

TOP Santé

N°1 des marques santé*

JANVIER 2020 - N° 352 WWW.TOPSANTE.COM

Dossier médecine

SPÉCIAL GYNÉCO

Fibromes, endométriose,
kystes, cancers...
les nouveaux traitements

KUMQUATS

7 recettes originales
et vitaminées

OBÉSITÉ : TOUTES
LES INTERVENTIONS
PASSÉES AU CRIBLE

MANGER SELON SES VRAIS BESOINS

POUR

MINCIR SANS EFFORT

ÉCOUTER SES SENS ET RETROUVER LE PLAISIR
GRÂCE À LA PLEINE CONSCIENCE

Ma santé
au naturel

ANTIDÉPRIME

10 REMÈDES
EFFICACES

- Huiles essentielles
- Phytothérapie
- Activités physiques

PAYS NORDIQUES

Mais comment font-ils pour
être les plus heureux ?

GRAND FROID
APPRENDRE
À HYDRATER
SA PEAU



BEL : 3,20 € - ESP : 3,50 € - GR : 3,50 € - DOM S : 3,90 € - DOM A : 4,70 € - ITA : 3,50 € - LUX : 3,20 € - PORT CONT : 3,50 € -
CAN : 4,50 \$ CAN - GB : 2,95 £ - MAR : 30 DH - TOM S : 600 CFP - TOM A : 1150 CFP - CH : 5,40 FS - TUN : 10 DTU.
*BRAND ONE GLOBAL 2018 - T3

L 15911 - 352 - F: 2,90 € - RD



▶ 10 REMÈDES NATURELS ANTIDÉPRIME

Terminé les pertes d'entrain et de motivation, la tristesse et les envies de pleurer...
On réagit pour ne plus laisser le gris envahir sa vie !

Si le « Blue Monday » (lundi 20 janvier prochain), est – paraît-il – le pire jour de l'année pour notre moral, nombreuses sont celles qui n'attendent pas cette date pour traverser des périodes de blues, particulièrement au cœur d'un hiver gris. Ainsi, en 2017, entre 2 et 3 millions d'adultes de tous âges (18-85 ans) ont connu un véritable épisode dépressif. En mauvaise saison, la météo s'en mêle et nous prive d'une lumière bénéfique pour l'humeur. Mais ce manque n'explique pas tout et, quelles que soient les raisons de sa déprime (difficultés personnelles, ruptures, fluctuations hormonales...), il ne faut pas la prendre à la légère, et encore moins la laisser s'installer durablement. Alors, comment faire ? Prendre des médicaments antidépresseurs ne doit surtout pas devenir un

réflexe. En effet, alors que la Caisse nationale d'Assurance maladie en a remboursé près de 65 millions de boîtes en 2018 (+ 7 % d'augmentation depuis 2012, source Ameli), il est prouvé que ces médicaments ne doivent pas être prescrits pour des dépressions légères. Ils ne seraient pas efficaces, et doivent être réservés aux dépressions d'intensité modérée ou sévère... La solution quand le moral vire au gris ? Commencer en première intention à se traiter par la méthode douce, avec des plantes adaptées et ciblées, dont les effets ont été reconnus et validés. Une méthode naturelle moins forte mais efficace, souvent suffisante pour traverser quelques semaines et mois difficiles, et qui aide à retrouver le sourire sans effets secondaires ni accoutumance.

PAR ISABELLE DELALEU



« Mes 1000 ordonnances phytothérapie », de Caroline Gayet et Michel Pierre, éd. Leduc.s, 24,99 €.



« Huiles essentielles, le guide complet pour toute la famille », de Françoise Couic-Marinier et Rachel Frély, éd. Solar, 23,90 €.

Nos expertes



CAROLINE GAYET
naturopathe



FRANÇOISE COUIC-MARINIER
pharmacienne spécialisée en aromathérapie



On sourit!

Sans effets secondaires ni accoutumance, les plantes et autres remèdes naturels sont réellement efficaces pour chasser le blues de l'hiver.

Les « grands classiques » qui ont fait leurs preuves

Le millepertuis

Il fait partie de ces plantes « solaires », efficaces contre la déprime et la dépression légère à modérée, avec plus d'une trentaine d'études cliniques à l'appui. Il se consomme en fin de journée, soit sous forme de gélules avec des teneurs garanties en substances actives (2 à 16 h puis 1 au coucher) ou d'ampoules (1 le soir). Il n'agit pas très vite (compter 3 semaines, pendant lesquelles toutefois il n'amplifie pas les idées noires) mais ne fait pas prendre de poids. Il est à consommer

6 semaines d'affilée, avant une pause de 2 semaines et une nouvelle cure si besoin. Bémol important, il interagit avec un grand nombre de médicaments, et n'est pas indiqué quand on prend d'autres traitements car il réduit leurs effets (antimigraineux, anti-inflammatoires,

antiviraux, chimiothérapies, hypolipémiants, contraceptifs oraux, certaines plantes...). Il faut donc toujours consulter un médecin ou un pharmacien avant d'en consommer. Comme il est photosensibilisant, il ne faut pas s'exposer au soleil pendant la cure.



La griffonia

La Griffonia simplicifolia est une plante médicinale originaire d'Afrique de l'Ouest qui contient du 5-HTP, un précurseur de la sérotonine (neurotransmetteur cérébral fortement impliqué dans la régulation de l'humeur). Ceci fait d'elle un antidépresseur

naturel réputé, qui présente l'avantage d'être efficace rapidement (au contraire du millepertuis par exemple). Ses effets sont multiples : amélioration du moral, mais aussi baisse des éveils précoces (ceux qui, vers 4 ou 5 h du matin, poussent à la rumination) et des compulsions alimentaires (notamment sucrées) parfois associées aux coups de blues. La griffonia est d'ailleurs fréquemment utilisée pour accompagner le sevrage des médicaments antidépresseurs traditionnels, pour les remplacer ou même compléter l'action de ceux-ci. À prendre sous forme de gélules (dosées à 50 mg de 5-HTP chacune), ou de teinture mère : 2 gélules (ou 30 gouttes) à 16 h et autant le soir au coucher, ce qui permet de suivre la sécrétion naturelle de sérotonine qui s'effectue plutôt en fin de journée. On poursuit pendant 3 semaines par mois, avec une semaine d'interruption, aussi longtemps que nécessaire. On peut également, en cas de stress chronique, l'associer à la rhodiola.



Les oméga 3

Réputés pour protéger le système cardio-vasculaire, ces acides gras ont des effets antidépresseurs établis, et stabilisent les émotions qui ont tendance à faire le yo-yo. On peut ainsi consommer plus de poisson, notamment des sardines et maquereaux en conserve (une méta-analyse japonaise de 2015 qui a passé au crible plus de 20 études internationales a conclu que les gros consommateurs de poisson avaient un risque de dépression inférieur de 17 % à celui des petits consommateurs), ainsi que du foie de morue ou de lotte. On mise aussi sur les noix et noisettes, même si les acides gras issus des végétaux sont un peu moins bien assimilés. On peut aussi prendre chaque jour 1 cuillerée à soupe d'huile de lin, en complément, ou des capsules huileuses d'oméga 3 extraits des poissons des mers froides ou, pour les vegan, d'huile de lin.



La vitamine D

Quand le moral devient aussi gris que le ciel des longs mois froids, et que donc l'on souffre du « blues de l'hiver » ou « trouble affectif saisonnier » (TAS dans le jargon médical), la vitamine D est une alliée de première intention. Synthétisée naturellement par l'organisme sous l'effet

Les remèdes « ciblés »

des rayons du soleil, cette précieuse vitamine, dont nous manquons cruellement de novembre à février (au moins), semble influencer la production de sérotonine et de dopamine, et donc jouer un rôle dans la dépression. Comme on ne peut pas s'exposer (ou du moins pas assez) durant cette période, c'est le moment d'opter pour des compléments, non pas une fois par trimestre, mais quotidiennement pour mimer la sécrétion naturelle de l'organisme. On peut prendre 1 000 UI (Unités internationales)

par jour de vitamine D3 en flacon (il est établi que les recommandations officielles de 400 UI/jour sont beaucoup trop faibles), ou, à défaut, une dose hebdomadaire de 7 000 UI. Généralement issue de l'huile de foie de morue, il en existe également extraite du lichen ou dans certaines boissons végétales pour les personnes vegan. En prime, elle donne un coup de fouet aux défenses immunitaires contre les maux hivernaux.

La rhodiola

Quand la déprime est déclenchée par le stress et l'angoisse de ne pas réussir à accomplir ses tâches (professionnelles ou familiales) et que l'on a la sensation d'être tout petit face à une immense montagne à gravir chaque jour en perdant peu à peu son énergie et son courage. Parce qu'elle possède une action « dopaminergique » (la dopamine étant la molécule de la récompense et de la motivation), cette plante adaptogène (c'est-à-dire qui aide l'organisme à mieux résister et à s'adapter au stress tant physique qu'intellectuel), rebooste le moral et redonne « l'envie d'avoir envie » avec un effet vraiment rapide. On l'utilise surtout sous forme de teinture mère (à raison de 30 gouttes le matin dans un verre d'eau) ou de gélules (2 à 250 mg chacune, le matin également) en cure de 3 semaines, qui peut être répétée.



Le safran

Mauvaise humeur ou tristesse qui s'installent clairement dans les journées qui précèdent les règles ? Le syndrome prémenstruel (ou SPM) peut être largement soulagé grâce au safran. Les stigmates du Crocus sativus sont utilisés depuis des millénaires par les médecines persane et chinoise et leurs effets antidépresseurs ont été validés notamment pour les dépressions légères à modérées, avec des résultats similaires à ceux des médicaments. Ils agissent sur la sérotonine et en prime facilitent l'écoulement du sang pendant les règles. Si on peut en mettre dans sa cuisine, le plus simple reste de le consommer en tisane ou en capsule. Il reste toutefois assez cher et, pour modérer le prix, on peut utiliser des

gélules d'extraits standardisés dosées à 30 mg de safranal (son composé actif) : 1 gélule vers 16 h et 1 en soirée pendant une semaine par mois (dès l'apparition des signes du SPM) ou à la demande. À tester : thé safran déthéiné, avec safran, basilic sacré et petit grain, tous bio, 16,90 € (la boîte de 30 sachets pour 60 tasses), Nutrigée.



La mélisse

Ruminations, chagrin, angoisses et idées noires affectent souvent notre « second cerveau », entraînant alors spasmes et crampes intestinales. En apaisant le mental et en chassant la dépression (légère), mais aussi en réharmonisant en douceur la relation entre ventre et cerveau, la mélisse est un antinervosité de choix. On l'utilise facilement en tisane : 1 cuillerée à soupe de feuilles dans 20 cl d'eau froide, faire bouillir 3 minutes, couvrir et laisser infuser 10 minutes, boire midi et soir en fin de repas. Pratique et concentré, l'hydrolat de mélisse se verse dans une bouteille d'eau (1 cuillerée à soupe pour 1 litre d'eau) pour l'emporter et la boire régulièrement au fil de la journée.



Les huiles essentielles « bon moral »

La marjolaine à coquilles

Très apaisante, l'Origanum majorana, petite plante aromatique méditerranéenne, est fréquemment utilisée en début de traitement antidépresseur, car elle aide à passer le cap difficile des 3 semaines pendant lesquelles le médicament n'est pas encore efficace. Si elle fait ainsi « le relais » avec les médicaments traditionnels, on peut également l'utiliser seule en cas de déprime,

de façon ponctuelle pour affronter un « mauvais jour » ou plus régulière. Très odorante, elle est euphorisante et apaise les montées d'agressivité. Elle se dépose sur un mouchoir ou sur les poignets (que l'on frottera ensuite l'un contre l'autre) : 2 gouttes, à respirer longuement en fermant les yeux, 3 ou 4 fois par jour. Elle aide aussi les adolescents à se sentir mieux dans leur peau et... à être plus agréables !



Lylang-ylang

La Cananga odorata totum est l'huile essentielle de la femme, particulièrement recommandée si la déprime est associée aux fluctuations hormonales du cycle ou à la chute des hormones féminines à la ménopause. Elle apaise les émotions, améliore l'humeur, calme les ruminations et favorise le lâcher-prise, elle stimule aussi la libido et permet

de retrouver la confiance en soi sur le plan sexuel. Forte et fleurie, elle s'utilise avec parcimonie (1 goutte sur le poignet, à respirer), souvent associée avec l'une des deux huiles essentielles précédentes (1 goutte pour 2 gouttes de bergamote ou de marjolaine) et diffuser à froid pendant 5 à 10 minutes, 1 à 3 fois par jour.



La bergamote

Cette essence (car elle est extraite par pression à froid du zeste de ce petit agrume à l'écorce irrégulière) est un véritable antidépresseur naturel qui met de bonne humeur ! La méthode la plus simple et agréable pour utiliser la Citrus bergamia consiste à en prendre 1 goutte chaque matin par voie orale, en la déposant directement sur son sachet de thé noir

(elle se solubilise dans celui-ci), ce qui compose un véritable thé Earl Grey. Au fil de la journée, on peut également la respirer au flacon ou sur un mouchoir dès que le moral retombe. Très efficace, elle peut être prise tous les jours sur le long terme. Il est préférable de conserver le flacon au réfrigérateur après ouverture, pour éviter la peroxydation de l'essence.

Marie Estelle Roux
Dermatologue à Paris

MES MAINS : J'EN PRENDS SOIN !

Pourquoi les détergents sont-ils agressifs pour la peau des mains ?

Les détergents contiennent des produits destinés à capter des particules de gras. Et, c'est cela qui va décaper et agresser la peau. Même si nous possédons une fibre hydrolipidique, qui recouvre la totalité de la surface de l'épiderme et permet donc de bien protéger notre peau, les mains représentent toutefois une zone très fragile et sollicitée. Avec ce genre de produits il faut donc faire attention. Même passer ses mains sous l'eau provoque une réaction sur la peau !



Quelles sont les bonnes habitudes à adopter au quotidien ?

Je conseille vivement de porter des gants lorsque l'on est en contact avec des détergents. Cela permet de créer une barrière et limite l'irritation de la peau. On pense bien à mettre des chaussettes en sortant alors pourquoi ne pas faire la même chose pour les mains ? Prévoir une bonne crème hydratante avec de la vitamine E, se laver les mains avec un savon contenant le moins de produits chimiques possibles sont également des astuces. Et aujourd'hui, même des injections d'acides hyaluroniques, du peeling et le laser permettent de redonner vie à une peau usée.

Est-il des périodes de la vie où nos mains sont plus fragiles ?

Avec le temps la peau devient de plus en plus sèche, notamment après la ménopause. D'autres facteurs comme le stress ou la fatigue peuvent également jouer. Par ailleurs, la peau d'une femme après son accouchement reste sans doute l'une des plus fragiles. Les mains sont vite abîmées et cela est dû en parti aux nombreux changes qu'elle réalise dans la journée ! La jeune maman va souvent se laver les mains avant et après avoir changé et nettoyé son enfant, de quoi irriter la peau.

L'Observatoire de la santé est réalisé par l'agence Rouge & Red Médias - Siège : 10 rue du Président Wilson - 92300 Levallois-Perret.



MAPA POUR GARDER VOS MAINS EN PLEINE FORME !

PARCE QUE NOUS FAISONS ABSOLUMENT TOUT AVEC NOS MAINS, ELLES SONT L'UNE DES PARTIES DU CORPS LES PLUS EXPOSÉES AUX AGRESSIONS EXTÉRIEURES. ET À L'HEURE DU MÉNAGE, DE LA CUISINE, DES LOISIRS CRÉATIFS ET DES PETITS TRAVAUX D'INTÉRIEUR, ELLES SONT PARTICULIÈREMENT MISES À RUDE ÉPREUVE. D'OÙ L'INTÉRÊT DE LES PROTÉGER...

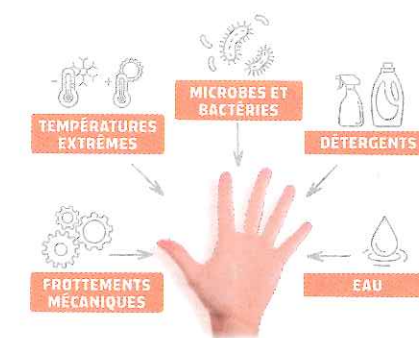
La peau des mains est constituée d'un film hydrolipidique qui les protège en s'opposant à la pénétration de substances étrangères, en régulant l'hydratation mais aussi en luttant contre les agressions microbiennes. C'est aussi ce même film à qui l'on doit la qualité de l'aspect extérieur de la peau. De fait, dès lors que nos mains

MAINS PROTÉGÉES = MAINS SAINES !

Alors, comme nous protégeons nos mains des températures extrêmes en cas de grand froid, à la maison aussi, il est nécessaire de « s'équiper » pour les mettre à l'abri. Il faut savoir, en effet, que l'eau, les microbes et bactéries, les frottements mécaniques ou encore les détergents font partie des facteurs qui les abîment le plus au quotidien, les usent précocement et qui peuvent même les rendre douloureuses. Ainsi, lors des tâches ménagères très propices à ces perturbations, le meilleur réflexe est encore de porter des gants. Finalement, comme l'hiver à l'extérieur...

GARDER DES MAINS BELLES ET FORTES POUR AFFRONTER LE QUOTIDIEN !

Avec un savoir-faire et une expertise reconnus depuis plus de 70 ans, Mapa reste LA marque incontournable pour prendre soin de nos mains. Sa gamme large de gants ménagers permet de les protéger quelles que soient les tâches à accomplir, pour des mains en pleine forme en toutes circonstances !



subissent des « attaques », cette barrière ne peut plus assurer aussi bien son rôle de protection : la peau de nos mains se fragilise ce qui augmente le risque d'allergies et d'irritations, et accélère son vieillissement.

A CHAQUE TÂCHE SON GANT MAPA !

GANTS MÉNAGERS RÉUTILISABLES



Ménage
quotidien

Vaisselle

GANTS FINS JETABLES



Préparation
culinaire

Travaux
de précision

GANTS HYPOALLERGÉNIQUES



Pour les personnes
allergiques aux protéines
de latex



Deux activités douces ANTIDÉPRIME

Certes, il est souvent difficile de se motiver, mais rester sur son canapé n'aide pas à se sentir mieux. À l'inverse, l'activité a des vertus établies sur les symptômes dépressifs. Démonstration avec deux disciplines aux effets scientifiquement prouvés.

► MARCHER

Le sport est un outil de santé physique mais également mentale, et il diminue le risque d'anxiété et de dépression. En cas de dépression, il réduit également les symptômes, augmente les chances de guérison, et semble, selon certains travaux, être au moins aussi efficace que les médicaments. Une étude suédoise de 2015 menée sur près de 1 000 patients atteints de dépression légère ou modérée a d'ailleurs montré, chez ceux ayant bénéficié d'un programme sportif de trois séances hebdomadaires, une baisse des symptômes dépressifs bien supérieure à ceux ayant bénéficié seulement d'un suivi standardisé (médicaments, thérapie comportementale et cognitive). Si l'on ne peut pas toujours aller en salle de sport ou à la piscine, la solution simple est d'opter pour la marche, aux effets également établis, accessible à tous et qui peut sembler moins rebutante quand la motivation est faible. Une étude écossaise de l'université de Stirling a ainsi établi que 5 séances hebdomadaires de marche (de 30 à 40 minutes) suffisaient pour commencer à se sentir mieux psychologiquement. Véritable tranquilisant naturel, la marche ne guérira pas à elle seule une dépression grave, mais elle est par contre une aide désormais reconnue pour les cas plus légers.

► FAIRE DU YOGA

Si commencer la méditation peut se révéler difficile quand on a tendance aux idées sombres (bien que celle-ci ait fait ses preuves, notamment dans la prévention des rechutes de dépression), les vertus thérapeutiques du yoga, qui en est proche, sont de plus en plus démontrées par les études scientifiques. Ce mélange de travail du souffle et de postures, qui exige de la concentration, aide à maîtriser les émotions et diminue stress et anxiété. Selon une récente étude menée à l'hôpital de Rhode Island (États-Unis) sur 122 adultes souffrant de dépression mais qui n'avaient pas réagi aux médicaments, les symptômes seraient beaucoup moins présents après dix semaines de yoga, et ce bénéfice aurait persisté six mois après la pratique. Une autre recherche sur des étudiants légèrement déprimés aurait fait état de bénéfices durables, le yoga réduisant les ruminations et aidant à prendre du recul. Pour le Dr Lionel Coudron, médecin et directeur de l'Institut de YogaThérapie, il agit « autant sur le corps en ramenant des sensations positives et agréables que sur les pensées irrationnelles pessimistes ». Un parfait complément aux plantes...



VOUS RÊVEZ
D'UNE PÊCHE D'EN FER ?

Fatigue persistante, irritabilité,
manque d'énergie et de concentration,
tels sont les symptômes les plus courants
d'un déficit en fer.

En vente dans
les magasins bio
et pharmacies

Floradix® Fer + plantes

Riche en fer pour garder énergie et vitalité*

- Une assimilation du fer améliorée grâce à la synergie avec la vitamine C.
- Très bonne tolérance digestive grâce aux extraits de plantes et aux jus de fruits.
- Un agréable goût fruité.
- Particulièrement adaptée aux femmes enceintes et allaitantes
- Sans lactose, alcool, colorant, conservateur.

Floradix® Fer + plantes comprimés

L'alternative pratique et nomade contenant de l'acide folique (vitamine B9).

Floravital® Fer + plantes

Pour les végétaliens, les intolérants au gluten ou les allergiques à la levure.



Distribution : Pur Aliment - contact@salus-nature.fr - salus-nature.fr - 03 88 098 098

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

Rejoignez notre communauté
Facebook sur : Salus France



100
ANS
Salus

Notre experte



PASCALE
GÉLIS-IMBERT
docteur
en pharmacie

Le chêne l'arbre aux mille vertus

Riches en polyphénols, son écorce et ses feuilles apaisent et soulagent. Puissants et pouvant être irritants, ils proviendront obligatoirement d'une herboristerie et seront utilisés avec parcimonie.

VOS REMÈDES

Enrayer une intoxication alimentaire

Une infusion pour soulager une diarrhée.

LA RECETTE

Mettez 1 poignée de feuilles de chêne, 1 poignée de thym et 1 grosse pincée de fleurs de mauve dans 1 litre d'eau frémissante. Arrêtez le feu et laissez infuser, à couvert, pendant 15 à 20 minutes.

Comment l'utiliser ?

- Filtrez et buvez l'infusion au cours de la journée pendant 5 à 7 jours.

Atténuer les saignements

En cas des règles hémorragiques.

LA RECETTE

Mettez 1 poignée de feuilles de chêne dans 1 litre d'eau frémissante. Arrêtez le feu et laissez infuser pendant 15 minutes.

Comment l'utiliser ?

- Filtrez et buvez l'infusion au cours de la journée pendant les trois premiers jours des règles.

Soulager les irritations des muqueuses de la gorge

Une infusion anti-inflammatoire et antimicrobienne en cas d'angine. Cette préparation peut aussi être utilisée en cas d'inflammation des gencives ou après une extraction des dents de sagesse.

LA RECETTE

Mettez 1 poignée de feuilles de chêne et 1 grosse poignée de thym dans 1 litre d'eau frémissante. Arrêtez le feu et laissez infuser, à couvert, pendant 15 minutes.

Comment l'utiliser ?

- Filtrez et faites des gargarismes, 4 à 5 fois par jour, pendant 5 à 6 jours.

Le terme « chêne » désigne 200 à 600 espèces d'arbres et d'arbustes appartenant au genre *Quercus*, de la famille des fagacées. Ils sont présents dans tout l'hémisphère nord. En France, c'est l'arbre le plus répandu : on y trouve les chênes chevelu, kermès, liège, pédonculé, pubescent, sessile, tauzin... Certains ont un feuillage persistant, d'autres caduque. Très importants pour la biodiversité, les chênes abritent des oiseaux, des insectes, des plantes épiphytes et fournissent un humus riche. Leurs fruits – les glands – peuvent être consommés grillés, en farine ou comme substitut des grains de café. Dans les forêts, ceux-ci sont mangés par les écureuils, les sangliers, les cochons sauvages mais sont toxiques pour les équidés et les chiens. L'attaque d'un insecte, le cynips, provoque des excroissances appelées « noix de galle » ou « galle ronde du chêne ».

Un bois riche en tanins

Toutes les parties du chêne contiennent des polyphénols, plus particulièrement des tanins, environ 20 % dans l'écorce, jusqu'à 60 % dans les galls. Ils servaient à tanner les peaux pour donner des cuirs imputrescibles. C'est d'ailleurs le même terme utilisé en œnologie. En herboristerie, l'écorce et les feuilles du chêne sont conseillées pour leurs multiples vertus. Car les tanins resserrent les tissus et modifient la perméabilité des membranes. Ils sont antidiarrhéiques, antimicrobiens, anti-inflammatoires, hémostatiques, cicatrisants et même antitumoraux.

Apaiser les affections cutanées

En application locale pour cicatriser une plaie humide (eczéma, varicelle, ulcère...)

LA RECETTE

Mettez 1 grosse poignée d'écorce de chêne dans 1 litre d'eau froide. Faites chauffer jusqu'à ébullition, laissez bouillir pendant 5 minutes. Arrêtez le feu et laissez infuser pendant 30 minutes.

Comment l'utiliser

- Filtrez et imprégnez une compresse à déposer sur la zone lésée.



NOUVEAU

**DUOLAC le probiotique qui libère
100 FOIS PLUS de bactéries actives!**



DUOLAC Daily+ Vitality

La vitamine C contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et contribue à réduire la fatigue.

18,50€ pour 1 mois
(code : 8809128787051)



DUOLAC Derma+

Complément alimentaire à base de Bactéries Lactiques, et de Biotine. La Biotine contribue au maintien d'une peau de qualité.

16,50€ pour un mois
(code : 880912 8787082)



DUOLAC Travel+ 2 in 1

Votre partenaire idéal pendant les voyages.
[Bactéries lactiques et de Prolac-TM]

17,00€ pour un mois
(code : 880912 8787068)



DUOLAC Relieve+

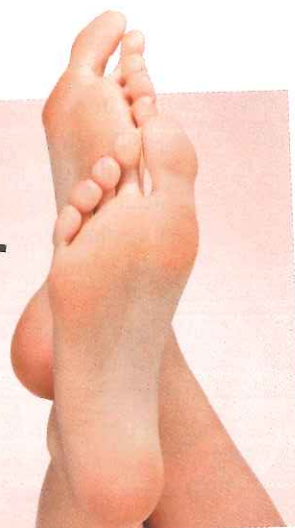
Complément alimentaire à base de Bactéries Lactiques, riche en fibres 5g/sachet.

18,70€ pour 14 jours
(code : 8809128787075)

Douleurs au talon comment les soulager

Mauvaise chute, excès de sport, sciatique... Les « talalgies » ont diverses causes et peuvent toucher tout le monde. Deux spécialistes confient leurs recommandations pour les apaiser.

PAR FLORENCE HEIMBURGER



Nos experts



AUDREY YARGUI
chiropractrice et
vice-présidente de
l'Association française
de chiropraxie



BENJAMIN
RATSIMIHAH
masseur-
kinésithérapeute
et podologue

Les douleurs à l'arrière du pied ont des origines diverses :

- **traumatique** : une mauvaise réception à un saut, un excès de sport, une fracture de fatigue, une sciatique, une entorse mal soignée...

- **inflammatoire** : tendinite d'Achille, fasciite plantaire (inflammation de l'aponévrose plantaire, une membrane fibreuse allant de l'os du talon à la base des orteils) ;

- **pathologies rhumatismales** : spondylarthrite ankylosante ou polyarthrite rhumatoïde ;

- **autres** : excroissance osseuse ou « épine calcanéenne » en réaction à une hyper-sollicitation, maladie de Sever (qui peut toucher les 8-15 ans pratiquant un sport d'endurance à impact), affection cutanée, surpoids, pieds plats ou creux, port fréquent de chaussures usées ou à talons hauts...

Chez le MASSEUR KINÉSITHÉRAPEUTE

- **Suite à un traumatisme (chute...)** : application d'une poche de froid durant 20 minutes toutes les heures pour faire cesser la douleur.

- **En cas de tendinite au talon d'Achille** : massages drainants réalisés par le praticien, ondes de choc, travail de la mobilité des « fascias » au moyen de crochets... Exercices de renforcement musculaire et d'assouplissement à réaliser selon le protocole de rééducation de Stanish : sur une marche d'escalier, en vous tenant (rampe), montez sur la pointe des pieds puis abaissez doucement dans le « vide » le talon douloureux jusqu'à ressentir l'étirement des muscles. Maintenez la position quelques secondes puis remontez les talons dans la position initiale. Répétez trois fois.

- **En cas de fasciite plantaire** : pour assouplir et renforcer les muscles et fascias afin d'atténuer la tension sur le talon, prenez une balle de tennis ou, dans un second temps, de golf, debout ou assise (si c'est trop douloureux), placez-la sous la voûte plantaire et faites-la rouler en faisant reposer votre poids (ou une partie) dessus, durant 1 à 2 minutes, matin et soir.

Chez le CHIROPRACTEUR

- **En cas de fasciite plantaire ou d'épine calcanéenne** :

« Nous manipulons les articulations du pied et de la cheville pour leur redonner de la mobilité et éliminer les tensions des fascias et des muscles. Nous délivrons aussi des conseils posturaux et d'hygiène comme marcher pieds nus sur différentes surfaces. Et des exercices à faire chez soi afin de stimuler la voûte plantaire », précise Audrey Yargui, chiropractrice.

En voici deux à pratiquer quotidiennement :
Assise sur une chaise, étendez la jambe douloureuse en posant le talon au sol. Fléchissez la cheville pour

tirer les orteils vers vous. Maintenez cette position 15 à 30 secondes. Répétez cet exercice 2 à 4 fois.

Placez une coupelle et des billes sur le sol. Debout ou assis, essayez d'attraper les billes avec les orteils et mettez-les dans la coupelle. « Cela stimule les muscles de la voûte plantaire », explique la chiropractrice.

- **En cas de sciatique** : selon la cause, le chiropracteur adaptera la séance (ajustement vertébral, bassin et/ou membres inférieurs) et les exercices (fente avant pour étirer la chaîne neuromusculaire postérieure de la jambe...).

Chez le PODOLOGUE

- **Si la douleur au talon est liée à une affection dermatologique** :

le podologue va soigner votre affection cutanée avec de l'azote liquide pour faire disparaître une verrue, des pansements hydrocolloïdes pour cicatriser les ampoules et protéger des frottements, une crème hydratante contre les crevasses...

- **Si elle est d'origine mécanique** :

pieds creux ou plats, pieds et genoux en valgus ou varus, le podologue analyse votre schéma postural et peut vous proposer des semelles orthopédiques correctrices (avec partie évidée et/ou mousse absorbante) pour harmoniser les contraintes et charges, à porter 3 mois au moins.

SUPERDIET

Pour les fêtes,
4 plantes **Bio** pour votre foie* !

Le **Radis Noir Bio** est le légume emblématique de SUPERDIET depuis 1974.
Origine France.



*Le **Chardon Marie Bio** aide au bon fonctionnement du foie et agit en tant que draineur hépatique.
Origine France.



Quatuor - COMPLÉMENT ALIMENTAIRE À BASE DE

**RADIS NOIR
ARTICHAUT
CHARDON MARIE
ROMARIN**



Le Chardon Marie contribue au
Bien-être du foie

300 ml

Fabricant Français

Ingrédients UE



L'**Artichaut Bio** contribue à l'élimination rénale.
Origine France.



Le **Romarin Bio** est reconnu pour ses propriétés gustatives.
Origine UE.

Sans alcool **Sans colorant**** **Sans conservateur** **Fabriqué en France dans nos ateliers**

WWW.SUPERDIET.FR

Laboratoires SUPER DIET :

- Prés de 60 ans d'expertise
- Pionnier du Bio
- Compléments alimentaires fabriqués en France

» Astuce Naturo spécial fêtes

Le foie nettoie et détoxifie le sang de ses polluants, il transforme et gère les excédents de sucres et de graisses : **pour les fêtes ménagez-le !**
Avant : privilégiez les fruits et légumes, limitez les graisses et l'alcool.
Pendant : faites-vous plaisir naturellement, pensez à boire beaucoup d'eau.
Après : drainez avec des infusions de plantes et bougez pour éliminer.

Demandez conseil à votre point de vente. Vendu en magasins bio.

Bio



Fabricant Français
Ingrédients UE

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

4 solutions pour stopper un hoquet



L'huile essentielle d'estragon

> Pourquoi ça peut marcher ?

L'huile essentielle (HE) d'estragon est un antispasmodique puissant. Elle produit un effet relaxant et anxiolytique, utile en cas de stress et de nervosité.

> Comment on la prend ?

Poser 1 goutte pure d'HE d'estragon sous la langue ou sur un petit sucre et laisser fondre en bouche. Renouveler 10 minutes plus tard. Si on ne veut pas avaler une HE, masser le plexus solaire avec 2 gouttes pures d'HE d'estragon.

> Produits prêts à l'emploi

Complex' relaxation HE bio, 11 € (flacon de 30 ml), Naturactive.
Roll on stress aux 14 HE, 8,90 € (4 ml), Phytosun Arômes.



Les granules d'homéopathie

> Pourquoi ça peut marcher ?

Contrairement à l'allopathie, qui se focalise sur les symptômes, l'homéopathie prend en compte la façon dont les symptômes s'expriment chez le patient. Les doses des substances diluées et dynamisées plusieurs fois ne donnent pas d'effets secondaires.

> Comment on les prend ?

Pour traiter les spasmes pendant la crise, *Cuprum metallicum* 5 CH, 5 granules toutes les 10 minutes.

Traitement de fond antispasmodique : *Cuprum metallicum* 5 CH, 5 granules 3 fois par jour, à alterner avec *Magnesia phosphorica* 6 CH, 5 granules 3 fois par jour.



La mélisse

> Pourquoi ça peut marcher ?

La mélisse est antispasmodique. Calmante et relaxante, elle est utilisée en cas de stress, de nervosité.

> Comment on la prend ?

En tisane : 1 cuillerée à soupe de feuilles par tasse d'eau. Faire bouillir 5 minutes et laisser infuser 10 minutes. Boire 2 à 3 tasses par jour jusqu'à l'amélioration des symptômes.

En extrait : suivre les recommandations du fabricant.

> Produits prêts à l'emploi :

Infusion stress control bio (mélisse, camomille), 3,29 € (20 sachets), Biosens.
Mélisse bio, plante séchée, 2,90 € (boîte de 10 g), Fleurance Nature.
Extrait de mélisse bio (plante fraîche), 8,90 € (50 ml), La Drôme Laboratoire.

Hic, hic, hic... Le hoquet, contraction involontaire, gênante mais bénigne, peut s'arrêter avec des solutions douces.

PAR ÉVELYNE DELICOURT



Le bourgeon de figuier

> Pourquoi ça peut marcher ?

Relaxant et antistress, le bourgeon de figuier favorise la digestion, qui, quand elle est mauvaise, peut être l'une des causes du hoquet. À prendre en traitement de fond si vous avez souvent un hoquet.

> Comment on le prend ?

10 gouttes matin et soir 2 fois par jour pendant 21 jours. Refaire une cure de 21 jours avec un arrêt de 7 jours entre la cure si nécessaire.

> Produit prêt à l'emploi

Bourgeons de figuier, 27,20 € (50 ml), Herbes & traditions.

EN SAVOIR PLUS

Le hoquet, ou myoclonie phrénolotique, est une contraction spasmodique incontrôlable du diaphragme avec un bruit dû à la vibration des cordes vocales. Il est

déclenché à la suite d'un repas trop copieux ou avalé rapidement, d'un stress, d'une mauvaise digestion. Si le hoquet ne stoppe pas, il convient de consulter un médecin, un ostéopathe.

4 CONSEILS POUR L'ÉVITER

■ Manger lentement en mâchant chaque bouchée longuement et en vous tenant bien droit.

■ Éviter de boire en mangeant et oublier toutes les boissons gazeuses.

■ Prendre des repas légers et variés pour éviter une dilatation trop importante de l'estomac.

■ En cas de stress : faire de la relaxation, de la sophrologie, du yoga, du tai-chi...

Nos experts



THIERRY MORFIN
naturopathe, Paris, Bruxelles



FRANÇOISE COUIC-MARINIÈRE
docteur en pharmacie, diplômée en phytothérapie, aromathérapie et homéopathie

6 TRUCS ET ASTUCES

- Boire un ou plusieurs verres d'eau froide en comprimant le diaphragme pour stimuler le pharynx et arrêter les contractions.
- Bomber la poitrine et rapprocher les omoplates en reculant les épaules

le plus en arrière possible pendant quelques secondes.

- Retenir votre respiration le plus longtemps possible, car l'augmentation du taux de dioxyde de carbone dans le sang fait cesser les spasmes.

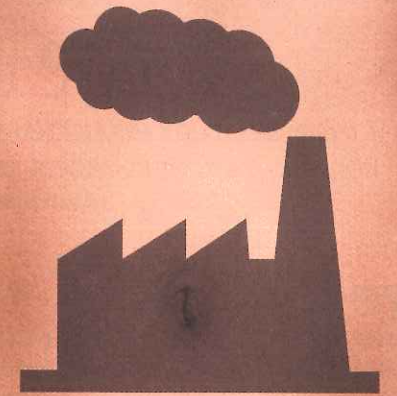
- Avaler 1 cuillerée à café de miel mélangé à du vinaigre.
- Tirer la langue le plus possible en essayant de toucher son menton.
- Allonger le bras droit et regarder fixement le creux de sa main à moitié fermée.



Nouveauté
« Tout soigner avec 16 huiles essentielles », de Françoise Couic-Marinière, éd. Terre vivante, 17 €.

INCONFORTS, BALLONNEMENTS, FATIGUE, PRISE DE POIDS...

Ne laissez pas votre côlon polluer votre santé.



DETOX COLON
Quand le côlon va, tout va.

CONCENTRÉ EXCLUSIF DE 9 PLANTES PURIFIANTES



• Favorise la bonne santé du côlon

• Bien-être digestif & général

En pharmacie et sur detoxcolon.fr

LABORATOIRES
INELDEA



MÉDECINES DOUCES
remède au naturel

Un massage à la gaulthérie contre les rhumatismes

Raideur des membres, douleurs, gonflements... Les rhumatismes peuvent gâcher la vie. Pour soulager naturellement ses symptômes, le recours à la gaulthérie s'avère efficace.

PAR SYLVIE BOISTARD - ILLUSTRATION TRINA DALZIEL

Pourquoi?

Appelée aussi **wintergreen**, l'huile essentielle de gaulthérie est l'anti-inflammatoire le plus connu avec son odeur caractéristique de cuir de Russie. Elle est composée à près de 99 % de salicylate de méthyle, utilisé pour produire des médicaments **contre les rhumatismes**. C'est aussi de la gaulthérie

que l'on tire par synthèse l'acide acétylsalicylique, plus connu sous le nom commercial d'aspirine. **Grâce à ses propriétés anti-inflammatoire et analgésique**, les articulations douloureuses sont presque instantanément apaisées. Son action est multipliée par les effets du massage, qui offre un moment de détente.

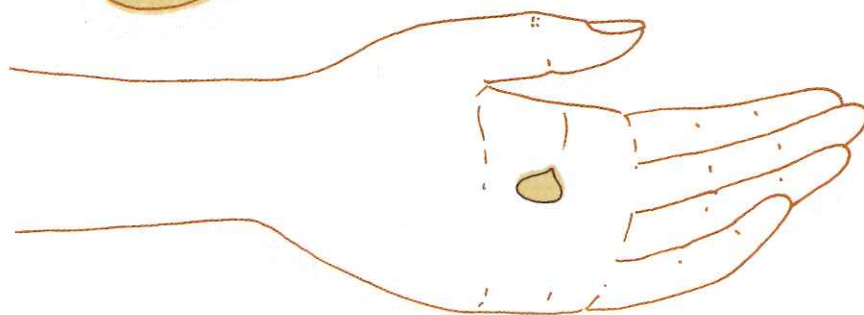
Comment?

■ **L'huile essentielle de gaulthérie** est déconseillée aux personnes allergiques à l'aspirine, à celles prenant des médicaments susceptibles d'augmenter le risque hémorragique (anticoagulants par voie orale ou injectable, par exemple), ainsi qu'aux femmes enceintes et aux

enfants de moins de 7 ans. En cas de doute, demander conseil à son pharmacien.
■ **Limitier son usage** à 8 à 10 jours pour éviter une intoxication aux salicylates. En cas de douleurs chroniques, n'appliquer l'huile essentielle que 5 jours sur 7.
■ **Éviter d'appliquer** l'huile essentielle de gaulthérie pure, car elle peut irriter les peaux sensibles. L'utiliser de préférence diluée à 50 % maximum en application locale, et jamais sur des zones étendues. Réaliser au préalable un test cutané dans le pli du coude avant utilisation et attendre au moins 48 heures après ce test.

La recette

- **Déposer dans le creux de la main** 3 gouttes d'huile essentielle de gaulthérie avec 3 gouttes d'huile végétale (amande douce, jojoba...).
- **Faire de légers massages circulaires** sur la zone douloureuse.
- **Se laver soigneusement** les mains après.
- **Répéter l'opération** 3 fois dans la journée.



AKILEÏNE

PIEDS FROIDS ? CRÈME RÉCHAUFFANTE



- ✓ Procure une agréable sensation de chaleur.
- ✓ Convient aux personnes souffrant du syndrome de Raynaud.

N°1 des soins du pied en pharmacie et parapharmacie*

LABORATOIRES ASEPTA, MONACO - www.asepta.com

*Source : IQVIA - Pharmatrend/Paratrend - marché soins des pieds en pharmacie et parapharmacie en France - année 2018 - en volume

Nos experts



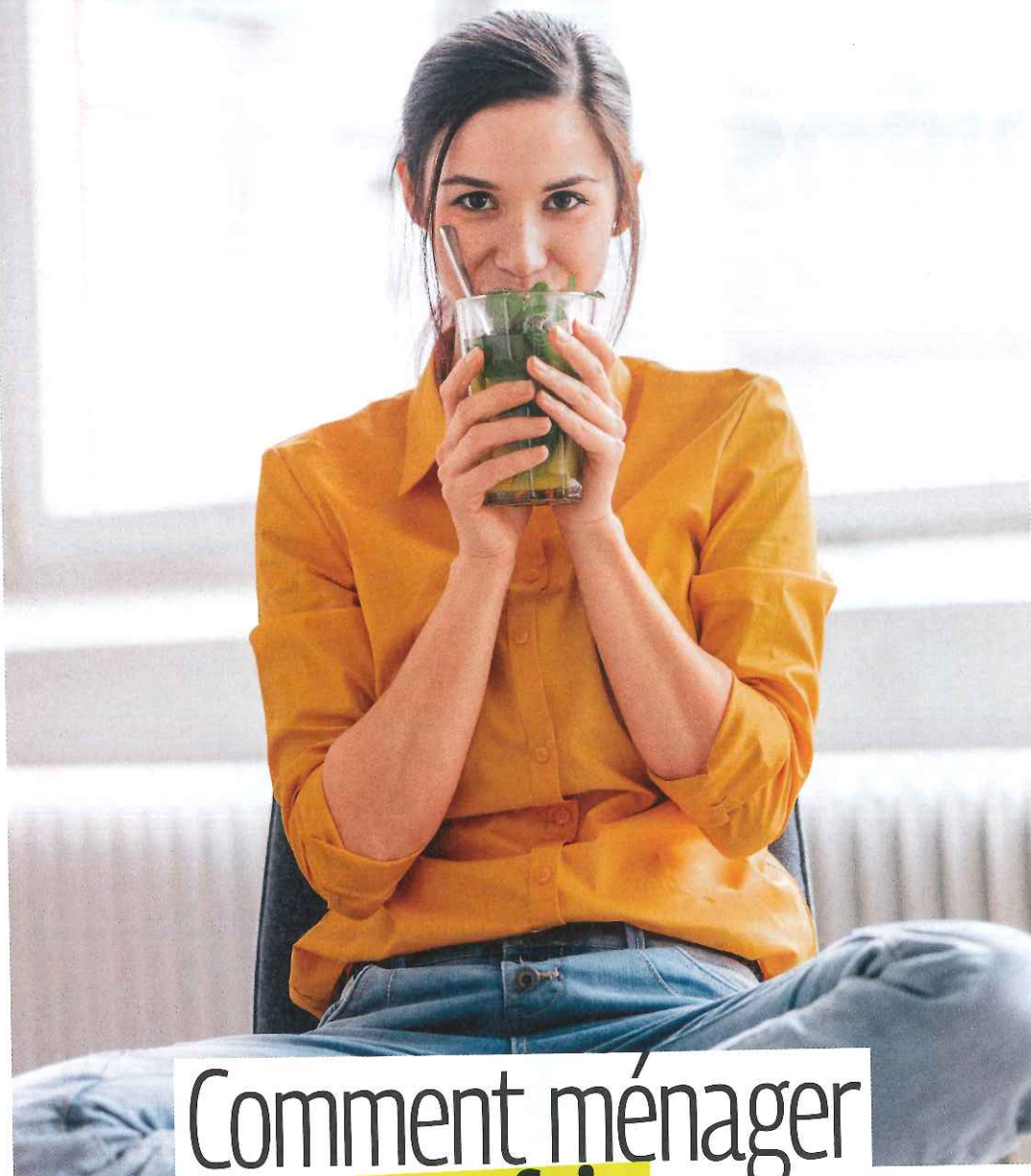
PR DIDIER SAMUEL
responsable de l'unité d'hépatologie et réanimation hépatique de l'hôpital Paul Brousse, à Villejuif (94), et auteur de « La Crise de foie n'existe pas ! - Comment protéger son foie, véritable usine du corps », éd. Marabout.



CHRISTIAN BRUN
professeur de naturopathie et auteur de « Nettoyer et drainer son foie naturellement », éd. Guy Trédaniel.



FRÉDÉRIQUE CERVONI
naturopathe, auteure de « Mon guide des médecines douces », éd. Prat.



Comment ménager son foie

C'est l'organe central de notre organisme et, pourtant, on ne lui porte pas toujours l'attention qu'il mérite. Trop sollicité, il peut s'affaiblir et ne plus jouer correctement son rôle. Nos recommandations pour le garder en bon état de fonctionnement.

PAR SYLVIE BOISTARD

Véritable usine d'épuration des déchets, tant ceux que nous absorbons (médicaments, alcool, polluants) que ceux produits par notre corps (globules rouges en fin de vie, débris de microbes, ammoniac...). Le foie filtre environ 1,5 litre de sang par minute. « Il synthétise également un grand nombre de protéines, dont l'albumine, les protéines de la coagulation, celles destinées

à transporter les hormones thyroïdiennes et sexuelles, ainsi que les deux tiers du cholestérol », explique le Pr Didier Samuel. Le foie produit aussi la bile, qui se déverse dans les intestins pour faciliter la digestion, stocke les lipides sous forme de triglycérides et les sucres apportés par l'alimentation. Autant dire que, quand cet organe est à la peine, c'est tout notre organisme qui est perturbé.

● Réduire le sucre

« Lorsque le foie reçoit des sucres en excès, note le Pr Samuel, il les stocke sous forme de cellules grasses. »

EN PRATIQUE Limiter les produits ultra transformés (sauces, sodas, plats industriels...), riches en sucres (sirop de glucose-fructose, maltodextrine...). Et pas plus de 25 g de sucre par jour.

● Limiter l'alcool

« L'alcool est transformé dans le foie en acétaldéhyde, une substance toxique qui détruit les membranes des cellules. La consommation d'alcool entraîne aussi une hausse de la production d'acide lactique et l'accumulation de graisses dans le foie », explique Christian Brun.

EN PRATIQUE Se limiter à 2 verres de vin par jour, et pas tous les jours !

● Alléger son assiette

Un excès de graisses saturées peut créer une inflammation évoluant à bas bruit vers la « maladie du foie gras » (ou « Nash »). « Au fil du temps, le foie peut devenir fibreux, mal fonctionner, voire souffrir d'une cirrhose ou d'un cancer », explique le Pr Samuel.

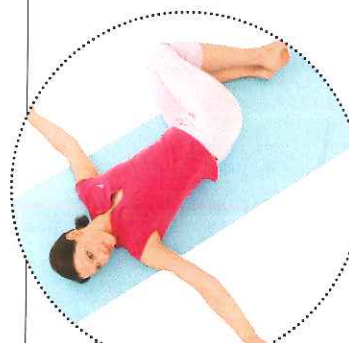
EN PRATIQUE Privilégier les graisses mono-insaturées (avocat, huile d'olive, fruits à coque et graines...), et les oméga-3, des acides gras polyinsaturés (huile de colza, cresson, poissons gras...), qui ne provoquent pas d'inflammation. Faire aussi, dans l'assiette, la part belle aux fruits et légumes, en privilégiant l'artichaut et le radis noir. Ils aident à nettoyer le foie.

● Drainer en douceur avec le yoga

« La répétition de mouvements de torsion et de compression permet de relancer la circulation sanguine en chassant le sang chargé de déchets

et en augmentant l'afflux de sang "neuf". Mieux irrigué, le foie fonctionne mieux », explique Frédérique Cervoni.

DEUX POSTURES À PRATIQUER TOUS LES JOURS



1. « Jathara parivartanasana », ou la torsion couchée

Allongée sur le dos, ramener les genoux vers la poitrine et les basculer vers la gauche, la tête tournée à droite et les bras tendus en étoile. Respirer par le nez profondément et garder la position durant 5 à 10 respirations. Puis, sur une inspiration, ramener les genoux à la poitrine et la tête au centre et allonger les jambes. Répéter de l'autre côté.



2. « Apanasana », ou la posture des genoux à la poitrine

Sur le dos, plier le genou droit et le ramener vers la poitrine pour qu'il exerce une pression sur la partie droite du ventre. Détendre les épaules, garder la posture durant 5 à 10 respirations. Reposer la jambe droite au sol puis répéter avec la jambe gauche.



DES PLANTES DÉTOX

Pour faciliter le travail du foie, nos naturopathes recommandent l'usage de quelques plantes.

• **LE CHARDON MARIE** contient de la silymarine, substance qui réduit la toxicité de l'alcool et des médicaments.

EN PRATIQUE Laisser infuser 10 minutes 1 cuillerée à soupe de feuilles dans 35 cl d'eau bouillante. Boire 1 tasse de cette infusion avant chaque repas.

• **LE DESMODIUM ADCENDENS** protège le foie des substances toxiques (alcool, chimiothérapie...) et l'aide à se régénérer.

EN PRATIQUE Prendre 1 ou 2 cuillerées à café par jour d'extrait fluide de plantes standardisé, en cure de 2 semaines.

• **LE PISSENLIT** est « excellent pour drainer le foie après un repas riche en graisses. Il agit comme un véritable détergent », note Christian Brun.

EN PRATIQUE Laisser tremper 2 heures dans 1 l d'eau froide 20 à 30 g de feuilles de pissenlit et 20 à 30 g de racine

coupée en morceaux. Porter à ébullition pendant 1 minute et laisser infuser 15 minutes. Boire 1 tasse avant chaque repas durant 2 semaines.

• **LE CHRYSANTELLUM AMERICANUM** possède des saponines et des flavonoïdes, qui lui confèrent une action protectrice des cellules du foie, notamment en cas d'abus d'alcool.

EN PRATIQUE Laisser infuser pendant 10 minutes 1 cuillerée à soupe de Chrysanthellum séché dans 25 cl d'eau bouillante, puis filtrer. Boire 2 tasses par jour de cette préparation.

• **LE ROMARIN** renferme des flavonoïdes, des tanins ainsi que des substances amères qui stimulent l'action détoxifiante des enzymes du foie.

EN PRATIQUE Prendre 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle avant ou après chaque repas.

ATTENTION AUX EXCÈS DE PARACÉTAMOL

Anti-inflammatoires non stéroïdiens, antibiotiques, antidépresseurs et même antalgiques sont susceptibles d'être toxiques pour le foie. « Le paracétamol est un faux ami, car sa dose toxique est proche de la dose maximale autorisée. Il ne faut donc jamais dépasser les 3 g par jour », prévient le Pr Samuel. De ce fait, une vignette de prudence « surdosage = danger » sera désormais apposée sur toutes les boîtes de médicaments contenant du paracétamol (Doliprane®, Efferalgan®, Dafalgan®...).