par une envie irrésistible de partir. Les exercices de respiration, les mots rassurants des facilitateurs et la présence du médecin m'aident, mais la fin de l'expérience est, pour moi, oppressante. Après six heures, nous émergeons tous d'expériences radicalement différentes. Mon bilan ? D'abord, une conviction : sans l'accompagnement psychologique mis en place avant, pendant et après la prise, le voyage aurait pu être délétère. La consommation isolée de ces substances me semble aujourd'hui complètement inconsciente. Ensuite, un changement plus profond : mes émotions négatives, auparavant envahissantes, m'affectent moins, ma tendance à l'anticipation anxieuse semble apaisée et globalement, la vie me semble plus douce. Est-ce là la psilocybine ? Sûrement, mais difficile d'en avoir l'assurance.

Pour en savoir plus :

Tangerineretreat.com/fr



THALASSO Rebooster votre organisme à Dinard

Chère lectrice, cher lecteur,
Votre magazine en partenariat avec **Emeria Dinard** est ravi de vous dévoiler le **nouveau programme** pour aider votre organisme à retrouver toute son énergie, le tout dans un cadre de rêve.
 Et si 2026 était le bon moment pour vous de retrouver **énergie et vitalité** au quotidien ? Pensé **pour nos lecteurs**, ce programme associe les bienfaits de la mer à des soins ciblés pour revitaliser le corps et l'esprit.

Sur la Côte d'Émeraude, l'**hôtel 4*** dispose de 167 chambres et d'un institut Thalasso et Spa de plus de 2800 m², de bassins d'eau de mer chauffée face à la mer.
 Embarquez pour une parenthèse ressourçante et revitalisante, en petit groupe (12 places par date) !

Renseignez-vous vite !

6 JOURS / 5 NUITS

- Du 7 au 12 juin 2026
- Du 20 au 25 septembre 2026
- Du 4 au 9 octobre 2026



TÉLÉCHARGEZ LA DOCUMENTATION COMPLÈTE en flashant le QR code ci-contre ou sur www.voyages-lecteurs.fr/top

OU

INFORMATIONS & RÉSERVATION :
01 46 48 47 33 en précisant le code **TOP SANTÉ**
 Du lundi au vendredi de 9h00 à 19h00, le samedi de 9h00 à 18h30 et le dimanche de 9h00 à 17h30

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

M086 # L1598473
 Code article : 785576

Nom* : Prénom* :

Adresse* :

CP* : _____ Ville* : Tél.: _____

Email :

(Utile pour recevoir nos bons plans Croisières et Voyages)

Date de naissance : _____ (pour fêter votre anniversaire)

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

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

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

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





PAUSE!

LES BIENFAITS DU SILENCE

ET SI VOUS FAISIEZ UNE PAUSE POUR APPRIVOISER LE SILENCE ET BÉNÉFICIER DE SES VERTUS APAISANTES ? KANKYO TANNIER, NONNE BOUDDHISTE, VOUS LIVRE SES CONSEILS POUR VOUS AIDER À SUIVRE CE CHEMIN DE PLÉNITUDE.

PAR ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE

NOTRE EXPERTE



KANKYO TANNIER

nonne bouddhiste, enseigne la méditation et anime un blog sur la spiritualité du quotidien : Dailyzen.fr

Bombardés d'infos et d'images anxiogènes à la radio, sur les réseaux sociaux, à la télévision, sur Internet... Agressés par le bruit des klaxons, des avions qui rasant la ville, des cris des enfants des voisins, des travaux ou bien tout simplement parasité par votre petite voix intérieure qui ne vous dit pas toujours que des choses gentilles, vous aspirez à davantage de sérénité et de calme. Une quiétude qui passe par l'expérimentation du silence, mais pas n'importe lequel : le silence intérieur. Car, si vous ne pouvez agir sur l'environnement et vous battre avec la réalité telle qu'elle est, en revanche, mettre en place des solutions pour ressentir un rythme intérieur différent, plus calme, vous permettra de rester en paix dans les situations tendues, les univers sonores surchargés ou face à des bouleversements émotionnels. « Faire silence », c'est se reconnecter à soi et à atténuer provisoirement les bruits extérieurs et intérieurs comme les préoccupations, les soucis ou les émotions. « Réapprendre à entendre, entendre le silence, l'espace entre les mots, le calme dans la tempête et le passage du temps... », c'est ainsi que débute le livre de Kankyo Tannier, nonne bouddhiste, qui y explique qu'appriivoiser le silence, c'est avant tout faire un pas de côté pour se faire du bien. Car il en a, des vertus, ce petit mot de deux syllabes ! Pour en bénéficier, testez quelques techniques simples à mettre en pratique. Sachez toutefois qu'appriivoiser le silence ne se fait pas du jour au lendemain. « Il faut y aller progressivement selon la règle des "3R" : Répéter, Répéter, Répéter. Le cerveau apprend par répétition et c'est ainsi que vous allez créer de nouvelles habitudes », constate la nonne bouddhiste, précisant que des microséances d'une à cinq minutes toutes les heures sont très utiles lorsque l'on se sent mal à l'aise ou dispersé.

» LE SILENCE MÉDIATIQUE, UNE PARADE AU STRESS

Face à l'agitation ambiante et aux situations tragiques qui se déroulent sur la planète, le silence médiatique permet de prendre du recul, de s'inscrire dans un autre tempo, plus lent, plus mesuré.

En pratique. « Après les attentats de 2015, en tant qu'hypnothérapeute, j'ai eu beaucoup de demandes



de personnes qui avaient perdu le sommeil suite aux images et messages divulgués en boucle sur les réseaux sociaux, raconte Kankyo Tannier. Or, si ces individus avaient pratiqué "le silence médiatique" en décidant d'écouter au compte-gouttes les nouvelles, en s'extrayant des réseaux sociaux pendant quelques jours ou en évitant les longues conversations anxiogènes, ils auraient sans doute vécu la situation tout à fait différemment. Ils auraient pu aborder avec moins d'angoisse les événements et continuer à vivre sans développer, pour certains, des troubles psychologiques importants. » Une règle qui s'applique, par ailleurs, dans les conflits que vous pouvez rencontrer au travail, en famille, sur les réseaux. Faire silence consiste, par exemple, à garder le silence, à attendre avant de répondre de manière impulsive à un mail désagréable en laissant passer la nuit ou en allant prendre l'air si vous venez d'avoir une discussion conflictuelle avec votre collègue.

» DU SILENCE POUR MIEUX ÉCOUTER L'AUTRE

Le silence a aussi du bon dans vos relations. Car la vraie écoute demande de savoir se taire pour accueillir la parole de l'autre ; or, si vos préoccupations occupent tout votre champ de pensée, vous serez moins réceptif et la qualité de vos relations s'en ressentira.

En pratique. « Aujourd'hui, tout le monde donne son avis sur tout, et, dans une conversation, c'est moins un échange qu'un monologue à deux. Faire silence dans ce contexte, c'est se demander si ce qu'on allait raconter est vraiment important. Ainsi, on ne parle plus pour ne rien dire, on est davantage dans l'écoute de l'autre. Le silence est une ouverture à la connaissance, car celui qui parle sème, celui qui écoute récolte... », remarque Kankyo Tannier. Quant au silence volontaire (retraite dans un monastère, marche en solo, exercices...), il vous fait toucher du doigt vos richesses intérieures, votre créativité. Car s'éloigner du bruit, du mouvement permet d'aller à la rencontre de soi-même et de se découvrir des talents cachés...

Le saviez-vous ?

Dans un rapport thématique consacré au bruit réalisé par le Haut-Commissariat à la stratégie et au plan, l'impact du bruit sur la santé a été mis en évidence. Outre ses effets sur l'audition et la gêne immédiate, le bruit perturbe la qualité du sommeil, accroît les risques

cardio-vasculaires, a des effets sur les troubles métaboliques (diabète, obésité), sur le stress, la dégradation de la santé mentale (anxiété, dépression) ou sur certains cancers.

Source : « Les Politiques publiques de santé environnementales - Le Bruit », octobre 2025.



S'extraire de l'agitation de la ville et du quotidien aide à retrouver calme et sérénité.

TÉMOIGNAGE

Arnaud, 61 ans, marié, quatre enfants

« Je me souviens d'une nuit à la campagne où j'ai découvert ce qu'était vraiment le silence. Un silence profond, presque déroutant. Rien à voir avec celui de la ville, qui n'est en réalité qu'un mélange de bruits lointains. Là, tout s'était arrêté. Au début, ce silence total m'a presque surpris. J'ai réalisé que j'avais perdu l'habitude d'un tel calme. Moi qui pensais que le bruit m'empêchait de dormir, je me suis rendu compte que l'absence complète de sons pouvait, elle aussi, retarder le

sommeil. Et pourtant, quel bien cela fait ! Laisser ses oreilles se reposer. Redonner un peu de place aux autres sens. Dans ce calme, l'esprit commence à vagabonder librement, passant d'une pensée à l'autre, sans contrainte. On se met à ressentir chaque instant avec une intensité particulière, à savourer la qualité de chaque seconde qui s'écoule. Peut-être justement parce qu'on sait que ces moments sont rares. Et qu'ils ne durent jamais très longtemps. »

» UNE MINUTE DE SILENCE POUR ARRÊTER LE TEMPS

« Voler quelques instants au temps pour retrouver son silence intérieur, celui qui vous apaise et vous calme, vous permet de prendre du recul et de vous recentrer, de vous reconnecter à vous-même... Il suffit parfois de quelques minutes », assure l'experte, qui propose un exercice très simple. **En pratique.** Arrêtez la tâche que vous étiez en train d'effectuer, puis levez les yeux et regardez le paysage ou votre environnement ; restez là sans rien faire, sans parler, pendant une toute petite minute... C'est terminé. Les soixante secondes sont écoulées et vous avez peut-être remarqué que le temps passe moins vite, que cette minute de silence semble avoir arrêté le temps. C'est magique ! Et plus facile à constater quand le corps lui-même reste immobile. Alors, essayez de pratiquer ces minutes de silence sans bouger : soyez juste attentif à ce qui change et ce qui apparaît. Sur Internet, il existe un site qui vous propose de regarder sur votre ordinateur une image de la mer et d'écouter les bruits des vagues pendant deux minutes sans toucher au clavier ni à la souris. Un compte à rebours commence dès le début de la connexion et le moindre mouvement entraîne une remise à zéro du compteur ! (Donothingfor2minutes.org)

» FAIRE TAIRE LE MONOLOGUE INTÉRIEUR POUR S'OUVRIRE SUR LE MONDE EXTÉRIEUR

Même si vous ne parlez pas, vous connaissez sans doute cette petite voix dans la tête qui commente, analyse, râle au gré des événements et tourne en boucle dans votre esprit ! **En pratique.** Où que vous soyez en ce moment, assis, debout, couché, prenez conscience des sons proches, puis plus lointains, qui vous entourent. Pendant cinq minutes, essayez de distinguer les bruits du train qui passe, les sonorités du clocher du village, les rires des enfants qui jouent, les conversations, les grincements de freins... Une fois cet exercice terminé, voyez comme s'est calmé ce monologue intérieur rien qu'en ouvrant vos oreilles au monde extérieur. Vous avez libéré en vous des plages de silence, mais aussi agrandi votre champ de connaissances, ce que résume parfaitement Kankyô : « *Finalement le silence, c'est redonner de la curiosité pour tout ce que l'on ne voit pas.* »

» UNE PAUSE VISUELLE POUR CALMER LE STROBOSCOPE MENTAL

Retrouver le silence passe aussi par « le silence des yeux ». Dès que vous mettez le pied dehors, le regard est inexorablement attiré par des magasins, des panneaux publicitaires, des enseignes lumineuses allumées jour et nuit. Chez vous, ce sont les écrans

ULTRA LEVURE[®]
Saccharomyces boulardii **CNCM I-745**[®]



**JE
REVIENS
DANS 5
MINUTES.**

Ne laissez pas
**une diarrhée
aiguë passagère**
vous interrompre.



BIOCODEX

Traitement symptomatique d'appoint de la diarrhée en complément de la réhydratation chez l'adulte et l'enfant de plus de 6 ans.

Si le symptôme pour lequel vous envisagez de prendre ce médicament évoque une infection Covid19, contactez votre pharmacien ou votre médecin.

ULTRA LEVURE est un médicament. Tout médicament peut exposer à des risques, parlez-en à votre médecin. Lire avec attention la notice. Si les symptômes persistent plus de 2 jours, consultez votre médecin.



« Dans la méditation [...], il y a un silence intérieur, une absence de bavardage mental, la fraîcheur du moment présent. »
Matthieu Ricard.

d'ordinateur, de téléphone, de télévision qui exposent votre œil dès le matin et jusqu'à tard le soir à leurs lumières trop fortes. Cette pollution visuelle génère chez beaucoup une forme d'effervescence intérieure, un stress que seule une pause visuelle peut apaiser.

En pratique. « Asseyez-vous au calme, par exemple devant votre ordinateur éteint. Prenez une posture droite, énergique, puis baissez les yeux et regardez vers le sol, à quelques mètres devant vous, dirigés vers le bas, en oblique. Laissez les paupières et le contour des yeux, se détendre peu à peu. Après quelques minutes, le regard se détend. Les muscles des joues rejoignent le mouvement de lâcher-prise, ainsi que le visage tout entier, et le silence se fait en vous », conseille Kankyo Tannier.

» UNE RETRAITE NUMÉRIQUE POUR SE COUPER DU MONDE

« Depuis des années, nous avons pris l'habitude d'être relié en permanence les uns aux autres par le Web 2.0. Mais, dans la cure de silence, l'élément de la solitude est essentiel. Il permet de se poser vraiment et d'apprendre une nouvelle façon d'être

avec soi-même. Pour profiter du silence, vous allez donc devoir vous déconnecter complètement et éteindre, ou mettre en mode avion, smartphone, ordinateur, tablette, etc., sans oublier de prévenir votre entourage », recommande Kankyo Tannier.

En pratique. Chez vous, vous pouvez commencer par trente minutes ou une heure devant la fenêtre, avec un chronomètre ou un minuteur mécanique pour pouvoir vraiment lâcher prise. « Vous allez peut-être vous ennuyer, être traversé par de l'agacement, ressentir un manque, mais au bout du compte, vous serez gagné par un calme profond, une tranquillité intérieure », assure l'experte. Prenez quelques repas en silence, asseyez-vous et intéressez-vous à ce que vous mangez. Appréciez les saveurs, les couleurs, les textures, les odeurs et mâchez lentement de petits morceaux. Une cure de silence ne vous oblige pas à être reclus chez vous, mais à faire les choses différemment, en conscience, dans un timing plus lent. Obligez-vous à marcher plus lentement, arrêtez-vous souvent, levez le nez, regardez les arbres ou les pigeons... et savourez ce plaisir inouï de prendre le temps quand tout le monde court... ■

À lire



« Ma cure de silence », de Kankyo Tannier, éd. First, 14,95 €.

L'harmonie en soi

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

-10%

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



HOLISIA
www.holisia.fr

MASSAGES | SOINS HOLISTIQUES | RITUELS ÉNERGÉTIQUES | YOGA & MEDITATION

NOS
EXPERTS

**ARNAUD
UNTERNER**
praticien
LaserOstop
sud-ouest.



**Pr DANIEL
THOMAS**
cardiologue,
porte-parole
de la Société
francophone de
tabacologie, vice-
président de
Contre-feu,
l'alliance contre
l'industrie du
tabac.



ARRÊTER DE FUMER GRÂCE AU LASER, C'EST POSSIBLE ?

LES CENTRES DE LASER DÉDIÉS AU SEVRAGE TABAGIQUE SE MULTIPLIENT SUR LE TERRITOIRE. LEUR PROMESSE EST ALLÉCHANTE : ARRÊTER LA CIGARETTE EN UNE SEULE SÉANCE. QU'EN EST-IL VRAIMENT ? DÉCRYPTAGE.

PAR VIOLAINE BADIE

Toute personne qui a déjà tenté d'arrêter de fumer peut en attester : l'addiction au tabac est tenace. En complément des accompagnements médicaux, certains fumeurs se tournent vers des méthodes naturelles pour espérer arrêter définitivement, plus facilement. Parmi les plus tendance du moment : le laser.

» EN QUOI CONSISTE CETTE MÉTHODE ?

Elle repose sur la photobiomodulation, thérapie par laser qui délivre une lumière basse énergie dans les tissus cibles. Ici, le laser distribue la dose d'énergie au niveau du pavillon externe de l'oreille, où se situent de très nombreuses terminaisons nerveuses. On parle d'auriculothérapie ou réflexologie auriculaire, un dérivé de l'acupuncture. Cette stimulation provoque une action dans le corps par voie nerveuse et libère

des endorphines, hormones impliquées dans les mécanismes de l'addiction. « *En une seule séance, le laser supprime la dépendance physique au tabac et évite les symptômes de stress, de colère et d'anxiété qui surviennent lors d'un arrêt brutal* », détaille Arnaud Unterner, praticien LaserOstop sud-ouest.

» À QUI S'ADRESSE CETTE TECHNIQUE ?

« *La méthode est douce, indolore, sans danger* », affirme le praticien. Elle s'adresse à tous les consommateurs de nicotine, sous forme de cigarette, cannabis fumé avec du tabac, e-cigarette à la nicotine, tabac à chiquer, cigares, etc. « *Il est préférable que les personnes viennent d'elles-mêmes, plutôt que de suivre un proche, la motivation étant un élément-clé dans la réussite du protocole* », poursuit-il. Il existe tout de même quelques contre-indications

à respecter : ne pas être épileptique sous traitement, ne pas avoir souffert d'un infarctus dans les 30 jours avant le traitement, ne pas être porteur d'un pacemaker.

» COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?

Le praticien va d'abord vous interroger sur vos habitudes de consommation. Combien de cigarettes fumez-vous chaque jour ? Depuis combien de temps ? Certaines cigarettes sont-elles plus importantes que d'autres durant la journée ? Ensuite, chaque franchise possède son propre protocole de traitement. « Avec la méthode LaserOstop, nous traitons au total 31 points au niveau du pavillon auriculaire externe, sur les deux oreilles, ainsi que 4 points sur le nez », nous explique Arnaud Unterner. La lumière laser ne provoque aucune sensation. En revanche, certaines personnes sont plus ou moins sensibles à la pression exercée sur l'oreille avec l'appareil.

» COMBIEN ÇA COÛTE ?

Les prix varient selon la franchise. Par exemple, LaserOstop recommande un tarif de 190 euros par séance d'une heure. Addicto Stop Laser propose des séances de 30 minutes, au prix de 160 euros. Aucune prise en charge n'est possible par l'Assurance maladie. Certaines complémentaires santé participent au remboursement partiel de ces séances, dans le cadre de leur forfait dédié aux médecines douces et alternatives.

» ET APRÈS, À QUOI S'ATTENDRE ?

Les centres promettent tous un arrêt immédiat de la consommation de tabac après une seule séance, avec une garantie de 1 an. En cas de rechute au cours de ces 12 mois, une nouvelle séance peut être réalisée, sans frais supplémentaires. « Chez LaserOstop, environ 5 à 10 % des personnes traitées reprennent la cigarette et doivent revenir pour une seconde séance », développe Arnaud Unterner. Le laser traite la dépendance physique, mais pas la dépendance psychologique. Certaines cigarettes restent plus difficiles à éliminer, comme celles fumées avec le



La Haute Autorité de santé (HAS) rappelle que la réussite du sevrage tabagique est fortement liée à la motivation de chaque personne et à son degré de dépendance à l'égard du tabac.

café du matin, en soirée, en buvant de l'alcool... Des envies subsistent, mais les conseils prodigués par le praticien sont censés aider à les surmonter.

» SEVRAGE TABAGIQUE PAR LASER : QUE DIT LA SCIENCE ?

Quelques études se sont penchées sur l'efficacité de cette méthode alternative pour arrêter de fumer. Un article publié dans « Le Courrier des addictions » en 2022 fait le point sur plusieurs d'entre elles, notamment une méta-analyse de 2014 par la revue « Cochrane ». Elle se consacre à l'acupuncture classique et à ses dérivés proches (auriculothérapie, acupression, électrostimulation, traitement par laser). Pour les trois études citées et menées sur le laser doux, aucune n'a démontré d'efficacité notable sur le sevrage tabagique, en comparaison avec un laser placebo. « Si certains fumeurs vont effectivement arrêter de fumer avec cette méthode non validée scientifiquement – ce qui explique que les officines promouvant cette méthode trouvent toujours à mettre sur leur site des témoins de bonne foi –, elle n'est assurément pas à mettre en première ligne », commente le Pr Daniel Thomas, porte-parole de la Société francophone de tabacologie. Le cardiologue estime également « abusif » le taux de satisfaction de 99 % mentionné par certaines franchises, « quand on sait qu'avec les méthodes validées, et un suivi optimal par des médecins tabacologues, le taux de sevrage à 1 an est de l'ordre de 50 % ». À ce jour, seules quelques aides thérapeutiques sont validées par la communauté scientifique, à l'instar des substituts nicotiques, de la varénicline (médicament qui bloque les récepteurs nicotiques du système nerveux central) ou encore des thérapies cognitivo-comportementales (TCC). Même sans niveau de preuve suffisant, les méthodes alternatives comme l'hypnose, l'acupuncture ou le laser continuent d'être très plébiscitées. ■

Qui peut réaliser ces séances de laser ?

Pour devenir franchisé des différentes méthodes de laser antitabac, avoir un diplôme médical ou paramédical n'est pas un prérequis obligatoire. La formation destinée à maîtriser la technique varie selon les centres. « Le Conseil national de l'Ordre des médecins a

d'ailleurs adressé un courrier au Directeur de la santé en 2022, accusant d'exercice illégal de la médecine des officines franchisées employant des non-médecins pour manipuler des lasers à usage médical. Sans réponse à ce jour », déplore le Pr Daniel Thomas.

NOS EXPERTS



SOPHIE BENABI
praticienne
ayurvédique,
auteure de
« Ayurvéda :
mon programme
automne-hiver »,
éd. Jouvence.



VINCENT PACTON
kinésithérapeute
du sport, instructeur
Wim Hof.



LE TOUR DU MONDE DES *RITUELS BIEN-ÊTRE*

ET SI LA CLÉ DE NOTRE VITALITÉ RÉSIDAIT DANS DES TRADITIONS MILLÉNAIRES TOUTES SIMPLES ? DE L'ASIE À L'AFRIQUE EN PASSANT PAR LA SCANDINAVIE, LES SAGESSES ANCESTRALES MISENT SUR DES SOLUTIONS CLAIRES ET CONCRÈTES POUR APAISER LE STRESS, SOUTENIR L'ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL ET, PARFOIS, AGIR SUR NOTRE SANTÉ. EMBARQUEZ POUR UN TOUR DU MONDE DE LA PLÉNITUDE HOLISTIQUE.

PAR JESSICA XAVIER

► AU JAPON : L'APPEL DE LA FORÊT

Qui ne s'est jamais senti apaisé après une balade en pleine nature ? Au Japon, cette expérience porte un nom : le shinrin-yoku (bain de forêt), ou comment une balade en forêt peut apaiser les maux du corps et de l'esprit. Bien plus qu'une promenade, il s'agit d'une immersion sensorielle destinée à se reconnecter au vivant. Le Dr Qing Li, pionnier et expert mondial en sylvothérapie, étudie depuis de nombreuses années la médecine de la forêt. Dans son ouvrage « Shinrin-yoku, l'art et la science des bains de forêt » (éd. First, disponible d'occasion), il explique qu'une immersion au milieu des arbres agit comme un puissant régulateur physiologique avec, à la clé, de nombreux bénéfices : « Baisse du stress, amélioration de la concentration et de la mémoire, baisse de la dépression, du seuil de douleur. » Mais ce n'est pas tout. Sur le plan physiologique, la marche en forêt renforce le système immunitaire en augmentant l'activité des cellules NK (Natural Killers) :

« Lors d'une étude marquante, j'ai découvert qu'un séjour de trois jours et deux nuits en forêt booste de 50 % l'activité de nos cellules NK, des cellules tueuses », souligne le scientifique. Ces lymphocytes sont de véritables « soldats » capables de traquer et d'éliminer les cellules cancéreuses et virales. Comment ? Grâce à la présence de phytoncides, des molécules volatiles libérées par les arbres pour se protéger des bactéries, des champignons et autres insectes.

EN PRATIQUE Il suffit de se balader une à deux heures en forêt pour en retirer tous les bienfaits. Exit la performance, le shinrin-yoku se vit dans la lenteur en mobilisant ses cinq sens : « Observer les arbres, écouter les sons, respirer les odeurs, sentir la brise, marcher lentement », explique le Dr Li.

L'ASTUCE L'appli AllTrails pour trouver une forêt près de chez soi et un itinéraire adapté. Une fois le tracé lancé, on passe son téléphone en mode avion pour une vraie déconnexion.



► EN INDE : LE RÉVEIL DÉTOX

En ayurvéda, prendre soin de sa santé commence dès le réveil. Parmi les gestes-clés, le grattage de langue à l'aide d'un gratte-langue pour éliminer les toxines (ama) accumulées au cours de la nuit pendant les processus de digestion et de régénération de l'organisme. Concrètement, ce rituel permet de retirer le dépôt bactérien responsable de la mauvaise haleine. « Cela évite leur réabsorption et qu'elles se retrouvent dans le système digestif. Cela améliore par ailleurs la digestion et le goût », explique Sophie Benabi, praticienne ayurvédique. Nettoyer sa langue et sa bouche au réveil, porte d'entrée de notre système

digestif, est un moyen de prendre soin de son microbiote intestinal.

EN PRATIQUE « Avant de boire ou manger, on se gratte la langue en douceur de l'arrière vers l'avant, 5 à 7 fois. On rince en faisant un bain de bouche avec une huile de sésame ou de coco (gandush). On peut également purifier sa bouche en effectuant un gargarisme avec un mélange d'eau et de sel d'Himalaya », conseille Sophie Benabi.

L'ASTUCE Préférez un gratte-langue en cuivre pour ses propriétés antibactériennes naturelles. On en trouve désormais facilement en magasin bio ou chez Aroma-Zone pour quelques euros.

▶ EN SCANDINAVIE : LE POUVOIR DU CHAUD-FROID

Dans les pays nordiques, l'alternance des températures extrêmes entre saunas brûlants et bains glacés est un véritable art de vivre. Cette thérapie par contraste repose sur le principe de l'hormèse : une exposition courte à un stress intense (froid, chaleur) pour stimuler ses capacités d'adaptation et renforcer l'organisme. L'idée ? Alternar sauna à 80 °C et immersion dans une eau froide (en dessous de 10 °C). La chaleur dilate les vaisseaux (vasodilatation) quand le froid, lui, provoque une vasoconstriction. Ce « massage » vasculaire stimule la circulation lymphatique, réduit l'inflammation musculaire et libère une cascade d'endorphine et de dopamine (hormones du bonheur et de l'énergie). « Avec le

chaud et le froid, on peut aussi moduler la réponse inflammatoire. Le froid est prescrit pour les douleurs articulaires et le chaud plutôt pour les contractures musculaires », explique Vincent Pacton, kiné du sport et instructeur de la méthode Wim Hof.

EN PRATIQUE La douche écossaise est un très bon moyen de s'offrir une session de thérapie par contraste à la maison quand on n'a pas de sauna ni de lac glacé à proximité. Il est conseillé de procéder de façon très progressive et de rester à l'écoute de ses sensations. Prudence en cas de pathologies cardio-vasculaires, un avis médical est recommandé.

OÙ PRATIQUER LA THÉRAPIE PAR CONTRASTE ? Sant Roch, O'kari, Octane (Paris).



▶ AUX PAYS-BAS : L'ÉLOGE DE L'OISIVETÉ

Dans une vie qui file à 100 à l'heure, où nous sommes toujours occupés à courir après quelque chose, ne rien faire est devenu un luxe quasi subversif. L'oïveté, parfois mal vue dans un monde d'hyper-productivité, a de nombreux bénéfices pour notre état émotionnel, notre créativité, notre santé. Aux Pays-Bas, cette pratique porte un nom : le nïksen, ou l'art de ne rien faire. Dans le livre d'Olga Mecking, « Le Livre du nïksen » (éd. Firs, 16,95 €), Carolien Hamming, experte de la lutte contre le stress et le burn-out aux Pays-Bas, définit le nïksen : « *C'est faire quelque chose sans but, comme regarder par la fenêtre, se balader ou écouter de la musique.* » Mais qu'on ne s'y trompe pas, quand on ne fait rien, le cerveau, lui, travaille beaucoup. Le concept du « Default Mode Network » (DMN),

ou Réseau de mode par défaut du cerveau, a mis en lumière le fait que l'ennui ou l'oïveté stimulent la pensée divergente (créativité). Ces phases d'« inactivité » permettent au cerveau de trier les informations, consolider les apprentissages et réparer les connexions neuronales. À l'heure de l'hyper-connexion, ces pauses deviennent essentielles pour éviter la surcharge mentale. Pour Olga Mecking, pratiquer le nïksen est une façon de retrouver le calme intérieur, d'éviter le burn-out et de recharger ses batteries cognitives.

EN PRATIQUE S'accorder de vrais moments off, sans écran ni stimulation.

L'ASTUCE DÉCONNEXION Installer une boîte à téléphone dans l'entrée dans laquelle on glisse son smartphone dès que l'on passe la porte. Le nïksen commence quand les notifications s'arrêtent.

▶ EN AFRIQUE : L'ARBRE À PALABRES, LIBÉRER LA PAROLE

Dans de nombreuses cultures d'Afrique de l'Ouest, les décisions se prennent et les crises se règlent sous l'arbre à palabres. Un espace collectif de parole libre où chacun peut s'exprimer et être écouté. C'est, sans le savoir, l'ancêtre de la thérapie de groupe. Pourquoi on s'en inspire ? Parce que ce type d'interaction repose sur un besoin fondamental : le lien social. L'être humain est un animal social dont le système nerveux s'apaise et se régule au contact de ses pairs. Parler, être entendu, se sentir compris, ces échanges ont un impact direct sur notre équilibre émotionnel. Ils contribuent à réduire le stress et à renforcer le sentiment d'appartenance. Selon la théorie polyvagale du neuroscientifique Stephen Porges, certaines interactions sociales – comme une écoute attentive ou une

parole partagée – pourraient favoriser l'activation du système vagal ventral, associé à l'apaisement et au sentiment de sécurité. Si l'hypothèse est encore débattue, elle souligne le rôle central des relations humaines dans notre équilibre émotionnel et la régulation du stress. On sait par ailleurs que l'isolement social est un facteur de risque de déclin cognitif. Se retrouver pour discuter, créer du lien est bon pour son moral et sa santé mentale.

EN PRATIQUE Inspirez-vous de cette tradition et recréez avec des amis un cercle de palabres, dans un parc si la météo le permet, où chacun peut partager librement ce qui le tourmente sans être interrompu ni jugé.

L'ASTUCE Il est possible d'utiliser un bâton de parole qui force l'écoute active des autres participants.



▶ À HAWAÏ : L'ESPRIT HO'OPONOPONO, LE NETTOYAGE INTÉRIEUR

Le Ho'oponopono (littéralement « corriger une erreur ») est un rituel ancestral de pardon et de réconciliation utilisé à l'origine par les guérisseurs hawaïens pour résoudre les conflits au sein de la communauté. Dans sa version moderne, le Ho'oponopono s'est mué en une méthode de développement personnel et spirituel, d'autoguérisson, avec l'idée que, plutôt que de subir ou de blâmer l'extérieur, on choisit de « nettoyer » ses mémoires en récitant un mantra simple, mais puissant : « *Désolé (je reconnais qu'un problème est là). Pardon (je me pardonne d'avoir entretenu cette mémoire douloureuse). Merci*

(à la situation de me montrer ce que je dois libérer), *Je t'aime (Je reviens à un état de bienveillance envers moi-même).* » L'objectif : apaiser les conflits intérieurs, se libérer des émotions négatives et cultiver une forme d'acceptation. En se libérant de souvenirs, pensées et mémoires qui nous encombrant, ce processus de nettoyage nous aide à nous libérer de notre passé. Répétitions mentales, verbalisation, autocompassion, gratitude... autant de leviers associés à une meilleure régulation émotionnelle.

EN PRATIQUE Utilisez ce mantra comme un outil pour désamorcer les ruminations.

Malgré leurs origines diverses, ces pratiques reposent sur des fondamentaux simples et communs : ralentir, se reconnecter à soi et ses sensations, créer du lien et sortir de la surstimulation. Des gestes simples pour prendre soin de sa santé mentale et physique.





COUPLE

Quand consulter ?

PARCE QUE LA VIE DE COUPLE N'EST PAS TOUJOURS UN CHEMIN SEMÉ DE PÉTALES DE ROSE, SE FAIRE AIDER DANS LES MOMENTS DIFFICILES PEUT AIDER À GARDER OU RETROUVER L'HARMONIE...

PAR ISABELLE DELALEU

Difficultés de communication, charge mentale inégale, désaccords, soucis personnels ou professionnels qui déteignent sur la relation, changements de vie majeurs, perte de confiance, désengagement, usure sont autant d'écueils à éviter dans une vie de couple, pour ne pas naviguer en eaux troubles, voire couler à pic. « *La relation conjugale, si elle est source de bonheur et de croissance, reste la plus complexe qui soit, car elle engage deux personnes qui n'ont rien en commun. Chacune y arrive avec son passé, ses blessures, ses fragilités... et ses attentes immenses ! C'est un défi, et il n'y a rien d'anormal à rencontrer des difficultés. Ce n'est pas inné d'aimer de façon durable, responsable et respectueuse : cela s'apprend !* », rassure Claire Bustarret, conseillère conjugale et familiale.

CONSULTER, POUR QUOI FAIRE ?

Se faire aider n'est pas un aveu d'échec ou un renoncement. Au contraire, cela montre qu'on « y croit encore » : c'est une preuve d'amour et d'espoir, qui demande courage et humilité. Certains consultent par insatisfaction : la relation n'est plus fluide, plus « comme avant », et le couple veut mieux faire, prendre soin de lui, mais sans savoir comment agir. « *Chez d'autres, la situation est devenue difficile : les partenaires s'épuisent, se font du mal, ne trouvent plus les ressources nécessaires pour reprendre confiance dans leur couple. Enfin, certains arrivent "au bout du rouleau", nous voyant comme leur "dernière chance"* », raconte la conseillère. Parfois, c'est un événement identifié, qui déclenche la consultation : une crise particulièrement intense, voire violente, une infidélité...

IDENTIFIER LES FRAGILITÉS

Plus le couple s'est abîmé, plus il y a de colère et de rancœur chez l'un ou/et l'autre, plus le travail sera difficile afin de retrouver l'apaisement. Mieux vaut donc repérer les signes de dysfonctionnement, et éviter de trop tarder. « *Cela peut être un éloignement progressif, une déconnexion émotionnelle : on se raconte moins de choses, on fait preuve de moins d'attention et de complicité l'un envers l'autre, les mots sont plus secs, les gestes de tendresse plus rares, la vie sexuelle moins épanouissante... La vie de couple peut aussi apporter moins de joie, voire de la souffrance, comme si le couple s'enlisait dans des schémas répétitifs. Peut également s'instaurer progressivement un déséquilibre dans la relation, quand l'un des deux s'oublie ou se soumet au profit de l'autre, ou au contraire adopte une position dominante au détriment du partenaire. Des conflits plus fréquents et/ou plus intenses, de plus en plus difficiles à désamorcer, sont également un signe que la relation est en souffrance* », note Claire Bustarret. Pour autant, rien n'est perdu ! La vie de couple est une succession d'étapes, plus ou moins délicates, et

les traverser ensemble évite de sombrer dans la lutte de pouvoir, la rancœur, le mal-être. Le partage du quotidien, la naissance des enfants (puis leur départ), la retraite, un déménagement, un deuil, la maladie ou le chômage sont autant de moments-clés où le couple peut déraiper... ou trouver un nouvel équilibre.

VERS QUI SE TOURNER ?

Si 44 % des Français ne savent pas vers qui se tourner, des professionnels peuvent pourtant apporter de l'aide. Le conseiller conjugal et familial (ou CCF) bénéficie d'une formation certifiante de trois ans reconnue par l'État. Il peut être issu du secteur paramédical, social, psychologique, éducatif, et accompagne les personnes et les couples dans leurs difficultés relationnelles, affectives et sexuelles. Le médiateur, détenteur d'un diplôme d'État, aide les couples et les familles lors d'une séparation, afin que celle-ci se passe le mieux possible. Quant au psychologue, sauf formation complémentaire, il propose des thérapies individuelles, mais on peut le consulter seul pour surmonter une difficulté personnelle, qui aurait émergé lors de l'accompagnement du couple (blessure d'enfance, traumatisme). Le sexologue traite des difficultés liées à la sexualité (physiques, psychologiques, relationnelles). Si un diplôme n'est pas obligatoire pour exercer, certains ont une formation médicale, paramédicale, en psychologie... Enfin, le terme de « thérapeute de couple », générique, recouvre une large palette de formations et ne traduit pas un diplôme précis. Il faut donc vérifier que la formation qu'a suivie le professionnel est bien reconnue par l'État et lui confère le droit d'exercer en tant que tel.

J'Y VAIS, J'Y VAIS PAS ?

D'après une étude menée par Coopleo – plateforme spécialisée dans la thérapie conjugale et familiale et qui permet de trouver des professionnels certifiés (Coopleo.care) –, la crainte d'aggraver le problème (28 %) et la peur de l'invasion de la vie privée (24 %) sont les principaux freins à la consultation. C'est mal connaître le travail de ces professionnels, qui ne sont pas là pour régler les problèmes à la place du couple, prendre parti, vendre du rêve ou donner des leçons, mais pour favoriser le dialogue et l'écoute, aider à la résolution des conflits, et donner à chacun des clés de compréhension pour mieux s'ajuster et s'accorder, en dépassant ses griefs. Au cours des séances, le professionnel aide les deux membres du couple à mieux se connaître et s'écouter pour mieux se comprendre, à sortir de leurs croyances et représentations, à se focaliser sur leurs ressentis et réfléchir ensemble pour trouver leurs réponses. On peut consulter à tout âge, être un couple récent, recomposé ou « vermeil ». Que l'on ait 25 ou 75 ans, ce serait dommage de laisser s'éteindre l'amour ! ■



EN CHIFFRES

50%

DES FRANÇAIS SE DISENT DÉMUNIS FACE AUX DIFFICULTÉS DE COUPLE.

70%

AIMERAIENT UN ACCOMPAGNEMENT PRÉVENTIF POUR LEUR VIE DE COUPLE.

95%

DES COUPLES ACCOMPAGNÉS PAR UN EXPERT DISENT QUE LEUR VIE DE COUPLE S'EST ÉPANOUIE.
Source : Coopleo.

NOTRE EXPERTE



CLAIRE BUSTARRET
conseillère conjugale et familiale en région parisienne (Claire-bustarret-ccf.com).

NOTRE
EXPERTE



**LYDIE
BATTAGLIA**
formatrice à
l'institut de
Gasquet, à
Paris, et coache
sportive.



La méthode de Gasquet **POUR DES ABDOS EN TOUTE SÉCURITÉ**

OBTENIR UN VENTRE PLAT DEMEURE L'UNE DE NOS OBSESSIONS. POUR Y PARVENIR, ON PENSE QUE LES FAMEUX CRUNCHS SONT LA SOLUTION. ON VOUS EXPLIQUE POURQUOI IL FAUT LES ÉVITER ET COMMENT PROCÉDER POUR S'ENTRAÎNER EN RESPECTANT SON CORPS.

PAR CHRISTELLE MOSCA

Si vous vous intéressez au fitness, vous avez certainement entendu parler de cette info qui génère panique et méfiance dans les salles de cours collectifs : la méthode traditionnelle pour effectuer des abdos, les fameux crunchs (relevés de buste), s'avère néfaste pour notre santé. Lydie Battaglia, coache sportive et formatrice à l'institut

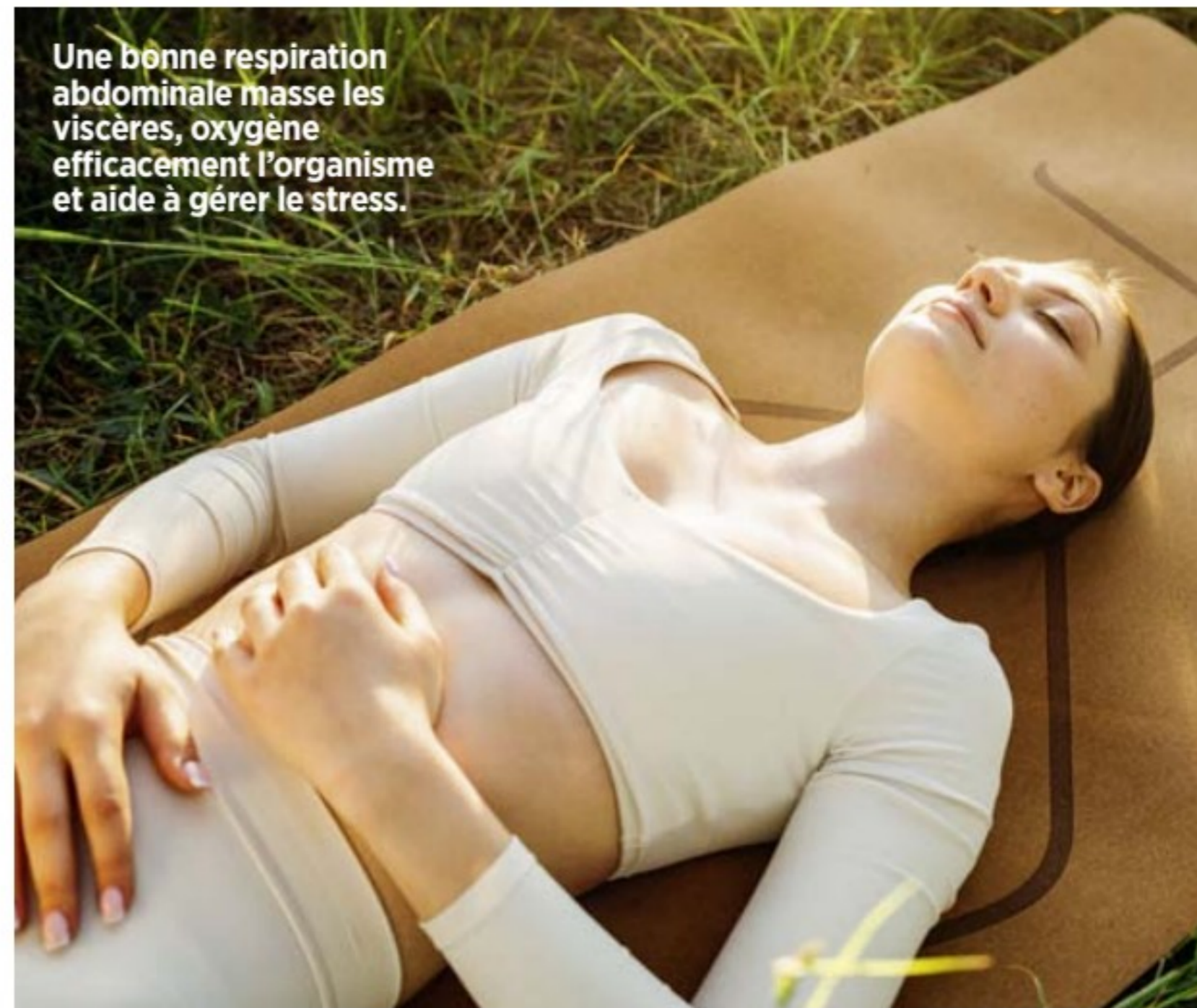
de Gasquet, à Paris, nous confirme que lorsqu'on cherche à se dessiner ces fameuses « tablettes de chocolat », on effectue des mouvements concentriques (le rapprochement du buste vers le bassin), dits hyperpressifs. C'est-à-dire qu'on rajoute de la pression dans le caisson abdominal et au niveau du plancher pelvien, ce qui pousse les viscères vers le bas et fragilise

le périnée, pouvant entraîner chez la femme un prolapsus : une descente d'organes. Tandis que pour l'homme, ce sont les hernies inguinales qui sont les plus à craindre. Nous sommes tous également exposés, en effectuant des crunchs, au « diastasis abdominal », cet étirement excessif des muscles de l'abdomen connu de la femme enceinte. Ce ventre distendu est à éviter absolument, car il engendre des douleurs dorsales, pelviennes, des hernies ombilicales...

DES ABDOS SÉCURES

Pas de panique, il existe une façon sécuritaire d'effectuer des abdominaux et d'avoir un ventre plat sans craindre ces désagréments. Notre experte nous informe qu'il ne faut pas rajouter de pression au niveau de son ventre en rapprochant ses épaules du bassin, mais plutôt tendre vers une méthode dite « normo-pressive ». Concrètement, on commence par s'allonger en étirant son dos par un autograndissement, pieds à plat sur le sol, bas du dos étiré sur le tapis ; pour cela, on effectue un tirage ou une descente du coccyx vers les fesses. On expire longuement par la bouche en engageant le périnée (au début de l'expiration), mais en essayant de ne pas contracter son ventre. Engager le périnée en début d'expiration aide le diaphragme à s'élever. Puis on inspire en gonflant le ventre (et non l'abdomen). On se retrouve alors en gainage naturel. Cette méthode initiée par la Dre Bernadette de Gasquet, médecin et professeure de yoga, est une approche dite posturo-respiratoire. Alors, vous vous demandez certainement si c'est aussi efficace que les crunchs pour obtenir un

Une bonne respiration abdominale masse les viscères, oxygène efficacement l'organisme et aide à gérer le stress.



“
La méthode de Gasquet permet une synergie entre le périnée, la respiration et la posture.

ventre plat ? La coache avoue que les tablettes de chocolat n'apparaissent pas avec cette méthode. Ou très peu, selon la morphologie de chacun. Mais en effectuant cette technique normo-pressive, on travaille le transverse qui, telle une gaine naturelle, affine efficacement la taille et dessine un ventre plat. Contrairement aux crunchs, puisqu'on a tous vu des hommes avec un gros ventre et des tablettes de chocolat par-dessus.

L'INTÉRÊT D'AVOIR DES ABDOS

Avoir une sangle abdominale solide permet de maintenir ses viscères en place, notamment grâce à un périnée tonique, mais pas trop (il doit rester souple), de se tenir bien droit et afficher une belle posture, mais aussi de soulager le dos et d'éloigner les douleurs. Ce qui induit aussi un corps plus fonctionnel, solide, stable et relaxé : cette méthode reposant sur une profonde respiration ventrale, les pratiquants disent ressentir un sentiment de relaxation. Mais, avant tout, un mieux-être au niveau du dos avec des douleurs qui disparaissent. Enfin, on découvre les bons placements et gestes du quotidien pour évoluer sans se blesser. Par exemple, pour soulever un pack d'eau : on fléchit les genoux, on incline le dos vers l'avant en engageant son périnée et ses abdos, on approche la charge du torse pour la soulever, en expirant par la bouche. Ou encore, au volant de sa voiture, arrêté au feu rouge, on peut faire l'exercice suivant : contracter le périnée, expirer par la bouche en se tenant bien droit, le sommet du crâne étiré vers le plafond, les mains sur le volant, sans être appuyé contre son dossier. À l'inspiration, le ventre se gonfle ; et à l'expiration, il se vide. Une méthode qui va au-delà d'une gym sur tapis ou d'un simple renforcement de ses abdos : on adapte des réflexes de posture et de respiration dans ses placements du quotidien. ■

La méthode de Gasquet pour résumer et aller plus loin

La méthode de Gasquet repose sur un principe-clé : protéger le périnée et le dos tout en renforçant le corps en profondeur. Une approche globale basée sur une respiration spécifique (expiration profonde avec un ventre qui se creuse), un engagement du périnée, des postures respectueuses de la physiologie, inspirées du yoga. L'objectif est de se muscler sans risque, de prévenir les descentes d'organes, de soulager le dos et de retrouver un ventre plus

tonique. Aujourd'hui, la méthode est accessible à tous via des cours de professionnels formés (l'annuaire régional se trouve sur Degasquet.com), des livres pratiques ou directement en ligne, sur la plateforme Institut de Gasquet, qui propose vidéos, programmes ciblés (mal de dos, ventre plat, périnée...) et séances adaptées à tous les niveaux. Une méthode douce, progressive, mais très efficace pour prendre soin de son corps sur le long terme.

DITES-MOI, DOCTEURE

NOTRE EXPERTE VOUS CONSEILLE SUR TOUTES VOS INTERROGATIONS CONCERNANT LA SEXUALITÉ ET LA VIE DE COUPLE, NOTAMMENT GRÂCE À DES CAS PRATIQUES DE PATIENTS VENUS LA CONSULTER.

ANITA, 38 ANS, EN COUPLE DEPUIS 6 ANS

« J'ai besoin qu'il me "raconte" des scénarios coquins »

Quand nous faisons l'amour, pour faire monter mon excitation, j'ai besoin qu'il me « raconte » des scénarios coquins qu'il invente, mettant en scène des femmes très sexy, en me décrivant ce qu'il aimerait leur faire. Et c'est à ma demande qu'il agit ainsi, ce n'est pas vraiment son truc à lui.

« **M**on problème, c'est que je commence à me sentir prisonnière de ce fantasme, que je me sens jalouse et que cela me laisse une impression de dégoût. Nous avons essayé de rester silencieux pour nous concentrer l'un sur l'autre, mais je n'arrive pas à me détendre et à ressentir d'excitation. » Anita, vous décrivez très bien votre problème. Quand votre partenaire raconte des scénarios érotiques, vous sentez une excitation qui vous permet de parvenir à l'orgasme. Et ça, c'est positif. Mais cela devient négatif, parce que vous le ressentez comme un besoin, une nécessité, et que vous avez l'impression de ne pas pouvoir vous en passer pour jouir. Ce problème fréquent se pose de manière différente selon les individus. Chacun d'entre nous trouve un chemin qui le conduit plus facilement à l'orgasme. Il peut s'agir d'une position, d'un rythme de va-et-vient, d'une caresse précise, de paroles particulièrement excitantes, d'un regard, etc. C'est tout à fait normal, et même banal.

Ce qui est dommage, c'est qu'ayant trouvé un « mode d'emploi » efficace, nous pouvons avoir tendance à ne plus explorer d'autres possibles. Et le cerveau étant paresseux, il a tendance à emprunter le chemin le plus efficace qui lui demande le moins d'effort mental, physique ou émotionnel. C'est pourquoi il vous incite à reproduire ce qui fonctionne bien : pour vous, les histoires érotiques racontées par votre partenaire. Pourtant, si votre excitation et votre jouissance sont rapides et faciles de cette manière, il est certain que vous pourriez obtenir le même résultat par un autre chemin, même si la montée de l'excitation se révélait alors plus lente et que l'orgasme était plus long à survenir. Et puis, vous me décrivez un tout-ou-rien. Or, entre se raconter des scénarios érotiques et faire l'amour en silence, il existe des centaines de possibilités. Dans votre cas, vous pourriez très bien demander à votre ami d'imaginer un nouveau scénario érotique à raconter, un scénario avec vous où il vous décrirait

comme une femme terriblement sexy. D'ailleurs, il est fort probable qu'il vous trouve sexy, car sinon, il ne serait pas avec vous depuis six ans ! Vous pourriez aussi, vous, lui raconter des histoires. Ou bien vous pourriez jouer des rôles, comme au théâtre, plutôt que ce soit lui seul qui raconte. Rester proches l'un de l'autre, comme vous le souhaitez, en alimentant mutuellement vos excitations ne vous oblige absolument pas à rester silencieux ! Mon conseil : soyez inventifs à deux, surtout que vous avez l'air d'avoir une belle relation. Cela demandera une adaptation à votre cerveau, mais il en est capable ! Ainsi, ce serait très dommage de rétrécir le champ de votre sexualité à cause d'une simple recherche d'efficacité ! ■

NOTRE EXPERTE

Dre CATHERINE SOLANO
médecin sexologue
et andrologue à l'hôpital
Cochin (AP-HP) de Paris,
cofondatrice de Doctical.



**OFFRE
EXCLUSIVE**
**NOUVEAUX
CLIENTS**

PONROY
Expert santé depuis 1975

Le bien-être français, au service de votre santé

Depuis 1975, **Les Laboratoires Ponroy** conçoivent en Vendée des **compléments alimentaires** et des **cosmétiques**, pour soutenir naturellement votre bien-être au quotidien.

SOMMEIL

MÉLATONINE FLASH 1,9 MG

- ✓ Pour un sommeil rapide et de qualité
- ✓ Dosage optimal de mélatonine pour un effet immédiat



8 €
~~11,50 €~~

Réf. YMELA
60 comprimés - 60 jours

BEAUTÉ

ACIDE HYALURONIQUE

- ✓ Pour une peau éclatante
- ✓ Aide à favoriser l'élasticité et la souplesse de la peau



17 €
~~25,70 €~~

Réf. YHYAL
30 gélules - 30 jours

ALLERGIES

POLLERGINE

STOP AUX ALLERGIES !

- ✓ Diminue les désagréments saisonniers
- ✓ Renforce le système immunitaire



14 €
~~21,60 €~~

Réf. VCPOL
30 gélules - 30 jours

DÉTOXIFICATION

**CHARDON-MARIE
DESMODIUM · RADIS NOIR**

- ✓ Diminue la fatigue au réveil
- ✓ Idéal pour le bon fonctionnement du foie



8 €
~~11,80 €~~

Réf. YDECHRA
15 gélules - 15 jours

VITALITÉ

IMUSAN PLUS

- ✓ Apporte vitalité, tonus et énergie
- ✓ Contribue au bon fonctionnement de la mémoire et au confort visuel



10 €
~~14,40 €~~

Réf. IMUPLUS
30 gélules - 30 jours

DIGESTION

ENTÉROTRANSIT

- ✓ L'association du pruneau et du tamarin pour faciliter le transit
- ✓ Facilite la digestion et l'élimination des déchets



5 €
~~6,50 €~~

Réf. ENTRA
10 gélules - 10 jours

CONFORT ARTICULAIRE

**HARPAGOPHYTUM
ORTIE · CASSIS**

- ✓ Aide à la mobilité articulaire et à la souplesse
- ✓ Assure la bonne santé des os



12 €
~~17,40 €~~

Réf. YPART
20 gélules - 20 jours

MINCEUR

BRÛLE GRAISSE

- ✓ Aide à brûler les graisses et à réduire les envies d'aliments sucrés
- ✓ Draine et élimine l'excès d'eau et les toxines



10 €
~~14,00 €~~

Réf. VCPSYLBG
30 gélules - 15 jours

DÉTENTE

MAGNÉSIUM · VITAMINE B6

- ✓ Réduit la fatigue physique et intellectuelle
- ✓ Aide à la détente et à la relaxation



11 €
~~16,30 €~~

Réf. VCOLMG
60 gélules - 60 jours

VISION

RÉTIBIOL PLUS

- ✓ Limite le vieillissement des cellules de la rétine
- ✓ Diminue la fatigue visuelle



17 €
~~24,90 €~~

Réf. VCRETS
30 capsules - 30 jours

CIRCULATION

CIRCULATION

- ✓ Favorise le retour veineux
- ✓ Conserve les jambes légères



12 €
~~17,90 €~~

Réf. CIRG
20 ampoules - 20 jours

MÉMOIRE

GINKGO BILOBA

- ✓ Préserve les performances intellectuelles
- ✓ Stimule la concentration et la mémoire



13 €
~~18,20 €~~

Réf. YPBIG
30 gélules - 30 jours

VOTRE CADEAU*
Pour toute commande

L'HUILE ÉGYPTIENNE



Flacon de 50 ml - 17,30€

OU

**LA CRÈME DE JOUR
ANTI-ÂGE**



Pot de 50 ml - 18,90€

*Offert pour toute commande selon stocks disponibles, si rupture il sera remplacé par un autre cadeau de même valeur.

**+ DÈS 15€ D'ACHATS
FRAIS DE PORT OFFERTS !**

**Commandez
facilement !**

Par téléphone
02 51 09 08 54

Du lundi au vendredi de 8h à 18h.
Paiement SÉCURISÉ par carte bancaire

Par internet
ponroy.com

En page d'accueil, il vous suffit de saisir
votre code avantage inscrit à droite.

Par courrier

LABORATOIRES YVES PONROY
Service Commandes
BP 1211 - 85612 MONTAIGU CEDEX

**CODE
AVANTAGE :
FR3693**

Vos coordonnées

M^{me} M. Nom, Prénom :

Adresse :

Code postal [] [] [] [] [] []

Ville :

Mail :

Tél. :

Liberté de paiement

Paiement par téléphone

Pour plus de flexibilité, je paie par carte bancaire par téléphone au 02 51 09 08 54.

Paiement à la commande

Je joins un chèque à l'ordre de IRB PONROY.

Nom des produits	Réf.	Qté	Prix	Prix total
Mélatonine FLASH 1,9 mg	YMELA		8 €	
Imusan Plus	IMUPLUS		10 €	
Magnésium · Vitamine B6	VCOLMG		11 €	
Acide hyaluronique	YHYAL		17 €	
Entérotransit	ENTRA		5 €	
Rétibiol Plus	VCRETS		17 €	
Pollergine	VCPOL		14 €	
Harpagophytum · Ortie · Cassis - BIO	YPART		12 €	
Circulation	CIRG		12 €	
Chardon-Marie · Desmodium · Radis Noir	YDECHRA		8 €	
Brûle Graisse	VCPSYLBG		10 €	
Ginkgo Biloba - BIO	YPBIG		13 €	
Je commande au moins 1 produit de la sélection, je choisis mon CADEAU :				OFFERT
<input type="checkbox"/> L'huile égyptienne (HE) OU <input type="checkbox"/> La crème de jour anti-âge (VCJAA)				OFFERT
Ma commande atteint 15€, ma livraison est OFFERTE				OFFERT
Ma commande est inférieure à 15€, je rajoute 5,90€ de port				, €
TOTAL À RÉGLER				, €

HAVEA COMMERCIAL SERVICES - Siège social : Parc d'Activité Sud Loire - BOUFFERE - 85612 MONTAIGU CEDEX - Tél. : +33 2 51 09 08 54 - Fax : +33 2 51 09 08 01 - Courriel : contact@ponroy.com - RCS La Roche-sur-Yon 315 249 821 - Siret 315 249 821 00077 - Code NAF 1086Z - N° D'IDENTIFICATION CEE FR 57 315 249 821. Les CGV applicables sont accessibles sur le site internet www.ponroy.com. Le client bénéficie du délai légal de quatorze (14) jours à partir du jour de la réception de la commande pour se rétracter et annuler sa commande, sans avoir à motiver sa décision. Ce droit de rétractation s'exerce au moyen d'un formulaire inclus dans les CGV (accessibles sur notre site internet) à joindre au colis retour, les frais de retour étant à la charge du client. Les données à caractère personnel collectées sont nécessaires au traitement de votre commande, et sont traitées par HAVEA GROUP en sa qualité de responsable du traitement. Elles pourront être utilisées à des fins de gestion de la relation client, d'analyse statistique ou d'étude marketing, de prospection commerciale par voie postale et/ou par téléphone émanant des entités du groupe HAVEA ou d'un de ses partenaires. Vous possédez un droit d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, de limitation, et de portabilité de vos données à caractère personnel en nous adressant une demande accompagnée de tout élément justifiant de votre identité à contact@ponroy.com ou en écrivant à Service Consommateurs Yves Ponroy - Parc d'Activité Sud Loire - BOUFFERE - 85612 MONTAIGU CEDEX. Si vous estimez, après nous avoir contactés, que vos droits « Informatique et Libertés » ne sont pas respectés, vous pouvez adresser une réclamation à la CNIL. Pour plus d'informations relatives à la gestion de vos données à caractère personnel, nous vous invitons à vous reporter à notre politique de confidentialité accessible sur notre site internet www.ponroy.com.



C'est prouvé !

La musique bientôt sur prescription ?

Si ses bienfaits physiques et cérébraux ne sont plus à démontrer, la musique pourrait être prescrite avec de vrais bénéfices aux patients souffrants d'anxiété ou de dépression légères à modérées. En effet, non seulement elle peut être considérée comme une activité à visée thérapeutique (comme la lecture, l'activité physique, les arts plastiques...), mais elle participe également à sortir les patients d'un isolement délétère pour leur bien-être mental. Pratique d'un instrument, chant choral, ces disciplines réduisent le

cortisol (hormone du stress), améliorent l'humeur et les émotions positives, favorise le lien social et le sentiment d'appartenance. Au Royaume-Uni, la musique peut déjà être recommandée par les médecins, dans le cadre du « social prescribing » (ou prescription sociale) qui fait pleinement partie de la politique de santé publique, et est encouragé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). En France, ce type de prescription, encore expérimental, pourrait se développer...
Source : Medscape, octobre 2025.

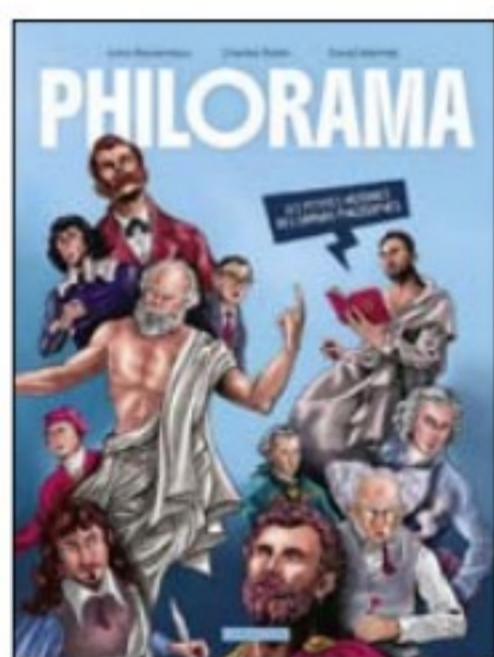
DORMIR À DEUX... DORMIR HEUREUX ?

Partager son lit avec son ou sa partenaire n'est pas toujours source de plaisir et de quiétude. Une étude récente* révèle qu'un quart des Français (32 % des femmes vs 19 % des hommes) dorment moins bien à deux qu'en solo. Principales difficultés ? Devoir adapter son horaire de coucher, être dérangé le matin par l'alarme du réveil de l'autre... mais aussi s'agacer de le voir scroller au lit ! Résultat, 4 Français sur 10 rêveraient d'avoir plus d'espace « rien que pour eux », qu'il s'agisse d'une couette personnelle ou d'une chambre indépendante. D'autant que les ronflements du compagnon, ses mouvements nocturnes, ses insomnies ou allées et venues aux toilettes peuvent déranger de plus en plus fortement avec l'âge, et déclencher des tensions. Fort heureusement, 90 % des Français en couple déclarent aussi qu'il ne faut pas s'endormir fâchés !
*Source : étude Flashs pour Acar-Housses, janvier 2026.



3 B.D. bien-être originales

On aime !



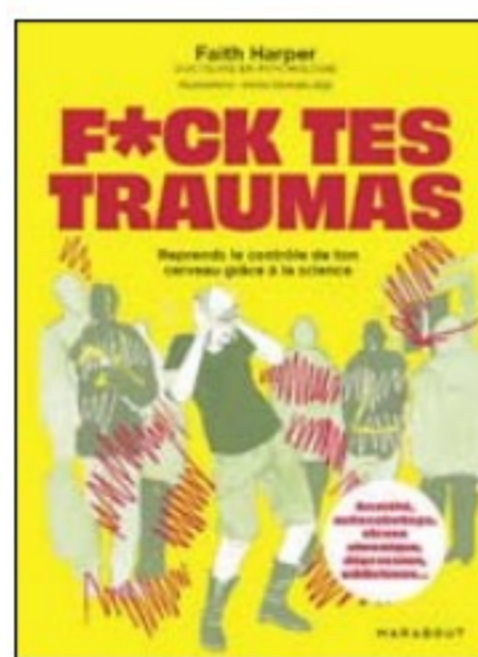
PHILO

Parfait ouvrage d'initiation (ou de révisions !), cette B.D. du célèbre créateur de contenu « Le Précepteur » permet de découvrir, sous un autre angle, les pensées, mais aussi la vie de dix grands penseurs. Pédagogique et ludique.
« *Philorama* », de Charles Robin, éd. Larousse, 20,99 €.



PERSO

Très répandu (surtout chez les femmes), le syndrome de l'imposteur perturbe autant la vie professionnelle que personnelle. Cet ouvrage explique, décrypte, permet de s'évaluer et de progresser grâce à des conseils concrets.
« *Le Syndrome de l'imposteur* », de Céline Bracq, Éric Giacometti et Fanny Briand, éd. Marabulles, 19,95 €.



PSYCHO

Humoristique, mais scientifique, cette B.D. d'une docteure en psychologie explique pourquoi certains traumas (petits ou grands) peuvent impacter émotions, humeurs, comportements et relations, et propose des exercices pour s'en sortir.
« *F*ck tes traumas* », de Faith Harper, éd. Marabout, 15,90 €.

41%

DES FEMMES DÉCLARENT AVOIR ÉTÉ DÉJÀ CONFRONTÉES À DES COMPORTEMENTS AGRESSIFS ET/OU SEXISTES LORSQU'ELLES SONT À VÉLO. ELLES SONT 58 % CHEZ LES 18-24 ANS.
Source : institut Flashs pour Materiel-velo.com, 2026.

PAR ISABELLE DELALEU



SOIN CAPILLAIRE

Mrs. POTTER'S



La beauté par les plantes

SÉRUM ANTICHUTE DE CHEVEUX à l'extrait de romarin

EFFICACITÉ CLINIQUEMENT PROUVÉE

FREINE LA CHUTE

d'après **90%** des testeurs*

CHEVEUX PLUS DENSES

d'après **96%** des testeurs*

STIMULE LA CROISSANCE

+11 202 cheveux*



FABRIQUÉ EN FRANCE

Disponible en pharmacie et sur mrspotters.fr

*Etude clinique sur 30 personnes, application quotidienne pendant 3 mois.

NOUVEAU

EXPERT

MENOBALANCE

SERUM CAPSULES



Cible 6 changements de la peau liés à la ménopause

+94%

des femmes ont constaté une amélioration*



DOUBLE ACTION ANTI-TACHES

Aide à réduire les taches brunes et à restaurer l'éclat de la peau

*Test réalisé auprès de 33 femmes.