

Dr. Michel Cymes Good!

HORS-SÉRIE

MICRONUTRITION

*La meilleure
prévention*

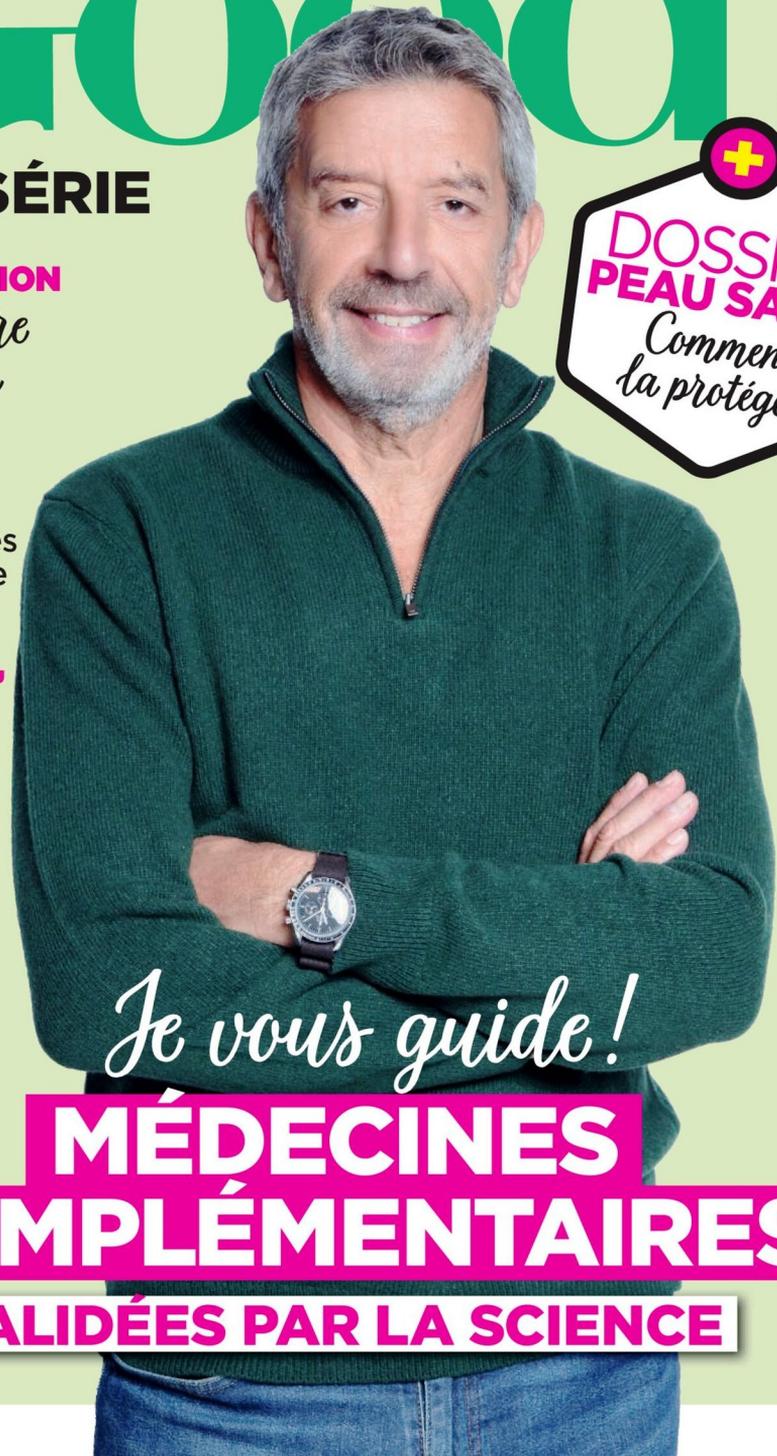
MÉDITATION

7 raisons
scientifiques
de s'y mettre

**OSTÉO, CHIRO,
RÉFLEXO...**

À quelles
techniques
manuelles
se fier?

+
**DOSSIER
PEAU SAIN**
*Comment
la protéger*



Je vous guide!

**MÉDECINES
COMPLÉMENTAIRES**

VALIDÉES PAR LA SCIENCE

PM PRISMA MEDIA CPPAP

L 13638 - 13 H. F. 4,95 € - RD



**Pas de logo.
Pas de photo.
Pas de promo.
Pas de promesse.**

**Vous voyez,
on peut tous faire
une pause.**

**Téléchargez Petit BamBou,
l'app n°1 de méditation.***

Dr. Michel Cymes Good! HORS-SÉRIE

Magazine édité par

PM PRISMA MEDIA

Rédaction : 13, rue Henri-Barbusse
92624 Gennevilliers Cedex
Tél. 01 73 05 45 45 - Fax 01 47 92 67 10
Site Internet : Prisma-media.com

Éditeur : Prisma Media Société par Actions Simplifiée
au capital de 3 000 000 euros d'une durée de 99 ans ayant
pour Présidente Madame Claire Léost. Son associé unique est
Société d'Investissements et de Gestion 123 - SIG 123 SAS

Directrice de la publication Claire Léost
Exécutive Managing Director (Women/TV) Pascale Socquet
Directrice marketing et business développement Claire Bernard
Directrice éditoriale digital et vidéo pôle Femmes Sandrine Odin

Directeur du comité éditorial Michel Cymes
Directeur de la rédaction Julien Lamury-Dessauvages
Directeur de création Fabien Lesage

Réalisation: Neva K.onsult
16, rue Alsace-Lorraine, 76000 Rouen
Directrice des rédactions et rédactrice en chef: Vanessa Krstić
Directeur artistique: Bertrand Debray
Maquettistes: Franck Dubois, Adèle Pasquet
Secrétaire de rédaction: Violaine Marin
Iconographe: Paula Duteil
Ont collaboré à ce numéro
Florence Daine, Olympe Delacroix, Caroline Henry,
Lise Lafaurie, Carole Lebreton, Cécile Margain, Virginie Ducable.

Fabrication: Yann Saunier, Grégory Quinot

Directrice des études éditoriales Isabelle Demailly
Directeur marketing études et communication Charles Jouvin
Directeur marketing client Laurent Grolée
Global Marketing Manager Virginie Toulier
Brand Manager Annelise Tarrerias
Directrice de la fabrication et de la vente au numéro
Sylvaine Cortada
Responsable titre vente au numéro Jocelyne Marotel

Service Publicité Tél. 01 73 05 64 21
Chief Transformation Officer, directeur exécutif
Prisma Media Solutions Philipp Schmidt
Directeurs exécutifs adjoints PMS Virginie Lubot,
David Folgueira
Directrice déléguée Creative Room Viviane Rouvier
Directeur délégué Data Room Jérôme de Lempdes
Directrice commerciale Sabine Le Bacquer
Assistante Séverine Cauet
Directrice déléguée Maria-Isabelle de Saint Bauzel
Industry Director Pierre Hardy
Trading Manager Valentine Krymer
Directrice de projet Marie Halimi
Planning Managers Fabienne Bonami, Fabienne Dellac

Régie publicitaire régionale: Kétil Média -
Catherine Laplanche - 01 78 90 11 74 - claplanche@ketilmedia.com

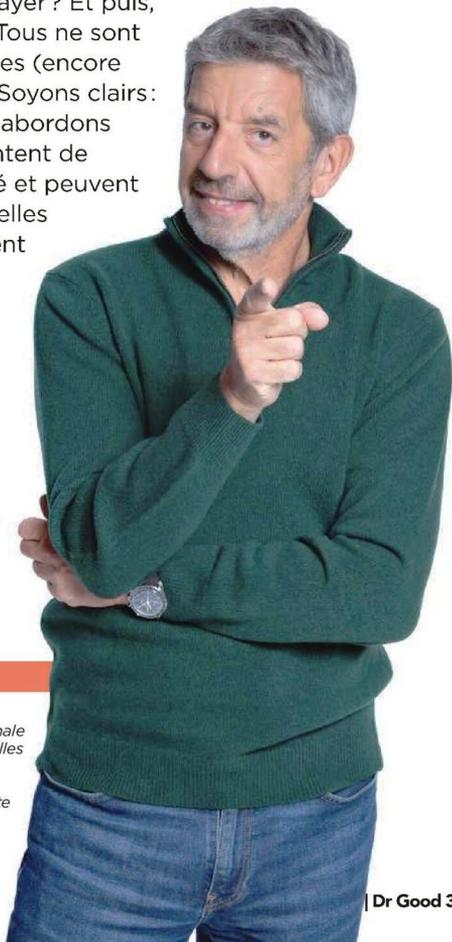
Notre publication adhère à
A R P P
autorité de
régulation professionnelle
de la publicité
El s'engage à suivre ses
Recommandations en faveur
d'un accès loyal et
respectueux du public.
11 rue Saint Florentin
75004 Paris



Roto France Impression. Provenance du papier: Finlande.
Taux de fibres recyclées: 0 %. Eutrophisation :
Ptot 0,003 kg/To de papier. Numéro de commission
paritaire: 1223 K 93548. Dépôt légal: à parution.

Édito

Médecines alternatives, complémentaires, holistiques, naturelles... peu importe le nom qu'on leur donne, pourvu qu'elles soient douces! Leur principal atout? Leur approche non invasive, plébiscitée par les Français. Selon un sondage récent¹, c'est même la 2^e motivation après le soulagement des douleurs chroniques. Pour plus de la moitié d'entre nous (57 %), elles seraient au moins aussi efficaces que la médecine conventionnelle. À *Dr Good!* nous préférons nuancer. Parmi les 400 pratiques recensées en France, on trouve le meilleur, comme le pire. Or, même parmi les méthodes qui ont fait leurs preuves, pas question de se lancer à l'aveugle! Les risques de l'automédication sont réels, et pourtant... Saviez-vous que 91 % des adeptes du jeûne n'en parlent pas à leur médecin avant de s'y essayer? Et puis, attention aux praticiens. Tous ne sont pas égaux en compétences (encore moins en qualifications). Soyons clairs: si les pratiques que nous abordons dans ce hors-série présentent de réels bienfaits sur la santé et peuvent soulager bien des maux, elles ne remplacent aucunement la médecine classique et ne sont pas inoffensives. Voilà pourquoi, avec nos meilleurs experts, nous avons décortiqué les thérapies alternatives les plus populaires. Nous vous expliquons leurs atouts, leurs limites, et surtout, comment les utiliser en toute sécurité!



Bonne lecture La rédaction

1 - Odoxa pour l'UNADFI (Union nationale des Associations de Défense des Familles et de l'Individu victimes de Sectes) avec le soutien de Miviludes (Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires), publié en mai 2023.



58

Le bien-être dans la tête

- 60 Tout sur la méditation
- 64 Mieux vivre avec la sophrologie
- 68 L'hypnose, antidouleur?
- 70 Psycho: quelle thérapie choisir?
- 74 « Médecines » douces : ça, on évite!

CAHIER
Spécial

76

SANTÉ DE
LA PEAU



- 78 La peau, notre habitat!
- 80 Zoom sur les affections cutanées
- 84 C'est la plaie... mais ça se soigne !
- 86 Bien cicatriser en 3 points
- 88 Une peau en pleine forme!

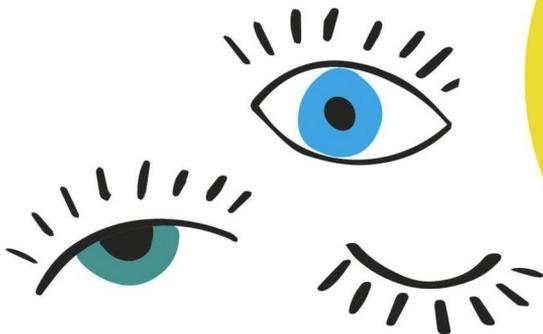


Espérance de vie: on progresse

La DREES (Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques) a publié, le 31 décembre 2024, les résultats d'une étude sur le nombre d'années pendant lesquelles une personne peut espérer vivre sans être limitée par un problème de santé. Résultats? En 2023, une femme de 65 ans pouvait compter sur 12 ans sans incapacité, et un homme, sur 10,5 ans. Depuis 2008, nous avons gagné près de deux ans, ce qui traduit un recul de l'impact des maladies chroniques liées au vieillissement.

Le diabète gagne du terrain!

D'après un rapport de Santé publique France, publié en novembre dernier, 3,8 millions de Français, soit 5,6 % de la population, étaient traités pour le diabète en 2023. Celui de type 1 toucherait de plus en plus de jeunes, avec 31 000 cas chez les moins de 20 ans! Pour rappel, parmi les complications fréquentes, on note des plaies du pied, des amputations et des AVC. Le meilleur moyen d'éviter cette maladie reste de maintenir un poids « santé », d'adopter une alimentation saine et équilibrée, et de faire de l'exercice quotidiennement.



S'endormir en deux temps trois mouvements (des yeux)

Heather Gordon, influenceuse bien-être sur *TikTok*, a partagé en décembre 2024 une technique – vue plus de 2,6 millions de fois – pour s'endormir facilement. Son mode d'emploi? Fermer les yeux puis, en les gardant fermés, diriger son regard, dans l'ordre: vers le sol, au centre, à gauche, encore au centre, à droite et de nouveau au centre. Ensuite, lever les yeux vers le haut, les rouler dans le sens horaire, puis antihoraire. Reste à loucher, puis à recommencer la procédure depuis le début... jusqu'à s'endormir. Surprise! Willem Gielen, un cardiologue danois, approuve la méthode. Il explique que le simple fait de lever les yeux au ciel stimule la libération de mélatonine, l'hormone du sommeil. On essaie?



Le prix d'une cigarette ? 20 minutes de vie !

D'après une étude menée par des chercheurs de l'University College de Londres (UCL), publiée en décembre dernier dans la revue *Addiction*, chaque cigarette fumée réduirait notre espérance de vie. Les hommes perdraient 17 min et les femmes, 22. Cette estimation repose sur des données plus récentes que celles publiées en 2000, qui évaluaient cette perte à

11 minutes. Sans surprise, l'étude rappelle que le tabagisme entraîne de toute façon une détérioration de la qualité de vie. Arrêter de fumer, même à un âge avancé, permettrait de récupérer des jours, des mois, voire des années en meilleure santé. Et si l'interdiction de fumer dans les rues, en vigueur depuis le 1er janvier à Milan, en Italie, était le nouvel exemple à suivre ?



Le café, bon pour la santé... avant midi

Une étude publiée en janvier dernier dans le *European Heart Journal* révèle que l'heure à laquelle nous buvons notre café influence la mortalité. Menée sur 40 725 adultes américains, elle distingue deux habitudes de consommation : le type « matin » (36 % des participants) et le type « toute la journée » (14 %). Après un suivi moyen de 9,8 ans, les résultats montrent que les personnes buvant du café principalement le matin ont un risque significativement plus faible de mortalité toutes causes confondues (- 16 %) et de décès liés aux maladies cardiovasculaires (- 31 %), comparées à celles qui n'en boivent pas du tout.



Manger mieux, une arme anti-cancer

Une étude de l'Université nationale de Singapour, publiée dans la revue *Cell* en avril 2024, a révélé un énième lien entre mauvaise alimentation et maladies. En cause, un composé chimique: le méthylglyoxal. Issu de la dégradation du glucose, ce dernier endommagerait l'ADN, augmentant ainsi les risques d'obésité, de diabète et de cancer. Manger équilibré et le moins transformé possible aiderait à réduire les taux de méthylglyoxal.



LA NATURE NOUS VEUT DU BIEN

À portée de main (ou d'herboristerie), elle peut soigner de nombreux petits maux. On fait le point sur les bonnes tisanes et huiles essentielles à toujours avoir chez soi, mais aussi sur l'argile, aux multiples propriétés. Notre planète regorge de tout ce dont le corps a besoin pour se protéger des maladies et inconforts. La preuve avec les alliés de l'immunité, dont les vitamines et minéraux, que l'on trouve dans l'alimentation (ou dans les compléments alimentaires). Quant aux plantes adaptogènes, elles nous aident à lutter contre la fatigue, la déprime ou les infections de l'hiver. Le vinaigre de cidre et le bicarbonate de soude ? Eux aussi possèdent des vertus, mais pas forcément celles énoncées sur les réseaux sociaux... *Dr Good!* a enquêté, et vous livre ses indispensables de la pharmacie au naturel.

La nature nous veut du bien

À chaque problème **SA TISANE**

Les plantes regorgent d'actifs qui peuvent nous aider à nous soigner naturellement. Durant l'hiver, elles représentent une bonne solution pour s'hydrater et se réchauffer.

Par Caroline Henry



NOTRE EXPERTE

Caroline Gayet

Diététicienne-nutritionniste et phyto-aromathérapeute,
coauteure de *Je fais mes tisanes qui soignent*, éd. Leduc,
herboristerie Phyt&Sens à Aulnay-sous-Bois (phytetsens.fr)

Je suis constipé : la mauve

Ses fleurs contiennent des mucilages, une famille de fibres qui, au contact de l'eau, se dissolvent et forment un gel visqueux au pouvoir laxatif qui facilite en douceur la progression du contenu des intestins. Grâce à son action émolliente, elle adoucit aussi les tissus enflammés des organes digestifs.

Mode d'emploi Versez 1 l d'eau bouillante sur 4 c. à soupe de fleurs séchées, laissez infuser 10 min, filtrez et buvez 3 tasses par jour.

La bonne synergie 30 g de fleurs de mauve + 30 g de racine de guimauve (également riche en mucilages) + 40 g de feuilles de boldo (cholérétique et spasmolytique).

En infusion : 1 c. à soupe pour 25 cl d'eau. Buvez 25 cl le soir avant le repas, pendant la durée des symptômes.

Mise en garde Attention à respecter un délai d'une heure entre la prise de mauve et celle de médicaments car elle peut entraver leur action. Le boldo est contre-indiqué en cas d'obstruction des voies biliaires ou d'affections hépatiques sévères.



J'enchaîne les cystites : la bruyère

Ses fleurs sont riches en flavonoïdes et tanins dont l'action anti-inflammatoire ciblée sur la vessie permet de soulager rapidement les douleurs aiguës dues à l'infection. Elles renferment par ailleurs de l'acide ursolique, un antiseptique des voies urinaires qui, transformé en hydroquinone au niveau des intestins, permet d'éliminer les bactéries accrochées à la paroi de la vessie, responsables de l'infection. Diurétiques, elles accélèrent en plus l'élimination des toxines des reins et de la vessie.

Mode d'emploi Plongez 20 g de fleurs séchées dans 1 l d'eau, portez à ébullition 3 min, laissez infuser 10 min, filtrez. 3 à 6 tasses par jour.

La bonne synergie 20 g de fleurs de bruyère + 20 g de feuilles de thym (anti-infectieux) + 20 g de sommités fleuries de lamier blanc (adouçissant) + 20 g de feuilles de busserole (antibactérienne, anti-inflammatoire, diurétique). **En décoction :** 4 c. à soupe pour 1 l d'eau, à boire tout au long de la journée le jour J et le lendemain de l'infection.



Mise en garde Le traitement de la cystite ne doit pas dépasser une semaine. La busserole est à utiliser avec prudence chez les personnes à l'estomac sensible, et à éviter en cas de médication acidifiante (demandez conseil à votre pharmacien).

J'ai un rhume : le thym

Riche en thymol et linalol, c'est la plante par excellence pour lutter contre toutes les infections (virus, bactéries, champignons...) et les inflammations. Tonique, spasmolytique bronchique, expectorant et immunostimulant, le thym est traditionnellement utilisé pour soigner les affections respiratoires ORL, surtout lorsqu'elles sont associées à un état de fatigue.

Mode d'emploi Versez 25 cl d'eau bouillante sur 1 c. à café de plante séchée. Laissez infuser 10 min à couvert avant de filtrer. 2 à 3 tasses par jour.

La bonne synergie 20 g de feuilles de thym + 20 g de bourgeon de pin (antitussif, expectorant, antiseptique) + 20 g de racine d'échinacée (antibactérienne et antivirale) + 20 g de racine d'éléuthérocoque (tonique, stimulant) + 20 g de feuille de plantain (anti-inflammatoire). **En décoction :** 3 c. à soupe pour 75 cl d'eau. 1 tasse de 25 cl, matin, midi et soir pendant la durée des symptômes.



Tisane : infusion ou décoction ?

La tisane est une boisson à base de plantes, qui peut être préparée de deux façons :

L'infusion On ajoute de l'eau chauffée et on laisse reposer 3 à 10 min.

La décoction On plonge les plantes dans une casserole d'eau froide, on porte à ébullition et on laisse bouillir 2 à 3 min pour les feuilles non aromatiques et les sommités, 5 à 10 min pour les écorces et les racines.

On éteint, on couvre et on laisse infuser 5 à 10 min.

⚠ Mise en garde L'échinacée est contre-indiquée dans les affections mettant en cause le système immunitaire, en particulier les maladies auto-immunes ou infectieuses, comme la tuberculose.

Je suis ballonné : le fenouil

Riches en huiles essentielles à l'arôme caractéristique (limonène notamment), ses graines activent la vidange gastrique, accélérant la digestion et bloquant le processus de fermentation des aliments dans les intestins. Elles possèdent également une action antispasmodique et carminative, c'est-à-dire qu'elles favorisent l'expulsion des gaz intestinaux et l'atténuation des douleurs associées. Elles possèdent enfin une action antiparasitaire et vermifuge.

ⓘ Mode d'emploi Versez 25 cl d'eau bouillante sur 1 c. à soupe de plante séchée, laissez infuser à couvert 10 min avant de filtrer. 2 tasses par jour.

+ La bonne synergie 20 g de graines de fenouil + 20 g de graines de coriandre (stimulant des sécrétions gastriques) + 20 g de fruit de badiane (antispasmodique digestif) + 20 g de feuilles de sarriette (vermifuge et stimulant digestif). **En infusion**: 2 c. à soupe pour 50 cl d'eau. 1 tasse de 25 cl matin et soir.

⚠ Mise en garde Pas d'usage prolongé du fenouil en cas d'hypothyroïdie, et mieux vaut éviter de consommer la sarriette en soirée, en raison de son potentiel effet excitant.

J'ai du mal à m'endormir : le tilleul

Sa fleur – associée à la bractée, feuille collée à elle –, possède des propriétés apaisantes et sédatives. En effet, elle renferme notamment un principe actif, le farnésol, qui joue le rôle de clé ouvrant une serrure (ici, les récepteurs des

benzodiazépines qui, activés, ont un effet anxiolytique). Le tilleul est efficace contre les troubles du sommeil et les difficultés d'endormissement, notamment lorsqu'ils sont liés à l'anxiété, à la nervosité et à des troubles nerveux.

ⓘ Mode d'emploi Versez 25 cl d'eau bouillante sur 1 c. à soupe de plante séchée, laissez infuser 10 min à couvert avant de filtrer.

+ La bonne synergie 30 g de bractées de tilleul + 50 g de fleurs de coquelicot (sédatif, tranquillisant) + 20 g de feuilles de mélisse (calmante). **En infusion**: 2 c. à soupe pour 40 cl. 1 tasse de 20 cl à la fin du dîner et une autre avant le coucher, en cure de 3 semaines par mois.

⚠ Mise en garde La mélisse doit être évitée dans le cas d'une hypothyroïdie.



J'ai les jambes lourdes : la vigne rouge

Ses feuilles renferment des flavonoïdes, des tanins et des anthocyanosides. Ces derniers possèdent une action vitaminique P, c'est-à-dire qu'ils combattent l'insuffisance veineuse et la fragilité capillaire cutanée par augmentation de la résistance des vaisseaux sanguins et diminution de leur perméabilité. Les tanins, quant à eux, favorisent la contraction des cellules musculaires des vaisseaux,



facilitant ainsi la remontée vers le cœur du sang stagnant dans les membres inférieurs.

i Mode d'emploi Versez 25 cl d'eau bouillante sur 1 c. à soupe de plante séchée. Laissez infuser 10 min avant de filtrer. 2 tasses par jour.

+ La bonne synergie 20 g de feuilles de vigne rouge + 20 g de feuilles d'hamamélis (résistance capillaire) + 20 g de feuilles de cassis (diurétique et veinotonique) + 20 g de sommités de mélilot (diurétique, veinotonique et fluidifiant sanguin) + 20 g de sommités de reine-des-prés (fluidifiant sanguin et diurétique). **En infusion** : 2 c. à soupe pour 50 cl d'eau. 1 tasse de 25 cl matin et soir, en cure de 3 semaines par mois.

i Mise en garde Le mélilot est à éviter chez les personnes sous anticoagulants ou au foie fragile, et la reine-des-prés est déconseillée aux sujets allergiques, sensibles à l'aspirine ou sous anticoagulants.

J'ai trop mangé : le romarin

Ses fleurs et feuilles activent la sécrétion et l'élimination de la bile et, de ce fait, sont indiquées en cas d'inflammation chronique de la vésicule ou de lenteurs digestives, dues entre autres à des excès. Le romarin agit également sur les fermentations intestinales et sur les douleurs abdominales qu'elles entraînent : il calme les spasmes par son action spasmolytique sur les intestins et l'estomac.

i Mode d'emploi Versez 25 cl d'eau bouillante sur 1 c. à soupe de romarin séché. Laissez infuser à couvert 10 min avant de filtrer. 2 tasses par jour à la fin des repas.

+ La bonne synergie 20 g de feuilles de romarin + 20 g de feuilles de ményanthe (stimulant des sécrétions gastriques et salivaires) + 20 g de feuilles de desmodium (hépatoprotecteur) + 20 g de feuilles de menthe poivrée (antireflux, nausées, ballonnements et migraines d'origine digestive) + 20 g de camomille romaine (tonique amère, antispasmodique, carminative).

En décoction : 2 c. à soupe pour 50 cl d'eau. 1 tasse de 25 cl matin et midi durant la durée des symptômes.



⚠ Mise en garde Le romarin est à éviter en cas de calculs de la vésicule, et la camomille romaine chez les sujets sous anticoagulants. Le desmodium peut générer des nausées et des diarrhées chez certaines personnes.

Je me sens raplapla : l'éléuthérocoque

La racine de cette plante adaptogène (voir page 20) constitue un revitalisant exceptionnel, capable d'accroître les performances physiques et intellectuelles ainsi que la résistance du corps à son environnement. Les éléuthérosides qu'elle contient agissent en augmentant la concentration intellectuelle, la vitesse d'exécution, la qualité à fournir un effort, la résistance et les capacités de récupération.

⚙ Mode d'emploi Faites bouillir 25 cl d'eau et 1 c. à soupe de racines pendant 15 min. Laissez infuser 5 min avant de filtrer. Buvez 1 tasse le midi et 1 le soir après 17 heures.

⊕ La bonne synergie 40 g de racines d'éléuthérocoque + 30 g de feuilles de ginkgo (à l'influence bénéfique sur les neuromédiateurs comme

la dopamine, la sérotonine...) + 10 g de feuilles de romarin (tonique) + 10 g de feuilles de petite pervenche (oxygénation de l'organisme) + 20 g de feuilles de maté vert (stimulant du système nerveux central). **En décoction**: 2 c. à soupe pour 50 cl. 1 tasse de 25 cl matin et soir avant 17 h, en cure de 3 semaines par mois.

⚠ Mise en garde L'éléuthérocoque est contre-indiqué en cas de maladie auto-immune, de cancer hormonodépendant et de diabète; le ginkgo en cas de prise d'anticoagulants et chez les personnes hémophiles; le romarin en cas de calculs de la vésicule.



Gare aux interactions

Les doses que nous indiquons ici ne posent généralement pas de problème. Mieux vaut cependant demander conseil à un spécialiste en cas de grossesse, d'allaitement, de traitements médicamenteux ou de problèmes de santé chroniques.





Où se procurer les plantes ?

Mieux vaut se tourner vers des professionnels formés pour bénéficier de conseils et privilégier les producteurs locaux, officines thérapeutiques, herboristeries, parapharmacies ou magasins de diététique. Certaines plantes peuvent aussi être cultivées chez soi : basilic, lavande, mauve, mélisse, menthe poivrée, sauge, thym...

La nature nous veut du bien

LES ESSENTIELS *de l'aromathérapie*

Parmi les moyens de soulager ou guérir au naturel de nombreux maux, les huiles essentielles sont des plus efficaces. Voici pourquoi, ainsi qu'une sélection des indispensables à garder à portée de main. Par Caroline Henry



NOTRE EXPERTE

Françoise Couic-Marinier

Docteure en pharmacie et aromathérapeute (*au-bonheur-essences.com*), auteure de *Feng shui & huiles essentielles*, aux éditions Terre Vivante.

Issues de différentes parties de plantes (fleurs, feuilles, écorces...) et le plus souvent obtenues par distillation, les huiles essentielles ont pour particularité de renfermer une multitude de composés organiques volatils – jusqu'à 80 pour une seule! – qui leur confèrent de multiples propriétés. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle une huile essentielle peut posséder autant de vertus différentes. Elles sont ainsi de plus en plus employées telles quelles, mais aussi présentes dans les compléments alimentaires, les cosmétiques et même certains médicaments. Face à ce succès, les études prouvant leurs bienfaits commencent à se multiplier. Ainsi, l'intérêt de la lavande officinale comme celui de la menthe poivrée bénéficient d'un bon appui scientifique. Dans un même temps, les autorités sanitaires mettent en garde contre leurs utilisations inappropriées. En effet, très concentrées, les huiles essentielles doivent être maniées avec précaution, et en respectant les mises en garde et contre-indications. Voici comment s'y mettre, en toute sécurité.

L'arbre à thé (ou tea tree), le couteau suisse

Anti-infectieux, antibiotique, antiseptique, immunostimulant, antalgique, antifongique... L'arbre à thé possède un large spectre d'action: il affaiblit les virus (rhume, grippe, angine...), atténue les douleurs et s'utilise pour traiter les mycoses, l'acné, ou accélérer la cicatrisation.

COMMENT L'UTILISER?

 **Par voie cutanée:** en cas de verrue, de mycoses des ongles, de la peau ou des pieds, d'herpès labial ou de plaie, 1 goutte pure matin et soir (ou diluée dans un peu d'huile végétale si la zone est étendue).

 **En bain de bouche:** pour lutter contre un abcès dentaire, 2 à 3 gouttes dans un verre d'eau tiède, 2 à 3 fois par jour.

 **En massage:** 1 goutte diluée dans 4 gouttes d'huile végétale, sur le bas-ventre, en cas de douleur gynécologique ou d'infection urinaire.

ÇA, ON ÉVITE: en cas d'allergie, d'épilepsie, d'asthme, de grossesse, et avant 3 ans chez l'enfant. La voie orale est déconseillée par l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail).



La lavande officinale (fine ou vraie), sédatrice

Elle possède, en passant par le nerf olfactif, des effets équilibrants sur le système nerveux central: antidépresseurs, rassurants, réconfortants et anxiolytiques. C'est aussi une alliée de la peau qui permet d'apaiser, de désinfecter et d'accélérer la cicatrisation des petits bobos. Elle exerce enfin une action répulsive vis-à-vis des insectes.

COMMENT L'UTILISER?

 **En olfaction:** en cas de stress, d'anxiété, de difficultés d'endormissement: 1 goutte dans un peu d'huile végétale sur les poignets, ou 1 à 2 gouttes pures déposées sur un mouchoir ou l'oreiller.

 **Par voie cutanée:** 1 à 2 gouttes pures ou diluées dans de l'huile végétale sur une plaie, une piqûre ou une brûlure, toutes les 20 à 30 min jusqu'à ce que la douleur diminue (dans la limite de 6 applications par jour), puis 2 fois par jour jusqu'à cicatrisation.

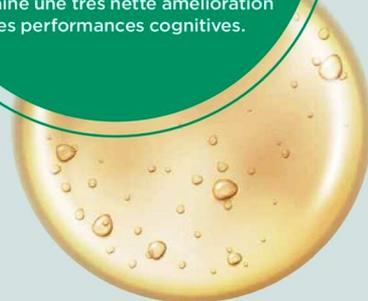
 **En soin antipoux:** 1 à 3 gouttes dans une noix de shampoing.

ÇA, ON ÉVITE: chez la femme enceinte ou allaitante, chez l'enfant de moins de 6 ans.



C'est du sérieux!

Une étude menée en 2023 par des chercheurs de l'Université de Californie, sur un petit groupe de volontaires en bonne santé, montre que la diffusion d'huiles essentielles pendant la nuit entraîne une très nette amélioration des performances cognitives.



Le ravintsara, star de l'hiver

Antiseptique et antiviral, il est particulièrement indiqué pour soulager les voies respiratoires et les affections hivernales, et stimule les défenses immunitaires. Il est aussi reconnu pour ses vertus stimulantes et équilibrantes sur la sphère nerveuse, et agit sur certains problèmes cutanés.

COMMENT L'UTILISER ?

 **Par voie orale :** 1 goutte sur un support neutre en cas de grippe ou d'affection respiratoire bronchique, 1 à 2 fois par jour pendant 4-5 jours max.

 **Par voie cutanée :** dilué dans un peu d'huile végétale, en massage sur la poitrine, la gorge, le ventre ou derrière les oreilles, là où se situent les ganglions. En prévention ou en curatif de virus respiratoires ou digestifs.

 **En olfaction :** on respire (très fort) 1 à 2 gouttes diluées appliquées sur les poignets.

ÇA, ON ÉVITE : chez l'enfant de moins de 3 ans, la femme enceinte, et en cas d'asthme ou d'épilepsie.



Le citron jaune, ultra-tonique

Ce stimulant général lutte contre la fatigue et améliore la concentration, renforce les défenses immunitaires, booste les digestions difficiles et paresseuses et relance la circulation sanguine. C'est aussi un antiseptique qui peut améliorer la santé bucco-dentaire et assainir la peau et les cheveux.

COMMENT L'UTILISER ?

 **En diffusion :** pour retrouver entrain et concentration et assainir l'air intérieur, on met 15 gouttes à diffuser 10-15 min.

 **Par voie orale :** en cas de digestion difficile ou de ballonnements, 1 à 2 gouttes sur un support neutre en début de repas, 2 à 3 fois par jour.

 **Par voie olfactive :** en cas de nausées, de mal des transports ou pour couper la faim, on respire 2 gouttes sur un mouchoir.

 **En bain de bouche :** en cas de tartre, de gingivite ou d'aphte, 3 à 5 gouttes d'un mélange composé de 3 ml d'HE de citron + 7 ml d'huile végétale alimentaire, dans un verre d'eau.

ÇA, ON ÉVITE : chez l'enfant de moins de 6 ans, ou



en cas de peau sensible. Photosensibilisante et irritante, interdiction de l'utiliser avant une exposition au soleil! Elle doit être aussi impérativement diluée dans une huile végétale avant toute application cutanée.

L'hélichryse italienne, en cas de traumatisme

Dotée de propriétés antalgiques et anti-œdémateuses, elle soulage immédiatement la douleur après un coup ou un choc, empêche la formation des microcaillots sanguins à l'origine des hématomes, et réduit le gonflement. Elle accélère également la résorption des bleus et bosses plus anciens et accélère la cicatrisation des plaies. On estime ainsi qu'elle serait 50 fois plus efficace que l'arnica dans cette indication! Drainante et microcirculatoire, elle agit par ailleurs contre les rougeurs cutanées, la couperose, et possède une action anti-âge (voilà pourquoi elle est aussi appelée « immortelle »).

COMMENT L'UTILISER ?

 **Par voie cutanée :** après un coup ou un choc, 1 à 3 gouttes pures (diluées dans de l'huile végétale chez les enfants) sur la zone concernée toutes les 15-20 min pendant 2h.

 **En crème :** 1 à 2 gouttes dans une noisette du soin habituel pour lutter contre les rougeurs.

 **En massage :** pour récupérer après l'effort sportif, 2 gouttes diluées dans du macérât d'arnica, en remontant des pieds vers les genoux.

ÇA, ON ÉVITE : chez l'enfant de moins de 1 an, chez la femme enceinte en fin de grossesse. En cas de troubles de la coagulation ou de prise de traitement fluidifiant sanguin. Attention, enfin, de s'assurer qu'elle est de qualité française.





Les 3 recettes préférées de l'experte

Pour un sommeil au top. Avant le coucher, on se masse les poignets avec un mélange composé de 2 ml d'HE de lavande officinale + 2 ml d'HE d'Ylang-Ylang + 6 ml d'huile végétale de noyau d'abricot, et on respire profondément.

Pour une digestion apaisée. En fin de repas (2 fois par jour), on ingère, déposé sur un support neutre, une boule de mie de pain ou un fond de miel, un mélange composé d'1 goutte d'HE de menthe poivrée + 1 goutte d'HE de citron jaune + 1 goutte d'HE de gingembre frais.

Pour soulager le mal de tête. On se masse les tempes (en prenant soin de rester à distance des yeux) avec un roll-on doté d'une bille en métal, contenant un mélange composé de 3 ml d'HE de menthe poivrée + 7 ml d'huile végétale de jojoba.

La nature nous veut du bien

L'eucalyptus citronné, antalgique

Il se distingue par ses propriétés antidouleur et anti-inflammatoires qui permettent de nombreuses utilisations, des tensions musculaires aux maux de gorge en passant par les douleurs gynécologiques. Très concentré en citronnellol et citronellal, il constitue aussi un super répulsif contre les insectes, notamment les moustiques.

COMMENT L'UTILISER ?

-  **En massage :** pour soulager tendons, muscles, articulations, rhumatismes ou sciatiques, 2 gouttes diluées dans 8 gouttes d'huile essentielle.
 -  **En diffusion :** pour éloigner les insectes piqueurs, 15 gouttes seules ou en synergie avec d'autres HE.
- ÇA, ON ÉVITE :** chez le bébé de moins de 6 mois, en début de grossesse; en cas d'asthme ou de peau sensible. Pas d'utilisation prolongée en cas de problèmes de tension !



La menthe poivrée, digestive

Stimulante et tonifiante, avec un effet glaçon, elle possède des vertus antispasmodiques et antiseptiques, particulièrement efficaces sur la sphère intestinale. Elle a aussi des qualités décongestionnantes, antalgiques et décontracturantes.

COMMENT L'UTILISER ?

-  **Par voie orale :** en cas de nausées, de digestion difficile ou de fatigue passagère, 1 goutte sur un support neutre, 2 fois par jour.
 -  **En massage :** en cas de contusion, de coup de soleil, de brûlure, de mal de gorge, de rhinite, de sinusite, ou de toux, 2 gouttes diluées dans 8 ml d'huile végétale sur la zone.
- ÇA, ON ÉVITE :** chez l'enfant de moins de 6 ans, la femme enceinte ou allaitante; en cas d'asthme, d'épilepsie, d'hypertension. Et on restreint l'application cutanée à de petites surfaces, en évitant toute proximité avec les yeux.



Géranium rosat, anti-infectieuse

Alliée des peaux à problèmes (acné, eczéma, mycose, plaies et brûlures légères, piqûres d'insectes...), elle agit aussi sur les systèmes nerveux et digestif pour les équilibrer. Elle nous calme en cas de stress, et apaise nos maux de ventre d'origine émotionnelle. Bonus, c'est un répulsif contre les insectes.

COMMENT L'UTILISER ?

-  **Par voie cutanée :** pour les problèmes de peau ou pour éloigner les insectes, 1 goutte diluée dans 2 gouttes d'huile végétale.
 -  **En massage :** sur le plexus solaire, la nuque, ou la plante des pieds, 2 gouttes d'HE diluées dans 8 gouttes d'huile végétale.
- ÇA, ON ÉVITE :** chez l'enfant de moins de 6 ans, la femme enceinte de moins de 6 mois, et les personnes allergiques au linalol.





Quelles différences entre les applications ?



En application cutanée. On la privilégie car elle est à la fois efficace et sûre: les HE traversent facilement la peau pour rejoindre la circulation sanguine. On applique à proximité de l'organe cible (le bas-ventre en cas de douleurs gynécologiques, par exemple), idéalement en l'associant à une huile végétale support, et en ayant pris soin d'effectuer un test au préalable (1 goutte dans un peu d'huile végétale appliquée sur le poignet). Attention: certaines sont photosensibilisantes.



Par voie orale ou sublinguale. Ce mode d'administration permet la diffusion rapide des actifs dans l'organisme. Cependant, toutes les HE ne sont pas ingérables, et aucune ne peut être consommée pure: il faut utiliser un support neutre comme une cuillerée d'huile végétale, de yaourt ou de miel, un morceau de sucre ou un comprimé neutre.



En olfaction. Les HE étant composées de molécules volatiles, elles possèdent une action sur le cerveau limbique où siègent les émotions et la mémoire olfactive. Cette voie d'utilisation est donc intéressante pour agir sur la sphère nerveuse. On peut respirer à même le flacon, via un stick inhalateur ou après l'avoir appliquée sur les poignets.



En diffusion. Via un diffuseur spécial (ultrasonique ou à sec), elles permettent d'assainir l'air ambiant et/ou d'agir sur la sphère nerveuse (relaxation, stimulation...). Toutes les HE ne conviennent pas à ce mode d'utilisation: elles peuvent provoquer une irritation des muqueuses, ou avoir un parfum désagréable. Et cela ne dispense pas d'aérer!



3

indispensables



Diffuseur « Lempa »

par brumisation, en verre et laiton, 34,90 €, Natures & Découvertes, natureetdecouvertes.com



Mon cahier huiles essentielles

Pour déstresser, booster son bien-être et sa forme. De Françoise Couic-Marinier, 8,90 €, éd. Solar.



Aromathèque de 20 huiles essentielles

Coffret en bois pour ranger ses flacons, 26,90 €, Pranarom, pranarom.fr

Les pouvoirs des plantes ADAPTOGÈNES

Comme le révèle l'adjectif qui les caractérise, ces plantes permettent à l'organisme de mieux s'adapter à son environnement, et ainsi de prévenir de nombreux maux. Alors, on les adopte ? Par Caroline Henry

Aider l'organisme à gérer les changements (de saison, de lieu...), les événements stressants, un effort physique ou intellectuel inhabituel, les agressions de pathogènes (bactéries et virus)... Tels sont les pouvoirs des plantes adaptogènes. « *Ce concept est spécifique à la phytothérapie, indique Jean-Michel Morel, médecin et phytothérapeute. Car ces plantes ne doivent pas leurs effets à une molécule unique, mais à une multitude de substances qui agissent en synergie, avec un effet global sur les fonctions physiologiques, en particulier sur l'axe hypothalamus-hypophyse-surrénales* (une partie essentielle du système endocrinien, qui régule de nombreuses fonctions corporelles, notamment le métabolisme, la réponse au stress, et l'équilibre hydrique, *ndlr*). » Parfois encore méconnues en Occident, ces plantes sont pourtant très étudiées et utilisées dans les pharmacopées chinoise et indienne. « *Certaines en particulier, comme le ginseng ou la rhodiola, bénéficient déjà de nombreuses études.* » Si toutes ont un fonctionnement commun, leurs propriétés secondaires spécifiques permettent de choisir la plus adaptée, au cas par cas.

C'est du sérieux!

Selon une méta-analyse parue en 2021 dans la revue *Nutrient*, les plantes adaptogènes pourraient avoir un grand potentiel, intégrées à de futurs médicaments, pour traiter la fatigue chronique, les troubles cognitifs et la protection immunitaire.



NOS EXPERTS

Loïc Ternisien
Herboriste-naturopathe, auteur de *En finir naturellement avec le stress et l'anxiété*, aux éditions J'ai Lu.



Jean-Michel Morel
Médecin généraliste et phytothérapeute.

L'ASHWAGANDHA

En prévention du burn-out

Ses principales propriétés. « *Ce tonique des systèmes nerveux, endocrinien et immunitaire prévient la fatigue, notamment celle liée au surmenage, explique Loïc Ternisien, herboriste-naturopathe. Il est aussi intéressant en cas d'hypothyroïdie et agit favorablement sur la glycémie et le cholestérol sanguin.* »

Posologie. En poudre de racine: 3 à 6 g par jour dans une boisson froide ou chaude; en teinture: 30 à 40 gouttes, 3 fois par jour; en décoction: 20 g de racine sèche dans 1 l d'eau, faire bouillir 15 min, 3 prises dans la journée; en gélules: 250 mg par gélule (3 par jour).

Mises en garde. De fortes doses peuvent favoriser une somnolence. L'ashwagandha est contre-indiquée en cas d'hyperthyroïdie ou d'hémochromatose, et peut interagir avec des sédatifs, des anxiolytiques ou encore un traitement thyroïdien.

L'ASTRAGALE

Pour affronter l'hiver

Ses principales propriétés. « *Cette plante agit en profondeur sur l'immunité, continue l'herboriste. Tonique, antifatique, antivirale, antimicrobienne, elle est à la fois immunostimulante et immunorégulatrice.* »

Grâce à son pouvoir réchauffant, elle prépare le corps à affronter le froid et les virus hivernaux.

Posologie. En infusion: 1 c. à café par tasse, 2 à 3 fois par jour; en teinture: 5 à 10 gouttes 3 fois par jour; en gélules: 400 mg par gélule (2 par jour).

Mises en garde. On l'évite en cas d'infection aiguë avec excès de chaleur ou de maladie auto-immune. Attention, elle peut aussi interagir avec certaines chimiothérapies, les immunosuppresseurs (y compris la cortisone), les anticoagulants et certains antiviraux.

LE GINSENG

De l'énergie à revendre

Ses principales propriétés. Tonique général de l'organisme, il requinque les personnes âgées ou affaiblies, redonne de la force et de la vitalité, agit sur les fonctions cognitives, la mémoire et la concentration. Aphrodisiaque, il peut aussi booster la sexualité.

Posologie. En décoction: 1 à 9 g dans 1 l d'eau, faire bouillir 15 min, à boire tout au long de la journée; en teinture: 10 à 75 gouttes par jour; en gélules: 200 mg par gélule (1 à 3 par jour).

Mises en garde. À ne pas utiliser avec des excitants ni sur le long terme dans les cas de diabète ou

Naturelles mais pas anodines!

Bien qu'on les trouve en vente libre, ces plantes ont de véritables effets et doivent, à ce titre, être utilisées sur avis médical. Par mesure de précaution, elles restent déconseillées aux femmes enceintes et celles qui allaitent, ainsi qu'aux enfants de moins de 12 ans. De même, en cas de pathologie ou de traitement médicamenteux, mieux vaut demander l'avis d'un spécialiste. Enfin, Loïc Ternisien recommande de les prendre en cures de 6 semaines entrecoupées de pauses d'au moins 1 semaine.

d'hypoglycémie. « *Il peut aussi interagir avec de nombreux médicaments: anticoagulants, antidiabétiques, hypo- et hypertenseurs, certains sédatifs, analgésiques et antidépresseurs...* », prévient Loïc Ternisien.

LA RHODIOLÉ

Pour garder le sourire

Ses principales propriétés. Immunostimulante et tonique, elle améliore les capacités physiques et intellectuelles et régule toutes les fonctions physiologiques. Grâce à son action sur le système nerveux, elle est aussi antidépresseive et anxiolytique.

Posologie. En décoction: 340 à 680 mg dans 1 l d'eau, faire bouillir 15 min, à boire tout au long de la journée; en teinture: 60 à 100 gouttes, 1 à 2 fois par jour; en gélules: 300 à 550 mg par gélule (1 à 2 par jour).

Mises en garde. Sans effets secondaires aux doses préconisées, elle reste toutefois déconseillée en cas de troubles bipolaires diagnostiqués.

LE SCHISANDRA

Protecteur hépatique

Ses principales propriétés. Ses baies stimulent l'organisme dans son ensemble: immunité, tonus physique et intellectuel, sexualité... « *Certains de leurs composants possèdent également un effet protecteur et détoxifiant sur le foie* », ajoute Loïc Ternisien. Elles régulent aussi la transpiration.

Posologie. En baies séchées: 1,5 à 6 g par jour; en gélules: 250 mg par gélule (3 à 6 par jour en deux prises); en EPS ou quantis: 5 à 10 ml par jour le matin.

Mises en garde. À éviter en cas d'hypertension, de glaucome ou d'ulcère gastrique. Il peut aussi diminuer l'efficacité des anticoagulants et de la ciclosporine.

Remèdes "magiques" MYTHE OU RÉALITÉ?

Leurs vertus exceptionnelles sont vantées depuis des décennies, mais sont-ils aussi efficaces (et inoffensifs) qu'on le croit? On les passe au crible. Par Caroline Henry

Le citron purifie le sang

✗ **Mythe.** Pas spécialement. Il faut plutôt le considérer comme un dépuratif général de l'organisme, aux multiples bienfaits. Bien qu'acide (son pH, entre 2,5 et 3, est bas), il possède pourtant un effet alcalin, c'est-à-dire qu'il contribue à limiter l'acidité dans le corps. Ensuite, l'acide citrique qu'il contient stimule la sécrétion de bile par la vésicule, et donc la digestion des graisses. Il regorge aussi d'antioxydants (vitamine C, flavonoïdes...) qui aident l'organisme à neutraliser les substances toxiques et luttent contre l'inflammation chronique. Enfin, plusieurs études suggèrent qu'il favorise la régulation le taux de glucose dans le sang.

⚠ **Prudence.** On l'évite en cas de rétraction des gencives ou de dents sensibles, car il peut attaquer l'émail, et lors de reflux gastro-œsophagien, de brûlures d'estomac ou d'ulcères, parce qu'il peut irriter les muqueuses digestives.

Le curcuma soulage les articulations

✗ **Mythe.** Certes, il renferme une molécule, la curcumine, aux puissants effets anti-inflammatoires. Parmi tous les compléments alimentaires destinés aux maladies rhumatismales, c'est probablement celui qui affiche le plus d'études allant dans le sens de potentielles influences bénéfiques en cas d'arthrose. Cependant, les spécialistes

estiment que les données connues à l'heure actuelle ne permettent pas de conclure à son efficacité et donc de le recommander. D'autant qu'en l'utilisant simplement pour épicer les plats, les quantités sont très insuffisantes.

⚠ **Prudence.** En 2022, suite à plusieurs signalements d'hépatite, l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) a émis une alerte concernant les risques d'effets indésirables liés à la consommation de compléments alimentaires en contenant. Elle les déconseille en cas de pathologies des voies biliaires et met aussi en garde vis-à-vis de possibles interactions médicamenteuses.

Le bicarbonate aide à bien digérer

✓ **Réalité.** De son vrai nom « bicarbonate de soude », cet antiacide joue un rôle de tampon entre les composés acides et alcalins de l'organisme. Pris avant de manger, il optimise la digestion en relançant la sécrétion d'acide dans l'estomac. Ingéré 2 h après les repas, il en neutralise l'acidité, qui peut être responsable, chez certains sujets, de reflux et de brûlures.

⚠ **Prudence.** Il est contre-indiqué en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale: riche en sodium, il pourrait en effet causer une rétention d'eau augmentant la charge de travail du cœur et des reins. Son utilisation doit par ailleurs rester modérée pour éviter que le pH du sang devienne trop alcalin, provoquant des nausées, voire des vomissements.



Le charbon végétal blanchit les dents

✗ **Mythe.** Disponible sous forme de dentifrice au charbon ou ajouté, en poudre, dans la pâte dentifrice, il ne possède pourtant aucun effet sur la coloration interne des dents. Il peut uniquement agir sur les tâches... au prix d'une abrasion irréversible de l'émail, plus ou moins marquée en fonction de la taille des grains utilisés! Mieux vaut le réserver au traitement des ballonnements et flatulences pour lesquels il a montré ses bienfaits : grâce à sa structure microporeuse d'une grande capacité d'absorption, il fixe en effet les gaz intestinaux et les élimine dans les selles.

⚠ **Prudence.** En entravant leur absorption, il peut limiter l'efficacité des traitements médicamenteux : on le prend 2 h avant ou après leur prise. On l'évite également en cas de pathologies intestinales (occlusions, maladies inflammatoires...).



Le vinaigre de cidre fait maigrir

✗ ✓ **Mythe... et réalité.** Il peut y contribuer! Plusieurs études ont en effet montré son impact sur le métabolisme des graisses et des sucres : il limiterait le stockage en régulant la glycémie. Un effet lié à l'acide acétique qui désactive provisoirement l'alpha-amylase, une enzyme décomposant les glucides complexes en sucres simples. Il aiderait aussi à abaisser les taux de cholestérol et de triglycérides sanguins... et à réduire l'appétit!

⚠ **Prudence.** Comme le citron, il peut, en raison de son acidité, abîmer l'émail des dents. Pour éviter cela, mieux vaut le boire dilué, à la paille. Il peut également accentuer certains problèmes gastriques, tels les reflux et brûlures d'estomac.



La levure de bière renforce le microbiote intestinal

✗ ✓ **Mythe... et réalité.** Tout dépend si elle est active ou non. Lorsqu'elle est « vivante », la levure de bière ne subit pas de traitement à la chaleur, et les micro-organismes – en majorité des champignons – qui la composent agissent comme des probiotiques venant renforcer la flore bactérienne intestinale.

Non active, c'est-à-dire soumise à la chaleur, elle reste intéressante, mais seulement pour ses apports en vitamines et minéraux, bénéfiques, entre autres, à la santé des cheveux, de la peau et des ongles.

⚠ **Prudence.** Vivante, elle est pourtant déconseillée en cas de troubles intestinaux (côlon irritable, ballonnements...) car elle peut entraîner des fermentations. Elle est aussi à éviter chez les sujets immunodéprimés, sous traitement immunosuppresseur et en cas de chimiothérapie : un système immunitaire affaibli pourrait avoir du mal à gérer les micro-organismes présents dans la levure. Le risque? Entraîner des infections.



La nature nous veut du bien

TOUS LES BIENFAITS de l'argile

Ce remède naturel, dont la couleur varie selon sa composition en oxyde de fer et en matière organique, remonte à la nuit des temps. Verte, blanche, rouge ou rose ? À chacune ses propriétés.

Par Cécile Margain

Elle prend soin de notre peau

Pour les peaux grasses ou sujettes à l'acné, l'argile verte est idéale. Grâce à ses pouvoirs absorbants, elle va éponger l'excès de sébum et éliminer les impuretés cachées dans les pores, pour une action détoxifiante. L'argile blanche, appelée aussi kaolin, apaise, quant à elle, les peaux sensibles. Moins riche en fer oxydé que l'argile verte, elle est donc plus délicate. Elle nettoie sans dessécher, et ses minéraux – dont la silice – calment les irritations et les démangeaisons. Après un soin, la peau est plus douce, plus confortable, libérée de ses rougeurs. Pour les teints ternes et les épidermes fatigués, on préférera l'argile rouge, énergisante. Sa richesse en minéraux tels que l'oxyde de fer (d'où sa couleur) lui permet de stimuler la microcirculation cutanée, pour redonner un coup de boost au visage. La silice, l'aluminium et le magnésium, également présents, purifient la peau, l'hydratent, et favorisent la régénération des tissus. La peau est alors plus lisse et mieux nourrie. Enfin, l'argile rose (mélange de rouge et de blanche) est idéale pour les peaux sensibles.

Comment l'utiliser ? En masque. Pour cela, on mélange l'argile avec de l'eau minérale ou mieux, de l'eau de rose. On évite d'utiliser des ustensiles en métal car ce matériau altère les propriétés de l'argile. On recouvre son visage d'une fine couche de pâte qu'on laisse poser 10 à 15 min, sans la laisser sécher

complètement. Puis on rince à l'eau tiède et on applique toujours une crème hydratante pour rééquilibrer la peau. Cette routine est à faire maximum deux fois par semaine.

Elle lutte contre l'inflammation et les infections

Vous souffrez de douleurs articulaires ou musculaires ? C'est sur l'argile verte qu'il faut compter ! Le fer, le calcium, le potassium et le magnésium qu'elle contient s'allient pour réduire l'inflammation, tout en relaxant les muscles et les articulations au passage. Comme ces minéraux absorbent les toxines et les substances irritantes, ils empêchent les microbes de se développer en cas de blessure. Idéale pour calmer les inflammations cutanées et lutter contre les infections, l'argile verte accélère également la cicatrisation des plaies et des blessures.

Comment l'utiliser ? En cure externe. On prépare une pâte bien épaisse à base d'argile et d'eau. On l'applique en cataplasme, c'est-à-dire en couche d'environ 2 cm d'épaisseur sur la zone concernée, que l'on recouvre ensuite d'une bande, voire d'un film alimentaire si c'est une zone de frottement. On laisse



Elle peut aussi booster notre immunité!

Non seulement les minéraux contenus dans l'argile sont utiles pour surmonter les coups de fatigue dus à une carence, mais ils ont aussi le pouvoir d'assainir notre flore intestinale. Or c'est elle qui stimule 70 % de nos défenses immunitaires. En bonne santé, notre intestin pourra produire des vitamines, absorber les bons nutriments et faire barrage aux bactéries et autres agents pathogènes. De quoi rester en pleine forme!

agir 30 min, puis on rince. On peut aussi s'offrir un bain relaxant. Dans ce cas, on verse 2 grands verres d'argile dans la baignoire remplie à moitié, et on s'immerge entièrement 20 minutes.

Elle calme les troubles digestifs

Depuis des siècles, on soulage des intestins irrités, des brûlures d'estomac, des reflux gastriques, des transits paresseux à l'aide de l'argile blanche et de l'argile verte ultra-ventilée (particulièrement fine). Mélangée à de l'eau (voir la recette ci-dessous), l'argile tapisse les muqueuses de l'œsophage et de l'estomac, comme un pansement naturel qui les protège de l'acidité gastrique, éteignant les irritations et inflammations. L'argile peut aussi agir sur le transit: elle le ralentit en absorbant non seulement l'excès de liquide (ce qui calme la diarrhée), mais aussi les bactéries et

champignons indésirables des intestins. Elle peut, de la même manière, capter les toxines, les gaz, ou autres substances irritantes accumulées par le foie.

Comment l'utiliser ? En cure interne. On dilue alors une cuillerée à café d'argile dans un grand verre d'eau, avec des ustensiles en bois ou en plastique (toujours pas de métal!), puis on laisse reposer toute la nuit. Le lendemain, on ne remue pas, et on boit uniquement « l'eau d'argile » présente à la surface, désormais riche en micronutriments. Au bout de trois semaines, si le corps tolère bien le breuvage (on ne doit pas être constipé, par exemple), on peut boire le « lait d'argile », c'est-à-dire le véritable mélange, mais pas plus de trois verres par jour. Attention: l'argile ayant de grandes propriétés absorbantes, on attend au moins 2 heures avant et après la prise d'un médicament pour ne pas risquer d'en annuler les effets.

La nature nous veut du bien

MICRONUTRITION

La meilleure prévention

Notre corps a besoin de micronutriments, dont font partie les vitamines et minéraux, pour être en bonne santé. D'où l'importance d'une alimentation variée et équilibrée, ou d'une supplémentation. On fait le point. Par Lise Lafaurie

Les micronutriments sont essentiels à nos fonctions vitales et à la prévention de nombreuses maladies. « Couvrir nos besoins en vitamines et minéraux est le meilleur moyen dont nous disposons pour rester en bonne santé. La micronutrition est le pilier de la médecine préventive », commence Émilie Demoly. Mais quels sont-ils exactement et comment être certain de bien s'alimenter? Les micronutriments se classent en trois catégories: d'abord, les vitamines dites « liposolubles » (A, D, E, K) parce qu'elles se dissolvent dans les graisses. Comme elles sont emmagasinées dans les tissus adipeux et le foie, l'organisme peut accumuler des réserves: un apport quotidien n'est donc pas indispensable. Les vitamines « hydrosolubles », ensuite, solubles dans l'eau. Notre corps ne pouvant pas les stocker, elles doivent être apportées chaque jour par l'alimentation en petites quantités. Enfin, les minéraux, en grande partie stockés dans les os, les dents, le sang, le foie ou les muscles. Lorsque les besoins ne sont pas couverts par l'alimentation, l'organisme puise dans ces réserves, qui doivent donc être ravitaillées de façon régulière. Alors, comment faire pour ne manquer de rien?



NOTRE EXPERTE
Émilie Demoly

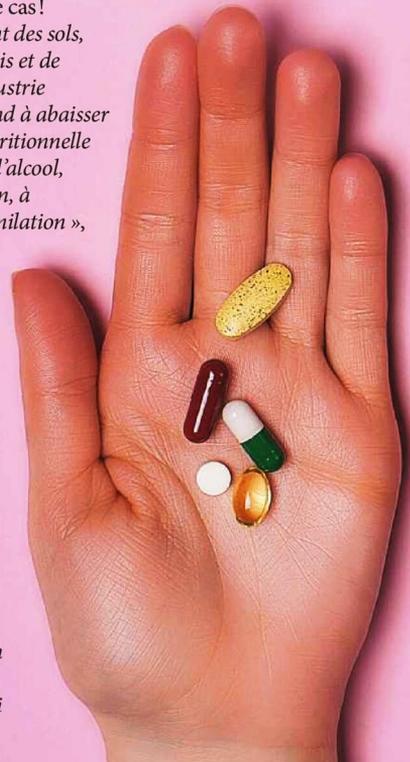
Nutritionniste en médecine fonctionnelle et micronutritionniste.

L'utilité des compléments alimentaires

On entend souvent dire qu'une alimentation équilibrée et variée suffit à couvrir nos besoins en micronutriments, mais ça n'est pas toujours le cas!

« L'appauvrissement des sols, l'utilisation d'engrais et de pesticides par l'industrie agroalimentaire tend à abaisser la qualité micronutritionnelle de nos aliments, et l'alcool, le tabac, la pollution, à diminuer leur assimilation », détaille

Émilie Demoly. S'il ne faut jamais s'auto-supplémenter en micronutriments à l'aveugle, sans certitude d'une carence avérée, la prise de compléments alimentaires est, en pratique, de plus en plus souvent conseillée. « Dans la population générale, les deux micronutriments qui



ont tendance à manquer et à nécessiter un complément d'apport sont le magnésium et la vitamine D », indique notre experte. Il existe par ailleurs quelques profils de personnes pour lesquelles une supplémentation est presque toujours nécessaire : les fumeurs, qui ont des besoins en vitamines C et B9 augmentés ; les végétariens et végétaliens, presque toujours carencés en vitamine B12 ; et les femmes enceintes, chez qui un apport en vitamine B9 est systématique dès le début de la grossesse. « Il existe également des pathologies ou des traitements médicamenteux qui entravent la bonne absorption des vitamines ou minéraux. Mais attention, une consultation chez un professionnel de santé est toujours nécessaire avant d'entamer une supplémentation », insiste la spécialiste.

L'importance du microbiote

La couverture des besoins en micronutriments ne passe pas uniquement par un apport alimentaire suffisant, mais aussi par leur bonne absorption



dans le tube digestif. C'est dans l'intestin grêle et dans le colon, par l'intermédiaire de la muqueuse intestinale, que se fait l'assimilation des vitamines et minéraux du bol alimentaire. « Lorsqu'elle est saine, cette muqueuse intestinale est parsemée de milliers de microvillosités, qui augmentent considérablement la surface d'absorption des micronutriments. Lorsque le microbiote intestinal est appauvri ou déséquilibré, cette muqueuse est altérée, et moins efficace », décrit Émilie Demoly. Par ailleurs, le microbiote intestinal produit certaines vitamines essentielles – B12, B2, et K – qui sont ensuite absorbées par l'organisme. Les personnes souffrant de dysbiose pourraient donc manquer de ces vitamines. « Pour entretenir la qualité de son microbiote, on évite l'excès de sucre, de produits raffinés ou transformés, et on met quotidiennement au menu des fruits et légumes de saison, ainsi que des aliments naturellement riches en probiotiques (aliments fermentés, yaourts) », indique la micronutritionniste.

Optimiser ses apports

Les micronutriments sont fragiles ! Les vitamines hydrosolubles et les minéraux migrent par exemple dans l'eau de cuisson : évitez le trempage prolongé des légumineuses et le blanchiment des légumes. Préférez-leur la cuisson vapeur, à l'étouffée, ou au wok. La vitamine C, elle, est sensible à la cuisson. L'idéal est donc de consommer une partie des fruits et légumes crus. Les micronutriments sont également plus concentrés dans la peau de ces derniers. Voilà pourquoi il est préférable de les acheter bio, pour ne pas avoir à les éplucher quand c'est possible (ou alors très finement). Enfin, mieux vaut privilégier les céréales complètes, bien plus riches en vitamines du groupe B que les produits raffinés.

Les vitamines et minéraux en un coup d'œil



Les vitamines liposolubles

La vitamine D

Elle favorise une absorption bénéfique du calcium et du phosphore pour une bonne santé osseuse, et renforce l'immunité (voir page 32).

J'en manque peut-être, si... je suis fatigué, peu énergétique, je ressens des douleurs musculaires, une faiblesse osseuse, je me sens déprimé.

Où en trouver ? Dans les poissons gras, les œufs et les produits laitiers (yaourts, fromage blanc, fromage, lait) non allégés.

La vitamine A

Essentielle pour la vision et la croissance cellulaire, elle est aussi impliquée dans le métabolisme du fer.

J'en manque peut-être, si... ma vision nocturne est réduite, ma peau et mes yeux sont secs.

Où en trouver ? Dans les produits laitiers non allégés, le foie de morue, ainsi que dans les fruits et légumes, comme les carottes, la patate douce, le potiron, la mangue... riches en bêta-carotène, un précurseur de la vitamine A.

La vitamine E

Antioxydante, elle protège les cellules contre les dommages des radicaux libres.

J'en manque peut-être, si... ma peau est sèche, j'ai des troubles de la vision.

Où en trouver ? Dans les huiles végétales, les noix, les fruits à coque et les graines.

La vitamine K

Elle aide à activer les protéines nécessaires pour une bonne coagulation du sang et pour la fixation du calcium dans les os, ce qui est essentiel pour prévenir les fractures et maintenir la solidité des os.

J'en manque peut-être, si... j'ai des saignements à répétition des gencives ou du nez, ou excessifs en cas de blessure, et des ecchymoses faciles.

Où en trouver ? Dans les légumes verts à feuilles, comme les épinards, le chou frisé, le brocoli et les choux de Bruxelles, dans les huiles végétales (soja, colza) et produits laitiers non écrémés.

Les vitamines hydrosolubles

La vitamine C

Elle contribue au bon fonctionnement du système immunitaire (voir page 32), elle est essentielle pour l'absorption du fer et possède des propriétés antioxydantes.

J'en manque peut-être, si... je ressens de la fatigue, je suis plus susceptible aux infections, si ma peau est sèche et que je saigne des gencives.

Où en trouver ? Dans les fruits (particulièrement les agrumes, le kiwi, les fruits rouges), et dans les légumes tels que le poivron, le brocoli et le chou-fleur.

La vitamine B12

Elle est nécessaire à la formation et à la maturation des globules rouges, à la synthèse de l'ADN et au fonctionnement du système nerveux.

J'en manque peut-être, si... je ressens de la fatigue, des troubles de l'humeur et des engourdissements.

Où en trouver ? Dans les viandes (bœuf, porc, foie) et les abats, ainsi que dans les œufs, le lait, les fruits de mer, le saumon, le thon.

La vitamine B9

Elle est indispensable à la production du matériel génétique (ADN, ARN) et des acides aminés nécessaires à la croissance cellulaire.

J'en manque peut-être, si... je souffre d'anémie causant de la fatigue, de la pâleur, des essoufflements et étourdissements. Une carence chez la femme enceinte peut entraîner des malformations embryonnaires.

Où en trouver ? Dans les légumes verts à feuilles et les fruits rouges.



Les minéraux

Le calcium

Il est fondamental pour les os et les dents, la contraction musculaire, et la coagulation sanguine.

J'en manque peut-être, si... je souffre d'ostéoporose, de crampes musculaires et que mes ongles sont fragiles.

Où en trouver ? Dans les produits laitiers (lait, fromage, yaourt), les amandes, les légumes verts à feuilles, le tofu et les sardines.

Le magnésium

Il est important pour la fonction musculaire, la santé des os, la relaxation des muscles et la gestion du stress.

J'en manque peut-être, si... je ressens de la fatigue, de l'irritabilité, des crampes musculaires et des troubles du sommeil.

Où en trouver ? Dans les légumes à feuilles vertes, les noix, les graines, les légumineuses, le chocolat noir, les avocats.

Le fer

Il est nécessaire à la production des globules rouges et au transport de l'oxygène dans le corps.

J'en manque peut-être, si... je souffre d'anémie, de fatigue, de faiblesse et de maux de tête.

Où en trouver ? Dans la viande rouge, la volaille, les poissons, les lentilles, les haricots et les épinards. Le fer d'origine végétale est mieux absorbé avec de la vitamine C.

Le zinc

Il renforce le système immunitaire (*voir page 32*), aide à la cicatrisation et intervient dans la synthèse de l'ADN.

J'en manque peut-être, si... mon système immunitaire est affaibli (j'attrape toutes les infections qui passent), je mets du temps à cicatriser, je perds mes cheveux.

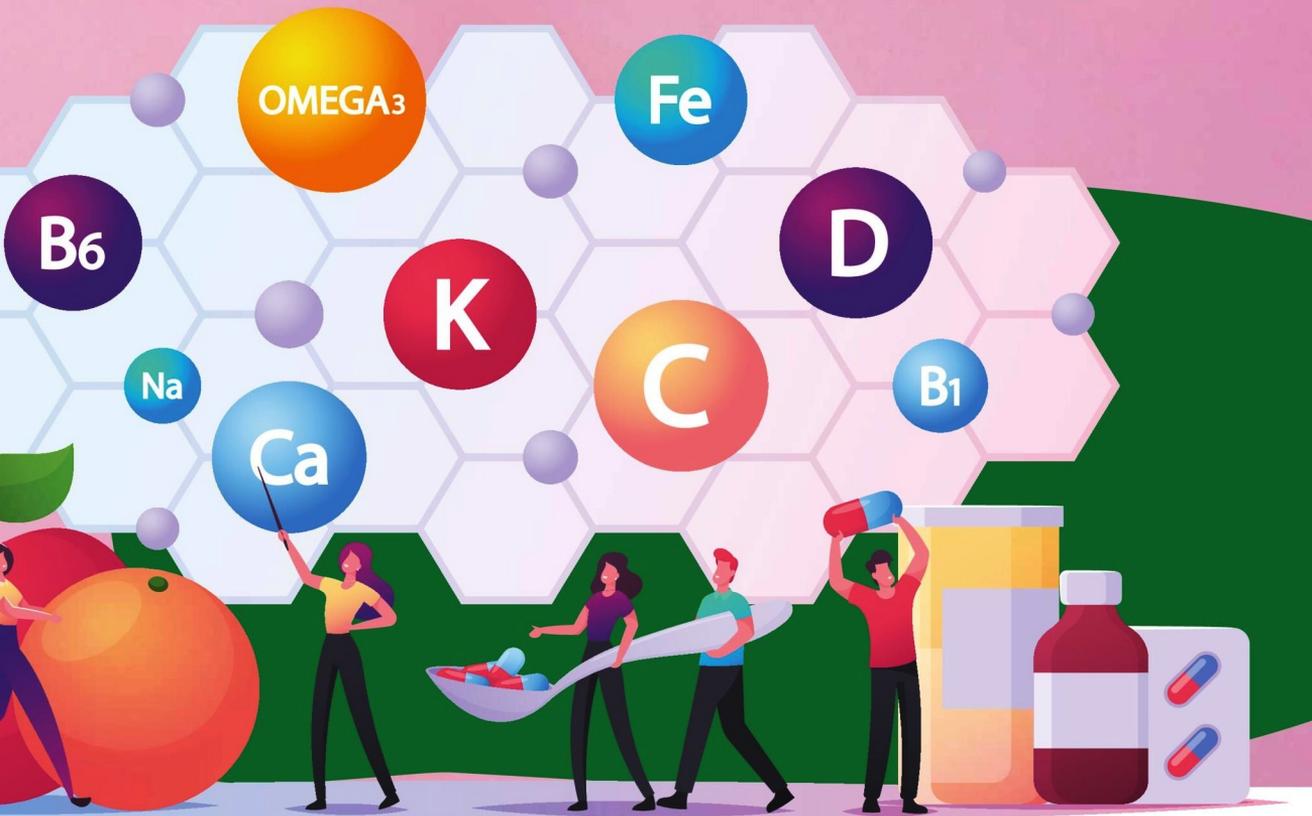
Où en trouver ? Dans la viande, les fruits de mer (notamment les huîtres), les graines de courge, les noix, les produits laitiers.

L'iode

Il permet de produire les hormones thyroïdiennes, qui régulent le métabolisme.

J'en manque peut-être, si... je me sens fatigué, j'ai pris du poids, un goitre s'est formé.

Où en trouver ? Dans le sel iodé, les poissons, les produits laitiers ou les algues.



Ces alliés de L'IMMUNITÉ

À la haute saison des virus et microbes, zoom sur les coups de pouce naturels qui peuvent booster les défenses de l'organisme. Par Caroline Henry

La vitamine D

Elle est impliquée dans le système immunitaire inné comme adaptatif¹. Anti-infectieuse, elle module l'activité des macrophages (qui englobent les agents pathogènes et débris cellulaires) et des lymphocytes (les globules blancs qui produisent des anticorps ou attaquent les cellules infectées). Différentes études suggèrent aussi que la vitamine D augmente la réponse vaccinale, atténue les processus inflammatoires et réduit le risque de développer des infections respiratoires graves. Or, environ un tiers d'entre nous est carencé, surtout en hiver, car elle est en grande partie produite par l'organisme sous l'action des UV, et les apports alimentaires peinent à couvrir les besoins.

En pratique. Une supplémentation est conseillée pour tous, et particulièrement recommandée chez les nourrissons, femmes enceintes et personnes âgées. On privilégie la D3 et les gouttes quotidiennes (2000 à 3000 UI, non remboursée), plutôt que les ampoules mensuelles (comme Uvedose 100000 UI, remboursée), idéalement sous avis médical, notamment en cas d'hypercalcémie ou de calculs rénaux.

1- Infections and Autoimmunity-The Immune System and Vitamin D: A Systematic Review, *Nutrients*, 2023.

Les probiotiques

Ces dernières années, de nombreuses études cliniques et expériences² ont montré que ces bactéries bénéfiques pouvaient réguler ou influencer le système immunitaire. Un renfort de probiotiques spécifiques (sélectionnés pour leurs effets ciblés), pourrait renforcer la barrière intestinale, empêchant les éléments pathogènes de pénétrer dans le corps. Ils favoriseraient aussi

la production d'immunoglobulines (des anticorps) et la synthèse de cytokines, des protéines jouant le rôle de messagers entre les cellules du système immunitaire dans la régulation de l'inflammation.

En pratique. En attendant les probiotiques de seconde génération aux effets ultra-ciblés, on mise sur les souches approuvées, en formules concentrées: *Lactobacillus plantarum* 299v et *Akkermansia muciniphila* pour lutter contre la perméabilité intestinale, et *Lactobacillus rhamnosus*, immunomodulatrice, anti-inflammatoire et antioxydante.

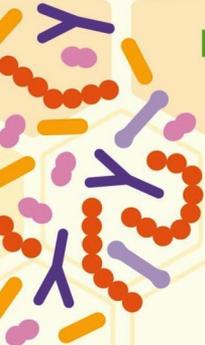
2- Beneficial Effects of Probiotic Consumption on the Immune System, *Annals of Nutrition and Metabolism*, 2019.

Le zinc

L'importance de cet oligo-élément dans l'immunité est reconnue depuis plusieurs décennies. Une carence affecte en effet les cellules immunitaires, entraînant une altération de l'activité des globules blancs et un risque accru d'inflammation. En mai 2024, un article paru dans une revue de littérature scientifique³ a conclu que, si une supplémentation n'avait pas d'effet préventif vis-à-vis du rhume, elle permettait, une fois le virus installé, de réduire de moitié la durée des symptômes, versus un placebo.

En pratique. On le prend sous forme de picolinate, bisglycinate ou citrate, 15 à 25 mg par jour.

3- Zinc dans la prévention et le traitement du rhume, *Cochrane/Wiley*, mai 2024.



Les produits de la ruche

Selon plusieurs études et une méta-analyse⁴, le miel et autres productions des abeilles posséderaient – mais cela reste encore à confirmer – une action sur l'immunité grâce à leurs différents composés aux effets antioxydants, anti-inflammatoires, antimicrobiens et antiprolifératifs: le pollen frais en enrichissant le microbiote intestinal, la propolis en protégeant l'organisme des infections virales, bactériennes et microbiennes, et la gelée royale en boostant les apports en nutriments antifatigue et anti-infectieux.

En pratique. On troque le sucre contre du miel (local) dans les gâteaux, laitages et boissons chaudes. On programme une cure de 2-3 semaines de propolis et, en cas de fatigue et/ou convalescence, on mise sur la gelée royale pendant 1 mois, à renouveler si nécessaire.

4- Propolis: Its Role and Efficacy in Human Health and Diseases, Molecules, 2022.

La vitamine C

Si cette vitamine joue un rôle clé dans l'immunité, en stimulant la production et la mobilité des globules blancs, seule sa carence est vraiment préjudiciable dans la prévention des infections virales⁵. Or, les besoins (110 mg/jour soit environ 1 kiwi + 1 portion de chou) sont facilement atteints avec une alimentation équilibrée. Il serait malgré tout intéressant d'en augmenter la consommation en période de convalescence ou d'état général fragilisé, pour soutenir les défenses face à l'infection.

En pratique. On se supplémente si on consomme peu de végétaux frais, si l'on fume, qu'on est diabétique ou simplement mal fichu. La bonne dose: 500 mg, sous forme naturelle – acérola, églantier – ou synthétique, en fractionnant en deux prises pour une meilleure absorption (2 x 250 mg). En cure de 1 à 3 mois.

5- Vitamin C and Immune Function, Nutrients, 2017.

Ça marche aussi (et c'est gratuit!)

DORMIR

Le sommeil joue un rôle fondamental en favorisant la production de lymphocytes et la mémoire immunitaire.

BOUGER

L'activité physique stimule les défenses en entraînant l'organisme à résister et à récupérer en cas de stress.

MÉDITER

Cela boosterait pas moins de 220 gènes associés à la réponse immunitaire. Selon une étude menée par l'université de Floride en décembre 2021 sur plus de 100 personnes, méditer (dix heures par jour pendant une semaine dans le cas présent) stimulerait positivement la quasi-totalité des gènes liés à la production d'une protéine impliquée dans la défense de l'organisme contre les cancers et la sclérose en plaques.

MA TROUSSE À PHARMACIE AU NATUREL

L'essentiel pour faire passer les petits bobos du quotidien.
Par Vanessa Krstic



BAUME DU TIGRE

Pour soulager les douleurs musculaires ou articulaires (prélevez une petite quantité et massez la zone concernée avec des mouvements circulaires), ou dégager les voies respiratoires (laissez fondre une noisette dans un bol d'eau chaude et inhalez 5 min).

Pot de 19 g, 6,70 €, en parapharmacies.



GEL D'ALOE VERA

Hydratant et apaisant, il calme les brûlures légères, coups de soleil ou irritations cutanées: appliquez une noisette de gel sur la zone concernée et massez délicatement jusqu'à absorption complète.

100 ml, 5,42 €, aroma-zone.com



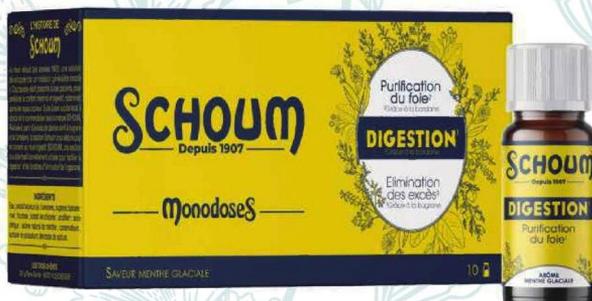
3 HUILES ESSENTIELLES

La menthe poivrée soulage les migraines et les nausées. La lavande vraie, antiseptique et apaisante, aide à calmer les piqûres d'insectes et les brûlures légères. L'huile essentielle de tea tree (arbre à thé), antibactérienne et antifongique, s'utilise pour désinfecter les plaies et traiter les mycoses. Flacons de 10 ml, Menthe poivrée, 7,65 €, Lavande vraie, 11,70 €, Tea tree, 8,60 €, pranarom.fr

PRODUITS DE LA RUCHE

Ce concentré de miel, propolis et gelée royale, enrichis en acerola, papaye et ginseng, redonne de l'énergie au cœur de l'hiver, tout en contribuant au bon fonctionnement du système immunitaire et du métabolisme. En plus, il convient à toute la famille (dès 3 ans).

Pot de 120 g, 15,30 €, propolia.com



BARDANE ET BUGRANE

Pratiques, ces monodoses d'extraits de plantes améliorent le confort intestinal et digestif, particulièrement après un repas copieux. Elles contiennent de la bardane, protectrice du foie, et de la bugrane, dépurative. Boîte de 10 monodoses (disponible aussi en flacon de 500 ml), 10,50 €, Les Trois Chênes, en pharmacies.

TISANE DE MÉLISSÉ

Pour mieux dormir (mais aussi apaiser les troubles digestifs), laissez infuser un sachet dans 250 ml d'eau bouillante pendant 5 à 10 min avant de boire la tisane. 100 % feuilles de mélisse bio, 20 sachets, 3,90 €, Sana Gaïa suronatera.com



EAU FLORALE DE BLEUET

Pour apaiser les irritations oculaires et décongestionner les yeux gonflés, imbinez 2 compresses d'eau florale et appliquez-les sur les paupières fermées pendant 5 à 10 min. 200 ml, 11,50 €, melvita.com





Le câlin, nouveau médicament ?

Selon une méta-analyse néerlandaise publiée en avril 2024 dans la revue *Nature Human Behaviour*, regroupant 137 études (et 12 966 participants), le toucher est essentiel pour notre bien-être. Chez les nouveau-nés, il aide à réguler le cortisol (l'hormone du stress) et favorise la prise de poids. Chez les adultes, les câlins réduisent la douleur, l'anxiété, et la dépression. De surcroît, qu'ils viennent d'un proche ou d'un inconnu, les bienfaits sur la santé sont similaires!



LE TOUCHER NOUS SOIGNE

En la matière, ce ne sont pas les thérapies qui manquent, si bien que l'on s'y perd un peu...

Qui choisir entre un ostéopathe et un chiropracteur ? Entre un réflexologue et un acupuncteur ? *Dr Good!* s'est penché sur ces questions pour vous aider à y voir plus clair. Côté massages aussi. Entre le sportif, le suédois ou le shiatsu, notre cœur balance. Le vôtre aussi ? Offrez-vous déjà un automassage antistress en 15 min chrono. Si vous avez plus de temps, pratiquez la respiration et le yoga qui apaisent le corps comme l'esprit. Et pour relancer la circulation sanguine, lymphatique, se détendre et éliminer les toxines ? Vive le drainage lymphatique, ou son option *home made*, à réaliser grâce à l'accessoire dont tout le monde parle : le *gua sha*. Alors, quelle méthode allez-vous choisir ?

Le toucher nous soigne

Un corps au top **AVEC L'OSTÉOPATHIE**

Cette thérapie manuelle peut venir à bout de bien des douleurs qui nous gâchent la vie au quotidien. Zoom sur ses indications. Par Florence Daine



NOTRE EXPERT

Philippe Sterlingot
Ostéopathe, président
du Syndicat français
des ostéopathes
et de l'Osteopathic
International Alliance.

Thérapie exclusivement manuelle, l'ostéopathie vise à entretenir ou rétablir la structure musculo-squelettique par des mobilisations articulaires ou vertébrales, mais aussi des manipulations musculaires ou osseuses. Le principe : muscles, tendons, ligaments et os doivent rester en bon état pour que l'ensemble des organes qu'ils soutiennent puisse se comporter correctement. Si l'ostéopathie n'agit que sur des troubles fonctionnels sans atteinte organique, elle peut néanmoins compléter une prise en charge médicale. La première séance commence par un bilan exhaustif de l'état de santé et du mode de vie, complété par un examen des muscles, des articulations et des tissus. En plus du traitement manuel, l'ostéopathe donne souvent des conseils d'hygiène de vie.

On y va pour quoi ?

Avant tout, rappelons que l'ostéopathie s'adresse à tous les publics, des nourrissons aux personnes âgées.

DES TENSIONS DANS LE DOS OU LE COU

L'intérêt de l'ostéopathie pour soulager les douleurs lombaires est bien documenté. Une première compilation d'études publiée en 2014 dans *BMC Musculoskeletal Disorders* a conclu qu'il suffit de 3 à 4 séances pour libérer les tensions musculaires et les blocages articulaires. Une seconde, cette fois parue en 2017 dans *Jama Network*, pointe une diminution de la souffrance et une amélioration de la mobilité du dos notables après 6 semaines de traitement. Les manipulations ostéopathiques constituent aussi une bonne alternative pour les femmes enceintes ou qui allaitent, concernées par ce type de douleurs (40 à 50 % d'entre elles) et pour qui les médicaments sont contre-indiqués.

DES VERTIGES OU DES TROUBLES DE L'ÉQUILIBRE

Si l'on souffre de tels symptômes, une visite chez le médecin s'impose. Ensuite, des manipulations ostéopathiques peuvent venir en renfort pour rééquilibrer le système de proprioception

C'est du sérieux !

Reconnue en France depuis la loi du 4 mars 2002, l'ostéopathie est encadrée par plusieurs décrets précisant les conditions d'exercice, le champ de compétences et les actes autorisés. La formation, d'une durée de cinq ans, est dispensée dans des organismes agréés par le ministère de la Santé.

(perception de la position des différentes parties du corps) en stimulant des récepteurs situés dans les muscles, les articulations, les ligaments, les tendons et sous la plante des pieds. Chez les personnes âgées, des séances régulières d'ostéopathie pourraient aider à prévenir les chutes et les fractures.

DES TROUBLES DIGESTIFS FONCTIONNELS

« Quand des ballonnements, des reflux gastro-œsophagiens, une diarrhée, une constipation ou l'alternance des deux deviennent chroniques, il faut d'abord consulter son généraliste ou spécialiste », prévient Philippe Sterlingot. Si les examens prescrits sont normaux, on peut tenter l'ostéopathie. « Son intérêt est pointé dans certaines études pour diminuer la douleur ou réguler le transit en cas de syndrome de l'intestin irritable. Quelques séances peuvent aider à se passer de médicaments, notamment les antireflux ou les laxatifs, à ne prendre que de façon ponctuelle. »



Le toucher nous soigne

DES MAUX DE TÊTE AUX AFFECTIONS ORL

« Des travaux récents montrent que des manipulations du cou sont aussi efficaces que les médicaments pour soulager les céphalées de tension », révèle l'ostéopathe. Elles sont également indiquées pour le traitement des migraines d'origine cervicale. Mais ce n'est pas tout : otite, rhinite, sinusite se caractérisent par une inflammation chronique. Si cette dernière est due à un dysfonctionnement mécanique, l'ostéopathie par manipulations crâniennes peut en venir à bout.

PLEIN D'AUTRES DOULEURS

Une entorse, une tendinite, une sciatique, de l'arthrose du genou ou de la hanche... Là encore, plusieurs études ont démontré que les thérapies manuelles ont bien souvent autant de bons résultats que les médicaments pour atténuer la douleur ou retrouver de la mobilité.

POUR LES BÉBÉS AUSSI !

20 à 40 % des nourrissons de moins de 6 mois seraient concernés par des coliques. Sur avis favorable d'un pédiatre, on peut emmener son bébé chez un ostéopathe. « Une étude espagnole récente a montré que 2 à 3 séances de manipulations crâniennes suffisent à guérir la colique, à calmer les pleurs et à améliorer le sommeil », précise Philippe Sterlingot. L'ostéopathie peut également être utile chez les tout-petits en cas de déformation crânienne positionnelle.

Y a-t-il des contre-indications ou des effets secondaires ?

Les contre-indications sont les affections nécessitant une prise en charge médicale : fracture, ostéoporose, maladie inflammatoire ou cardiovasculaire... Après les séances, il est possible de ressentir une exacerbation de la douleur, des maux de tête, de la fatigue ou des courbatures, mais cela ne doit pas durer plus de 24 à 48 heures. Les effets indésirables graves – heureusement très rares – peuvent être une fracture, le développement d'une hernie discale, voire un accident vasculaire vertébrobasilaire (une atteinte des artères vertébrales).

Où consulter ?

La plupart des praticiens exercent en libéral (encore très peu d'hôpitaux recrutent des ostéopathes). Pour bien choisir le sien, on consulte l'annuaire du Syndicat Français des Ostéopathes (osteopathe-syndicat.fr) ou de l'Association française d'ostéopathie (osteopathe.afosteo.org). Un médecin, infirmier, masseur-kinésithérapeute ou sage-femme formé doit impérativement le préciser sur sa plaque. En cas de doute, on vérifie auprès de son agence régionale de santé (ars.sante.fr) que le praticien a bien un numéro RPPS (Répertoire partagé des professionnels intervenant dans le système de santé) attribué après vérification du diplôme.

Et en préventif ?

Beaucoup de sportifs consultent pour prévenir les blessures. Or, selon Philippe Sterlingot, on devrait tous voir un ostéopathe au moins 1 fois par an, comme une visite de contrôle chez le dentiste. Car la structure musculosquelettique, de par le stress et les postures incorrectes répétées, est soumise à rude épreuve. « L'examen manuel permet de déceler des dysfonctionnements avant qu'ils ne se traduisent par des douleurs ou autres troubles auxquels on s'est habitué (et qu'on ne pense pas à signaler à son médecin). Par exemple, des envies d'uriner pressantes dues à un remplissage incomplet de la vessie, qui se traitent en libérant des tensions musculaires ; ou des maux de tête occasionnés par une mauvaise articulation des mâchoires, qui se corrigent par une simple mobilisation. »



Combien ça coûte ?

Selon le Syndicat Français des Ostéopathes (SFDO), il faut compter, en moyenne, entre 50 et 60 € la séance. Dans certaines villes, le prix peut être plus élevé: mieux vaut se renseigner avant de prendre rendez-vous. L'ostéopathie n'est pas remboursée par l'Assurance Maladie. Lors d'une consultation, la partie qui permet à l'ostéopathe de faire le diagnostic est remboursée, mais le traitement manuel est facturé en plus. Les séances sont partiellement prises en charge par certaines mutuelles et assurances santé. Pour la majorité des indications, 1 à 3 séances (de 30 à 45 min) suffisent.



Le toucher nous soigne

Chiropraxie

EXIT LE MAL DE DOS

Peu connue en France, cette pratique signifiant littéralement « mise en action par la main » a pourtant fait ses preuves pour soulager les douleurs dorsales et réduire la consommation de médicaments anti-inflammatoires. Par Florence Daine

Reconnue par le ministère de la Santé depuis 2002, la chiropraxie (ou chiropractie) est strictement encadrée par plusieurs décrets précisant les conditions d'exercice, le champ de compétences et les actes autorisés. La formation dure cinq ans, exactement comme celle des masseurs-kinésithérapeutes ou des ostéopathes. Les chiropraticiens sont les seuls thérapeutes non-médecins habilités à effectuer des manipulations cervicales sans avis médical préalable. Principalement ciblée sur la colonne, la chiropraxie consiste donc en des actions manuelles sur des vertèbres, ou des mobilisations des articulations. Le praticien peut aussi conseiller des exercices à effectuer régulièrement pour éviter la chronicisation des troubles. La première consultation commence par un bilan : symptômes ressentis, antécédents médicaux, habitudes de vie, permettant de définir les gestes nécessaires et d'éliminer toute contre-indication.



NOTRE EXPERTE
Charliène Chéron

Chiropractrice à Montcuq-en-Quercy-Blanc (46) et vice-présidente de l'Association française de chiropraxie (AFC).



J'y vais pour quoi ?

Pour tout ce qui a un rapport, de près ou de loin, avec un dysfonctionnement de la colonne vertébrale.

Des douleurs du dos, du cou ou des épaules

D'après des recommandations publiées en 2023 par l'Organisation mondiale de la santé, les thérapies manuelles sont efficaces sur les douleurs lombaires chroniques. Des travaux, dont une étude parue en 2022 dans la revue *Chiropractic & Manual Therapies*, ont même démontré l'intérêt de la chiropraxie pour réduire la consommation de médicaments anti-inflammatoires ou les infiltrations de cortisone.

Des maux de tête d'origine cervicale

Souvent dus à une mauvaise posture ou à un traumatisme, ils peuvent être soulagés par les manipulations vertébrales réalisées par un chiropracteur. Leur efficacité a été validée par plusieurs études, dont la synthèse a été publiée en 2019 dans la revue *Headache*.

Une sciatique

Cette douleur lancinante, qui part du bas du dos et court le long d'une jambe, peut être calmée par une action sur la colonne vertébrale visant à dégager la partie du nerf sciatique comprimée.

Un désordre postural comme une scoliose

Les séances permettent de redonner de la mobilité à la colonne. On peut aussi consulter un chiropracteur pour soulager une tendinite (de l'épaule, du coude, du poignet...) ou un syndrome du canal carpien, grâce à des ajustements articulaires.

Quelles sont les contre-indications ?

Il s'agit principalement de l'ostéoporose (une déminéralisation fragilisant les os, favorisée par la ménopause) et des affections douloureuses qui relèvent d'un traitement médical ou chirurgical : fracture, phlébite, calcul rénal... Si l'on souffre de vertiges,

d'arthrose ou d'autres rhumatismes, ou si l'on a déjà eu un problème vasculaire (par exemple, un accident vasculaire cérébral), mieux vaut demander l'avis de son médecin avant de consulter un chiropracteur. Les effets indésirables notables, mais rares, peuvent être une fracture de côte ou de vertèbre, l'aggravation d'une sciatique ou de fortes douleurs dans le cou ou les bras.

Où peut-on consulter ?

Bien que quelques chiropraticiens commencent à être recrutés à l'hôpital, la plupart exercent en libéral. On peut trouver un praticien grâce à l'annuaire de l'Association française de chiropraxie (annuaire.chiropraxie.com). On peut également s'assurer auprès de son agence régionale de santé (ars.sante.fr) qu'il fait partie du fichier de référence le dotant d'un numéro RPPS (Répertoire partagé des professionnels de santé) garantissant son diplôme.

Combien ça coûte ?

Entre 50 et 70 € par consultation en moyenne, selon l'AFC, parfois plus dans certaines villes. La chiropraxie n'est pas prise en charge par l'Assurance maladie, mais elle est partiellement remboursée par certaines mutuelles santé. Selon le cas, il faut compter 1 à 2 consultations – espacées de de 2 à 4 semaines – pour une douleur ou un problème récent, 4 à 5 s'ils sont anciens ou chroniques.

Quelles différences avec l'ostéopathie ?

Un ostéopathe peut intervenir sur le squelette ou les muscles tandis qu'un chiropracteur se limite à la colonne vertébrale et aux articulations. Il a le droit de traiter des troubles dus à une atteinte organique, alors que l'ostéopathe doit se limiter aux troubles fonctionnels. Leurs points communs ? Ces deux pratiques manuelles sont reconnues en France et leurs praticiens considérés comme des professionnels de santé, à condition de posséder le diplôme encadré par la réglementation.

L'acupuncture

ÇA PIQUE MAIS ÇA SOIGNE

Placebo pour certains, véritable remède pour d'autres, cette pratique, qui trouve ses origines dans la médecine traditionnelle chinoise, fête ses... quelques millénaires! Depuis 2010, elle est même inscrite au patrimoine immatériel de l'UNESCO. Par Virginie Ducable.

L'acupuncture repose sur le Qi (prononcez « tchi »), une énergie vitale circulant dans le corps via des canaux, sortes de lignes virtuelles nommées méridiens. Si cette circulation est perturbée ou bloquée, des déséquilibres peuvent apparaître, provoquant douleurs et maladies. En stimulant, à l'aide de fines aiguilles, des points spécifiques le long des méridiens (des points d'acupuncture, donc), cette pratique vise à rétablir l'harmonie de notre Qi. Une étude de l'université d'Harvard publiée en 2021 démontre que la localisation des méridiens correspond à celle des fascias, ces membranes riches en terminaisons nerveuses formant un réseau enveloppant notre corps et qui feraient circuler notre fameuse énergie.

De nombreuses vertus

Grâce à son action sur l'équilibre nerveux, l'acupuncture est connue pour lutter contre l'anxiété et le stress, mais elle a bien d'autres atouts. La Haute Autorité de Santé reconnaît par exemple son efficacité dans le traitement des douleurs chroniques et postopératoires. Selon Nadia Volf, « une étude récente a prouvé qu'elle augmente de 50 % les effets de la morphine en stimulant la production d'endorphines naturellement présentes dans notre corps ». Elle est aussi indiquée contre les nausées et vomissements induits par la grossesse, la chimiothérapie ou la polyarthrite rhumatoïde. De son côté, l'OMS (Organisation



NADIA VOLF

Docteure en médecine

Auteure de *La Bible de l'acupuncture et des points d'énergie pour tous*, aux éditions Leduc, et enseignante aux universités Paris-Saclay et Lyon 1.

C'est du sérieux!

Reconnue en France depuis 1946, la pratique de l'acupuncture est strictement réglementée, avec l'obligation de suivre une formation certifiée en médecine traditionnelle chinoise. Depuis 2014, elle est autorisée comme méthode thérapeutique complémentaire par le Conseil de l'Ordre des médecins.

Mondiale de la Santé) a établi, dans un rapport de 2003, une liste de 64 pathologies sur lesquelles l'acupuncture a un effet avéré: les maladies respiratoires (sinusites et rhinites, grippe, amygdalite, trachéite, asthme), oculaires (conjonctivites, myopie, cataracte), buccales (notamment les gingivites), digestives (du hoquet à l'ulcère en passant par les troubles du transit), mais aussi musculaires, osseuses et nerveuses. Et ce n'est pas tout! C'est prouvé!: l'intégration de séances d'acupuncture à un traitement par physiothérapie (couplée à des anti-inflammatoires) montre de nettes améliorations dans la gestion de la douleur liée à l'arthrose des articulations périphériques, particulièrement au niveau du genou. Une autre étude

1- Essai GERAC Acupuncture and knee osteoarthritis: a three-armed randomized trial réalisé sur 1007 patients, 2006.

publiée en 2009² suggère que cette thérapie est aussi efficace (à long terme) que les traitements médicamenteux préventifs contre les céphalées et les migraines... tout en entraînant moins de réactions indésirables. D'ailleurs, autre avantage : selon l'Inserm, elle ne présente que très peu d'effets secondaires graves (environ 0,05 pour 10 000), bien moins que la plupart des traitements conventionnels !

Des limites à connaître

L'acupuncture est souvent citée dans le soin des troubles gynécologiques et obstétricaux. « *En agissant sur l'état émotionnel de la patiente, elle est efficace dans la gestion des douleurs menstruelles, de*

L'acupressure, sans aiguille !

Si vous êtes atteint de bélonérophobie (phobie des aiguilles), l'acupuncture classique semble peu appropriée. On lui préférera des alternatives comme l'acupressure, qui utilise la pression des doigts, ou la moxibustion, technique consistant à chauffer les points à l'aide de bâtonnets d'armoise séchée.



l'endométriose et de l'accouchement », précise Nadia Volf. Mais attention en cas de grossesse ! Si certains points peuvent être stimulés pour soulager les nausées ou les douleurs lombaires, d'autres sont susceptibles de provoquer des contractions. Vigilance aussi chez les personnes ayant des troubles de la coagulation, car elle pourrait entraîner des ecchymoses ou, plus rarement, des saignements. Elle est également contre-indiquée sur des zones présentant des lésions ou inflammations.

Une séance expliquée

Lors du premier rendez-vous, le praticien effectue un bilan complet sur votre santé et vos habitudes de vie afin de choisir les points d'acupuncture à stimuler. Des aiguilles ultrafines, stériles et à usage unique, sont insérées dans la peau et laissées en place entre 15 et 30 minutes. Pour maximiser les effets après la séance, il est conseillé d'éviter toute activité physique intense et de boire beaucoup d'eau afin d'aider à éliminer les toxines. Le tarif d'une séance varie selon le praticien, de 26,50 € à 100 € pour un professionnel qualifié. À noter que seules celles effectuées par un médecin sont prises en charge par la Sécurité sociale, à hauteur de 70 % du tarif de la consultation. Comme le rappelle Nadia Volf, « *contrairement aux médicaments qui traitent les symptômes, l'acupuncture cible les causes profondes des troubles (émotionnelles, hormonales ou physiques). Son approche est donc personnalisée. Il est conseillé d'espacer les séances d'au moins 15 jours mais le traitement n'obéit à aucune règle de régularité, ni de fréquence; d'une séance... à plusieurs années!* ».

2- Acupuncture for the prevention of episodic migraine, Revue Cochrane. 2009.

Le toucher nous soigne



RELAXANT, STIMULANT, APAISANT
À chaque massage
ses vertus

À l'Antiquité déjà, et dans de nombreuses cultures, le massage est utilisé pour détendre ou soigner. S'il est interdit au Moyen Âge, parce qu'associé au toucher « plaisir » (et donc au péché), il réapparaît à la fin du XVIII^e siècle avec le massage suédois et s'enrichit, au fil des décennies, de diverses techniques adaptées à chaque besoin. Par Vanessa Krstic

Avant même le massage, il y a le toucher, ce besoin fondamental, premier sens à s'éveiller chez le fœtus. On le sait: les nouveau-nés privés de contact physique risquent de souffrir de troubles du développement, voire de pathologies graves ou même... de mourir! Et oui, le toucher (et plus encore les câlins) permet une réduction significative de la douleur, du stress, de l'anxiété et même de la dépression (voir page 36). Mais qu'en est-il donc du massage? En stimulant le système nerveux parasympathique, ce dernier permet de ralentir le rythme cardiaque et de réduire la pression artérielle, mais aussi d'abaisser les niveaux de cortisol (hormones du stress) tout en augmentant ceux de dopamine et de sérotonine (hormones du bien-être), améliorant nettement les symptômes d'anxiété ou de dépression. Il contribue aussi à un sommeil profond et réparateur, et agit comme un analgésique naturel en soulageant les douleurs chroniques et tensions musculaires ponctuelles. Ses mouvements favorisent par ailleurs une meilleure oxygénation des tissus et l'élimination des toxines, boostant la circulation sanguine et lymphatique. Mais ce n'est pas tout! Des recherches ont montré qu'un massage régulier augmente la production de lymphocytes, des cellules qui combattent les infections, renforçant ainsi le système immunitaire. Qu'il s'agisse d'apaiser son corps, son esprit ou les deux, et d'améliorer la santé globale, on devrait idéalement s'offrir un massage par mois. Reste à choisir lequel...

LE SUÉDOIS

Spécial récupération musculaire

Créée à la fin du XVIII^e siècle par le médecin suédois Pehr Henrik Ling, cette méthode s'inspire des techniques de gymnastique médicale et des massages grecs et romains traditionnels.

Comment ça se passe? Le praticien utilise des techniques variées: effleurage (mouvements doux), pétrissage (avec la pulpe des doigts), frictions (mouvements circulaires avec pression) et tapotements. Il se pratique sur tout le corps, notamment le dos, les jambes, les bras et la nuque, souvent avec de l'huile.

C'est bon pour quoi? Il intervient sur la circulation sanguine et lymphatique, relâche les tensions, améliore l'oxygénation des tissus et élimine les toxines. Les pressions modérées stimulent également la production d'endorphines, favorisant un état de relaxation profonde. Idéal pour lutter contre le stress, il est aussi indiqué en cas de courbatures légères ou pour la récupération musculaire après un effort.

LE DEEP TISSUE

Pour les douleurs chroniques

Ce massage agit en profondeur sur les muscles et les fascias, ces bandes de tissu conjonctif qui entourent, soutiennent et séparent les muscles et les autres structures internes du corps, pour les protéger. Habituellement flexibles et élastiques, ils peuvent se contracter en cas de blessure, de surutilisation ou de stress, entraînant douleurs et réduction de la mobilité.

Comment ça se passe? Le praticien utilise des pressions lentes et profondes, souvent avec les avant-bras, les coudes et les doigts, ciblant des zones spécifiques comme le bas du dos, les épaules ou les hanches. Ce massage peut parfois être légèrement inconfortable, mais il permet de dénouer les tensions persistantes.

C'est bon pour quoi? En stimulant les couches profondes, il aide à rétablir la mobilité, à réduire les douleurs musculaires chroniques (lombalgies, cervicalgies) ou anciennes, et à améliorer la posture en libérant les points de tension. Il est aussi recommandé pour la récupération après une blessure.

Avec ou sans huile?

Tout dépend des bienfaits recherchés et du type de soin prodigué! L'huile est idéale pour offrir une glisse fluide et agréable pendant le massage, permettant au praticien de réaliser des mouvements plus lents, plus profonds. Elle nourrit la peau, l'hydrate et peut être enrichie d'huiles essentielles pour des bienfaits supplémentaires (relaxants, énergisants, apaisants...). Elle aide aussi à détendre les muscles en profondeur, surtout lors de massages thérapeutiques ou sportifs. Le massage sans huile, en revanche, offre une sensation plus « active ». Il permet des pressions précises, plus ciblées, notamment si le praticien utilise ses coudes ou ses pouces pour dénouer les points de tension. Il convient aussi aux massages réalisés habillés.



LE CALIFORNIEN

Anxiolytique

Développé dans les années 1970 aux États-Unis, plus précisément en Californie (comme son nom l'indique), ce massage, qui s'inscrit dans le cadre des thérapies psychocorporelles, offre une détente profonde et une reconnexion corps-esprit.

Comment ça se passe ? Le masseur prodigue des effleurages amples et fluides avec de l'huile tiède, en insistant sur le dos, les bras, les jambes et le visage. Les mouvements sont souvent accompagnés d'une musique douce afin d'accentuer l'effet relaxant.

C'est bon pour quoi ? Essentiellement pour lutter contre le stress et les tensions psychosomatiques : les gestes longs, fluides et enveloppants stimulent le système nerveux parasympathique, réduisent l'anxiété et favorisent un lâcher-prise émotionnel.

LE SHIATSU

Revitalisant

Cette technique japonaise signifiant « pression des doigts », a été développée au XX^e siècle par Tokujiro Namikoshi (qui cherchait à soulager les douleurs de sa mère), en s'appuyant sur les points d'acupression de la médecine traditionnelle chinoise pour rééquilibrer les flux d'énergie vitale (*Qi*) à travers le corps (voir page 44).

Comment ça se passe ? Praticqué sans huile, souvent sur un futon au sol, le praticien utilise ses doigts, paumes et coudes pour exercer des pressions sur des points spécifiques. Il insiste généralement sur le dos, la nuque, les épaules, les pieds et les mains.

C'est bon pour quoi ? Les pressions rythmées sur les méridiens aident à réduire le stress, les tensions nerveuses, la fatigue chronique, à améliorer le sommeil et à renforcer le système immunitaire.

LE SPORTIF

Anticourbatures

Le massage sportif permet de booster la récupération musculaire en éliminant les toxines (comme l'acide lactique) et en augmentant la circulation sanguine.

Comment ça se passe ? Il peut inclure des techniques variées : pétrissage, frictions, étirements et parfois, des mouvements rapides. Les zones ciblées sont les muscles les plus sollicités pendant l'activité physique, comme les jambes, les bras et le dos.

C'est bon pour quoi ? Parce qu'il diminue les courbatures, prévient les blessures et optimise les performances musculaires, il est recommandé après un effort intense ou avant une compétition, ou pour les sportifs réguliers souffrant de tensions musculaires.

LE THAÏLANDAIS

Antiraideurs

Issu de la tradition thaïlandaise et influencé par la médecine ayurvédique indienne et le bouddhisme, le massage thaï date de plus de 2 500 ans.

Comment ça se passe ? Réalisé au sol, souvent sans huile, le praticien utilise ses mains, coudes, genoux et pieds pour étirer le corps et appliquer des pressions le long de lignes énergétiques appelées « *Sen* » (différentes des méridiens de la médecine chinoise). Ce massage cible toute l'anatomie, avec une attention particulière sur les jambes, le dos et les épaules.

C'est bon pour quoi ? Il combine étirements passifs et pressions profondes pour améliorer la flexibilité, soulager les douleurs articulaires et musculaires, favoriser la circulation énergétique. Il agit aussi sur la respiration et libère les blocages émotionnels.

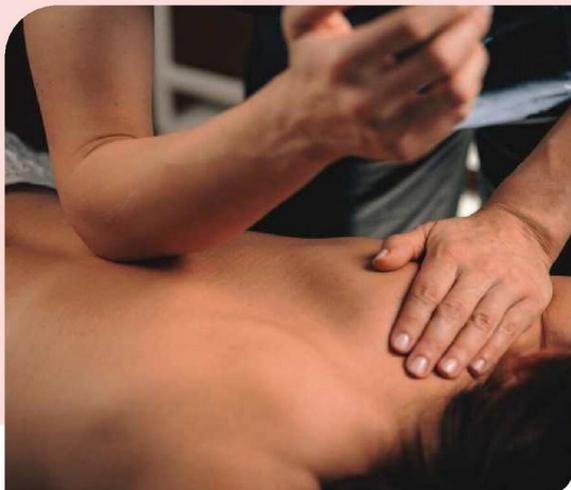
L'AYURVÉDIQUE

Antistress

Ce massage est l'un des piliers de l'Ayurveda (qui signifie « science de la vie » en sanskrit), médecine traditionnelle indienne pratiquée depuis plus de 5 000 ans.

Comment ça se passe ? Le praticien utilise des huiles tièdes (l'huile de sésame est souvent choisie comme base), appliquées sur tout le corps avec des mouvements doux et rythmés, souvent circulaires, sur les articulations et longs sur les muscles. Le massage se concentre sur le dos, les jambes, le ventre et la tête.

C'est bon pour quoi ? Il est parfait pour alléger le stress et l'anxiété, rééquilibrer les énergies et soutenir une détoxification générale du corps.





LE CRANIOSACRAL Antimigraineux

Développé au XX^e siècle par William Sutherland, un ostéopathe américain, puis approfondi par John Upledger, qui a étudié le rôle du liquide céphalorachidien dans le corps, ce massage agit sur le système nerveux central en relâchant les tensions du crâne, de la colonne vertébrale et du sacrum.

Comment ça se passe ? Le praticien effectue des touchers très doux sur le crâne, le cou, la colonne et parfois le bassin. Les gestes sont subtils, ultra-légers, et visent à rétablir les micromouvements naturels de ces zones, améliorant ainsi la circulation du liquide céphalorachidien, ce fluide clair qui circule autour du cerveau et de la moelle épinière pour les protéger en amortissant les chocs, en éliminant les déchets, et en fournissant des nutriments aux tissus nerveux. Ce massage contribue également à maintenir une pression constante dans le crâne et la colonne vertébrale.

C'est bon pour quoi ? Il aide à soulager les migraines et les douleurs cervicales, mais peut aussi intervenir sur les troubles du sommeil et le stress.

LE TUI NA Antidouleurs

Ce massage fait partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise et existe depuis plus de 2000 ans. Comme le shiatsu, il vise à équilibrer le Qi en stimulant les points d'acupuncture.

Comment ça se passe ? Le praticien utilise des techniques de pression, de pétrissage, de friction et de percussions sur les muscles et les méridiens énergétiques. Il est plus dynamique que le shiatsu.

C'est bon pour quoi ? Il soulage les douleurs musculaires et articulaires, les troubles digestifs et améliore la vitalité globale.



MON AUTOMASSAGE POUR RESTER ZEN

2
MIN

RESPIRATION CONSCIENTE

Asseyez-vous confortablement et fermez les yeux. Prenez de profondes inspirations par le nez et expirez lentement par la bouche. Concentrez-vous sur votre souffle et détendez-vous.

3
MIN

LA NUQUE ET LES ÉPAULES

Placez vos mains sur votre nuque et pétrissez doucement les muscles avec vos doigts. Descendez progressivement vers les épaules en exerçant une pression modérée. Sur les épaules, faites des mouvements circulaires pour relâcher les tensions.

2
MIN

LE VISAGE

Utilisez vos doigts pour masser doucement vos tempes en effectuant des mouvements circulaires. Avec vos index, suivez l'arcade sourcilière jusqu'aux coins externes des yeux en exerçant une pression modérée. Massez ensuite les joues avec la pulpe de vos doigts, en partant des arêtes du nez vers vos tempes. Utilisez vos pouces pour masser la mâchoire en appliquant une légère pression depuis le menton, vers le haut et l'extérieur.

3
MIN

LES MAINS

Avec le pouce de la main opposée, massez la paume de l'autre main en effectuant des mouvements circulaires. Puis pincez doucement chaque doigt de la base jusqu'à la pointe. Répétez la même routine sur l'autre main.

3
MIN

LES PIEDS

Asseyez-vous et placez un pied sur l'autre genou. Massez la plante du pied avec vos pouces, en effectuant des mouvements circulaires, du talon jusqu'aux orteils. Pincez doucement chaque orteil de la base jusqu'à la pointe. Répétez sur l'autre pied.

2
MIN

ÉTIREMENT FINAL

Étirez vos bras au-dessus de votre tête et grandissez-vous au maximum. Penchez-vous lentement d'un côté, puis de l'autre. Terminez la séquence en prenant quelques profondes respirations.

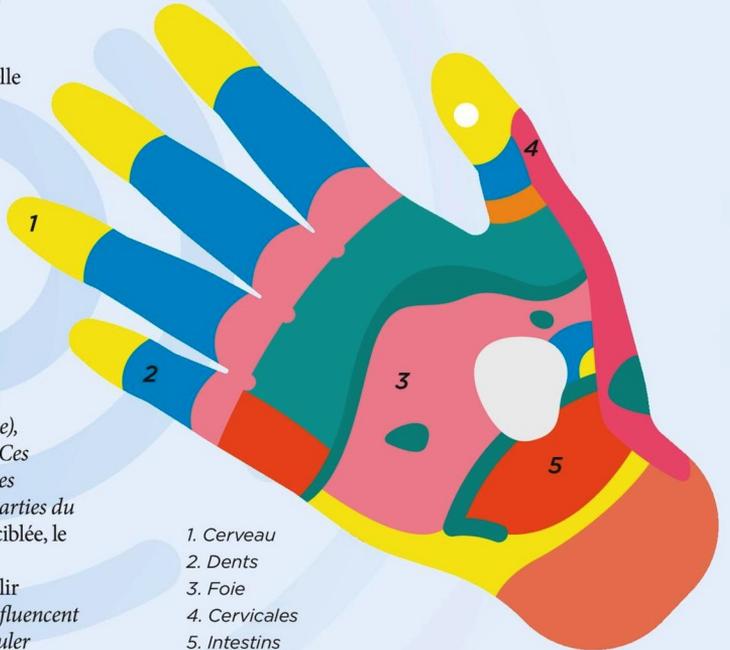
La santé AU BOUT DES DOIGTS

Stress, troubles hormonaux, digestion difficile... La réflexologie apaise bien des maux grâce à un « simple » toucher. Focus sur cette pratique globale qui rééquilibre le corps et l'esprit, pour un mieux-être... palpable! Par Vanessa Krstic

Si elle est liée à la médecine traditionnelle chinoise depuis plus de 4 000 ans, la réflexologie, telle que nous la connaissons aujourd'hui, a été codifiée au XX^e siècle grâce aux travaux du médecin américain William Fitzgerald. Ce dernier a développé la théorie des zones réflexes, et son assistante, la physiologiste Eunice Ingham, en a établi une cartographie précise. En effet, « la réflexologie repose sur la stimulation de points spécifiques situés sur les pieds (réflexologie plantaire), les mains (réflexologie palmaire), et aussi les oreilles (auriculothérapie), nous explique Émeric Persillet, réflexologue. Ces zones réflexes sont perçues comme des répliques miniatures de nos organes, glandes et autres parties du corps humain ». En appliquant une pression ciblée, le praticien parvient à détecter des tensions ou déséquilibres corporels, mais aussi à rétablir l'harmonie. Comment? « Ces stimulations influencent directement le système nerveux, chargé de réguler les fonctions essentielles du corps », résume l'expert.

Des bienfaits multiples

« La majorité des personnes viennent consulter pour résoudre des problèmes de stress, d'anxiété ou des troubles du sommeil », souligne Émeric Persillet. En effet, la réflexologie est très efficace pour traiter les troubles en lien avec la sphère émotionnelle: en plus



1. Cerveau
2. Dents
3. Foie
4. Cervicales
5. Intestins

de nous aider à retrouver le calme intérieur, elle permet de réduire les ballonnements, de soulager les remontées acides et troubles du transit, mais aussi les migraines et maux de dents. La réflexologie détend également les muscles de la sphère ORL, atténue les symptômes liés aux déséquilibres hormonaux (comme l'acné, les bouffées de chaleur, les douleurs menstruelles), favorise l'élimination des toxines, stimule la circulation sanguine, renforce le système immunitaire et améliore la respiration. Eh oui, elle peut avoir des effets positifs sur des affections telles que l'asthme ou les allergies!



NOTRE EXPERT Émeric Persillet

Réflexologue, praticien en médecine naturelle, auteur et fondateur du compte @monsieur.reflexo

En combien de séances ?

Chaque cas est unique. « Si quelqu'un vient me voir pour des migraines chroniques depuis deux ans, plusieurs séances seront nécessaires. En revanche, pour des symptômes récents, une seule peut suffire », précise Émeric Persillet. L'idéal, selon l'expert, est de consulter son réflexologue en « entretien », deux à trois fois par an, pour conserver une belle harmonie corps-esprit. Attention, et l'expert insiste: « Si vous venez pour un ulcère, il est déjà trop tard. La réflexologie peut apaiser la douleur, mais elle ne guérit pas les maladies. Méfiez-vous des praticiens qui vous promettent des miracles. Si vos maux durent plus de deux ou trois jours, consultez rapidement votre médecin traitant. »

Comment ça se passe ?

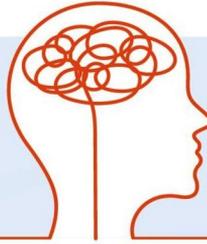
Une séance débute par un entretien d'une quinzaine de minutes: le réflexologue vous interroge sur votre état physique et émotionnel, ainsi que sur votre historique médical, afin de définir un protocole personnalisé. « Je détecte rapidement les dysfonctionnements qui interviennent dans le corps. En observant la texture de la peau, en ressentant de la chaleur sur la zone réflexe du foie, je peux par exemple percevoir que la personne est rongée par la colère », explique Émeric Persillet, qui précise que, si ces indicateurs lui montrent où se situent les déséquilibres, lui ne pose aucun diagnostic: « Je ne suis pas médecin! », rappelle le thérapeute.

Y a-t-il des contre-indications ?

Non-invasive, la réflexologie est généralement très bien tolérée. Cependant, elle est déconseillée durant les trois premiers mois de la grossesse, en cas de thrombose veineuse profonde, d'infection cutanée ou de plaie ouverte, mais aussi pour les personnes souffrant de troubles cardiovasculaires graves ou de cancer.

C'est du sérieux!

Une étude clinique, publiée en 2018 dans la revue scientifique *HEGEL*, et menée auprès de 308 participants en bonne santé, a démontré que la réflexologie contribue significativement à la réduction de l'anxiété.



MA ROUTINE ANTISTRESS

Lavez-vous les mains correctement et séchez-les bien. Au besoin, n'hésitez pas à les hydrater avec de la crème.

1. Frictionnez-les, paume contre paume, pendant au moins 30 secondes avant de débiter le massage.



2. Zone du diaphragme

Effectuez un mouvement de reptation (ondulatoire, comme un serpent qui avance). 10 fois sur la main gauche, puis 10 fois sur la main droite.



3. Zone du plexus solaire

Effectuez une pression fixe: appuyez avec le pouce en expirant, relâchez en inspirant. 5 fois sur la main gauche, puis 5 fois sur la main droite. Ensuite, effectuez un mouvement de rotation, dans le sens antihoraire. 2 min sur la main gauche, puis 2 min sur la main droite.



4. Zone du cerveau

Effectuez un mouvement de reptation avec le pouce. 15 s sur chaque doigt de la main gauche, puis 15 s sur chaque doigt de la main droite.



5. Zone de l'hypophyse

Effectuez un mouvement de rotation avec votre pouce, dans le sens horaire. 1 min sur la main gauche, puis 1 min sur la main droite.



6. Point d'acupression

« **gros intestins** »

Effectuez une pression fixe: pincez le point entre le pouce et l'index. 4 fois 30 s sur la main gauche, puis 4 fois 30 s sur la main droite.

7. Terminez en vous frictionnant les mains pendant 30 s, puis lavez-les et séchez-les.

Le toucher nous soigne

YOGA

Ces postures qui apaisent

Née à la fin du XX^e siècle, la yoga thérapie est présentée comme une prise en charge holistique, à la fois thérapeutique et préventive, efficace sur de nombreux troubles physiques et psychologiques. On découvre.

Par Lise Lafaurie

À mi-chemin entre l'activité physique et la discipline spirituelle, le yoga vise à libérer l'esprit des limites imposées par le corps, grâce au contrôle du mouvement, du rythme et de la respiration. Inspirée des préceptes de l'Ayurveda – médecine traditionnelle indienne – selon laquelle l'état de santé est intimement lié à l'harmonie du corps et de l'esprit, sa pratique serait non seulement source de bien-être, mais surtout de santé. « *Les connaissances médicales modernes, associées à ces dogmes ancestraux, ont permis d'envisager une forme de yoga thérapeutique, qui peut aider les pratiquants à ressentir un sentiment de sérénité, de calme et de mieux-être physique*, explique Lionel Coudron. *Elle n'est pas une médecine à part entière, mais s'inscrit dans un circuit de soin conventionnel au même titre que la kinésithérapie, la psychothérapie, l'ergothérapie ou encore la psychomotricité, dont elle est très complémentaire* ». Voici quelques postures expliquées.



NOTRE EXPERT
Lionel Coudron

Médecin et directeur de l'Institut de yoga thérapie (IDYT).



Pour déstresser

LA CHANDELLE (SARVANGĀSANA)

C'est bon pour quoi ? Cette posture inversée comprime légèrement la région du cou, stimulant ainsi le nerf vague, composant clé du système parasympathique. Elle aide à ralentir le rythme cardiaque, à réduire la tension artérielle, à apaiser le système nerveux, et favorise la circulation sanguine vers le cerveau (effet relaxant garanti).

Comment faire ? Allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps et les jambes collées l'une contre l'autre. Soulevez vos jambes jusqu'à ce qu'elles soient perpendiculaires au sol. Appuyez vos mains dans le bas du dos pour soutenir votre posture et soulevez vos hanches, en alignant votre corps de façon que les jambes pointent vers le ciel. Restez dans cette position, en respirant calmement et profondément, pendant 30 s à 1 minute. Redescendez lentement, en déroulant la colonne vertébrale sur le sol, vertèbre par vertèbre. Attention : cette posture est déconseillée en cas de problèmes cervicaux, d'hypertension sévère ainsi que pendant les menstruations ou la grossesse.



Pour prévenir les dorsalgies

LA POSTURE DYNAMIQUE DU CHAT-VACHE

C'est bon pour quoi ? Ce mouvement alterne entre flexion et extension de la colonne vertébrale, ce qui améliore la souplesse des vertèbres lombaires et thoraciques. Il stimule la circulation sanguine locale aidant à prévenir les tensions et les douleurs dorsales, et renforce les muscles stabilisateurs du dos.

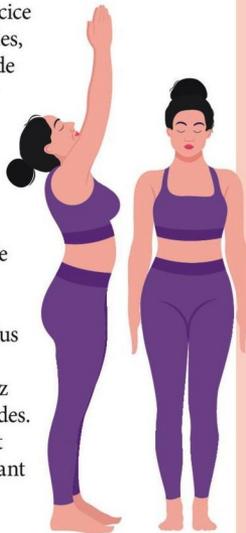
Comment faire ? Placez-vous à quatre pattes, les genoux alignés sous les hanches et les mains sous les épaules. Inspirez en creusant le dos : laissez le ventre descendre vers le sol, relevez légèrement la tête et le coccyx. Expirez en arrondissant le dos : poussez le nombril vers la colonne, baissez la tête en rentrant le menton. Répétez l'enchaînement lentement pendant 1 à 2 min, en vous connectant à votre respiration.

Pour relâcher les tensions

LA PANDICULATION

C'est bon pour quoi ? Cet exercice mobilise les muscles les plus raides, notamment ceux des épaules et de la nuque, souvent contractés par le stress ou une mauvaise posture. En favorisant l'étirement et la relaxation musculaire, il stimule également le système nerveux parasympathique, responsable de l'apaisement et du relâchement.

Comment faire ? Étirez-vous lentement en levant les bras tendus vers le ciel tout en inspirant profondément par le nez. Retenez votre respiration quelques secondes. Expirez calmement en ramenant les bras le long du corps, en baillant si cela vient naturellement. Répétez ce cycle 3 à 5 fois.



Pour éviter les troubles du transit et les migraines

LA RESPIRATION EN HYPERVENTILATION

C'est bon pour quoi ? Cette technique équilibre le taux de dioxyde de carbone dans le sang, évitant ainsi l'installation des migraines liées à une mauvaise oxygénation. Elle tonifie aussi les organes digestifs, améliore les capacités respiratoires et apporte un soulagement global aux tensions internes.

Comment faire ? Asseyez-vous confortablement, le dos droit, les mains sur les genoux. Inspirez naturellement. Expirez de façon active et rapide en contractant le ventre, tout en laissant l'inspiration suivante se produire de manière passive. Répétez, à une fréquence d'une respiration par seconde, pendant 30 à 50 cycles. Après la série, retenez votre souffle pendant 10 s, puis respirez normalement. Attention : à éviter en cas d'hypertension ou de grossesse.



Drainage lymphatique

LA LÉGÈRETÉ RETROUVÉE

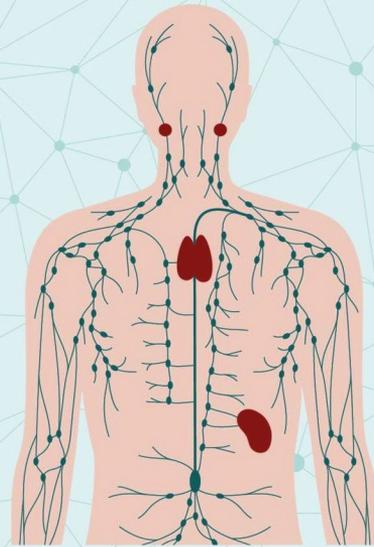
Massage anticellulite ? Il paraîtrait... Cette technique manuelle tout en douceur sert surtout à stimuler la circulation de la lymphe pour apaiser les sensations de lourdeur.

Par Vanessa Krstic

Dans les années 1930, alors que le médecin danois Emil Vodder traite des patients souffrant d'infections chroniques des voies respiratoires, il remarque que beaucoup d'entre eux présentent des ganglions enflés. Intrigué, il commence à étudier le système lymphatique, peu connu à l'époque. Après plusieurs années de recherche, il développe le DLM, ou drainage lymphatique manuel, une méthode tout d'abord accueillie avec scepticisme par la communauté médicale, qui sera perfectionnée et validée scientifiquement avec le temps. Si le drainage lymphatique est très utilisé dans un but esthétique et anticellulite, pour améliorer l'aspect de la peau, nous n'aborderons ici que ses bienfaits sur la santé, preuves à l'appui.

C'est quoi le système lymphatique ?

La lymphe est un liquide transparent circulant à travers un réseau complexe de vaisseaux (lymphatiques), parallèlement au sang. Elle transporte les globules blancs, petits soldats de notre système immunitaire qui nous protègent contre les infections, jouant également un rôle essentiel dans l'élimination des déchets (protéines usagées ou en excès, débris cellulaires, toxines). Les vaisseaux lymphatiques sont en effet ponctués de ganglions, ces structures en forme de haricot, réparties principalement au niveau de l'aîne,



du cou et sous les aisselles. Centres de contrôle immunitaire, ces ganglions filtrent la lymphe, capturent les agents pathogènes (virus, bactéries) et produisent des cellules immunitaires. Si une infection se déclare, ils peuvent gonfler : c'est qu'ils sont en plein travail pour défendre notre organisme.

Les bienfaits du DLM

« Son action première est de traiter les problèmes lymphatiques ou veineux », résume Carole Tillier, masseuse-kinésithérapeute spécialisée dans le cancer du sein. En effet, cette maladie peut nécessiter de retirer certains ganglions dans l'aisselle afin de prévenir sa propagation, ce qui altère la circulation de la lymphe. Celle-ci reste bloquée et s'accumule, entraînant un gonflement du bras appelé lymphœdème, particulièrement inconfortable, car associé à une

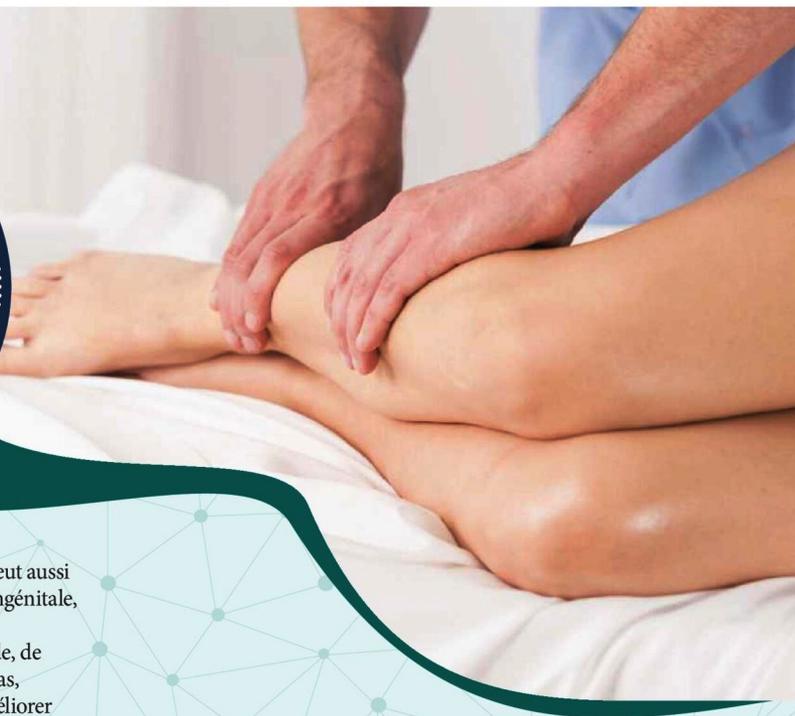


NOTRE EXPERTE Carole Tillier

Masseuse-kinésithérapeute à Rouen,
membre du Réseau des Kinés du Sein
(reseaudeskinesdusein.fr).

C'est du sérieux!

Une étude réalisée par des chercheurs de l'Université de Lisbonne en 2014 indique que le DLM améliore le flux sanguin veineux, quelle que soit la manœuvre utilisée, même en cas de maladie veineuse chronique.



sensation de lourdeur. » Un lymphoedème peut aussi être la conséquence d'une malformation congénitale, d'une infection ou d'un traumatisme, d'une radiothérapie, d'une polyarthrite rhumatoïde, de l'obésité ou d'un âge avancé. Dans tous les cas, mobiliser la lymphe stagnante permet d'améliorer la circulation lymphatique et une meilleure élimination des déchets métaboliques. C'est aussi très efficace en cas de jambes lourdes, pour les mêmes raisons.

Le déroulement d'une séance

« En 30 min, on ressent déjà plus de légèreté », affirme l'experte. S'il existe différentes techniques, toutes sont douces, rythmées et précises, et suivent le sens de la circulation lymphatique. « La séance commence par une vidange des ganglions, pour préparer le système lymphatique à recevoir et transporter la lymphe plus efficacement », explique Carole Tillier. Divers mouvements peuvent ensuite être utilisés, en fonction de la technique choisie, pour la faire circuler, avant de générer une « résorption » pour aider à l'éliminer des tissus des cellules. Enfin, le thérapeute travaille à décongestionner la racine des ganglions, assurant ainsi que les voies lymphatiques restent dégagées et

fonctionnent de manière optimale. Pour combien de temps? « Chaque patient est différent, prévient la kinésithérapeute. L'idée, c'est d'être toujours confortable. Pour cela, certains vont revenir tous les deux jours et d'autres, toutes les deux semaines. » Dans la majorité des cas, mieux vaut adopter par ailleurs de nouvelles habitudes: mobiliser ses membres, voire porter des manchons ou des bas de compression.

Quel praticien choisir ?

En cas de problème médical, on s'adresse à un kinésithérapeute diplômé d'État, ayant suivi une formation complémentaire spécifique, qui lui permettra d'évaluer au mieux les contre-indications éventuelles, car il en existe. Par exemple? Certains cancers, une thrombose, une infection aiguë... Il pourra également adapter sa technique en fonction de votre pathologie, et assurer un suivi médical si nécessaire. En cas d'œdème postopératoire ou de lymphoedème, une prescription médicale est nécessaire, et un remboursement partiel par la Sécurité sociale est possible. Renseignez-vous auprès de votre mutuelle pour connaître les conditions de prise en charge. Si vous consultez pour apaiser les désagréables sensations de jambes lourdes, en revanche, pas de remboursement possible...

**Le corps contient
3 litres de lymphe
(et 5 de sang)**



Le gua sha

ALLIÉ BEAUTÉ & SANTÉ

Il est, depuis quelques années, l'incontournable de la *skincare* parfaite, l'accessoire antirides et fermeté idéal. Et s'il était bien plus que cela?

Par Vanessa Krstic

Le *gua sha* (prononcez « gwa sha ») est, en réalité, une technique thérapeutique issue de la médecine traditionnelle chinoise dont les premières traces remontent à la dynastie Ming (1368-1644). Son nom signifie littéralement « gratter » (*gua*) et « rougeur » (*sha*), en référence aux marques (temporaires!) qui apparaissent sur la peau après utilisation. Si l'on en vante aujourd'hui les mérites pour stimuler la production de collagène afin d'atténuer les rides et de lisser la peau, le *gua sha* était, à l'origine, employé pour booster les circulations sanguine et lymphatique (voir page 54) à l'aide de pièces de monnaie ou de morceaux de porcelaine.

Comment ça marche ?

En glissant l'outil (aujourd'hui bien plus adapté) sur la peau avec une juste pression, le *gua sha* entraîne une cascade de réponses physiologiques : l'augmentation du flux sanguin local, la stimulation du drainage lymphatique, et la libération de substances anti-inflammatoires naturelles créées par l'organisme. Attention, si le *gua sha* peut faire apparaître quelques rougeurs, celles-ci doivent disparaître en quelques heures maximum. Une pression trop forte peut générer des pétéchies, petites taches rouges ou violettes en grappe qui ne sont rien d'autre que des hémorragies sous-cutanées et se dissipent en quelques jours. Si ce phénomène est recherché dans la médecine traditionnelle chinoise, rien ne prouve que ce soit bon pour la santé! Mieux vaut donc éviter les mouvements trop violents, d'autant qu'ils peuvent également entraîner des déchirures de la membrane qui recouvre les muscles et, dans le pire des cas, une infection bactérienne.



Quels sont les bienfaits ?

Si on l'utilise en douceur, le *gua sha* présente de nombreux bienfaits, confirmés par des études récentes : il peut soulager les douleurs musculaires et articulaires chroniques (ou pas), notamment au niveau du cou, des épaules et du dos ; réduire l'inflammation locale, le stress et les tensions ; améliorer la mobilité des tissus, mais aussi contribuer à un meilleur sommeil. Il est particulièrement apprécié des sportifs pour sa capacité à accélérer la récupération musculaire après l'effort... sans parler bien sûr de ses effets esthétiques.

C'est du sérieux !

Une étude menée sur 140 patients pendant 12 semaines, publiée en 2024 dans le *Journal of Traditional Chinese Medicine*, a révélé une réduction significative des douleurs cervicales chroniques chez 78 % des participants traités par *gua sha*, contre 32 % dans le groupe témoin, en plus d'une diminution des marqueurs inflammatoires dans le sang.

Quel outil choisir ?

S'ils sont généralement vendus en fonction des supposées propriétés du quartz rose, du jade ou encore de l'améthyste, selon les principes de la lithothérapie, aucune étude sérieuse n'a confirmé à ce jour un quelconque bienfait des cristaux sur la santé. En revanche, opter pour de la pierre naturelle est plus hygiénique, et assure d'utiliser un objet lisse, sans aspérité et assez lourd pour exercer une bonne pression naturelle sur la peau. Évitez absolument les *gua sha* en plastique ou en matériaux synthétiques, qui peuvent être irritants, voire allergènes. La forme doit comporter différents bords et angles pour s'adapter à toutes les zones du visage comme du corps.

Comment faire, en pratique ?

Avant chaque séance, nettoyez soigneusement votre peau et votre outil avec un savon doux. Appliquez ensuite une huile de massage adaptée : pour le visage, privilégiez des huiles légères (jojoba, amande douce) et pour le corps, des huiles plus nourrissantes (coco, sésame ou argan, par exemple). La peau doit être suffisamment lubrifiée pour que l'outil glisse en toute fluidité. Pour le visage, pratiquez 2 à 3 fois par semaine, idéalement le soir. Pour le corps, 1 à 2 fois par semaine suffisent, car les mouvements sont plus intenses. Une séance complète dure environ 15 à 20 min et ne doit jamais être douloureuse !

Sur le visage

Pour chaque zone, répétez les mouvements 3 à 5 fois, toujours de l'intérieur vers l'extérieur :

Le cou : partez du centre et remontez vers les oreilles en mouvements doux afin de drainer la lymphe et de préparer le reste du massage.

La mâchoire : glissez l'outil du menton vers les oreilles en suivant la ligne de la mâchoire, pour détendre les tensions et soulager le grincement des dents.

Les joues : réalisez des mouvements ascendants, du nez vers les tempes, pour stimuler la circulation et raffermir la peau.

Les yeux : avec la partie en « V » du *gua sha*, massez délicatement du coin interne de l'œil vers la tempe pour réduire les poches et les cernes.

Le front : « dessinez » des bandes horizontales du centre vers les tempes, pour soulager les maux de tête (et lisser les rides d'expression).

Sur le corps

Pour le corps, les mouvements sont plus appuyés et suivent toujours le sens du retour veineux :

Les jambes : réalisez des gestes ascendants de la cheville vers le genou, puis du genou vers la cuisse, pour relancer la circulation et lutter contre la cellulite.

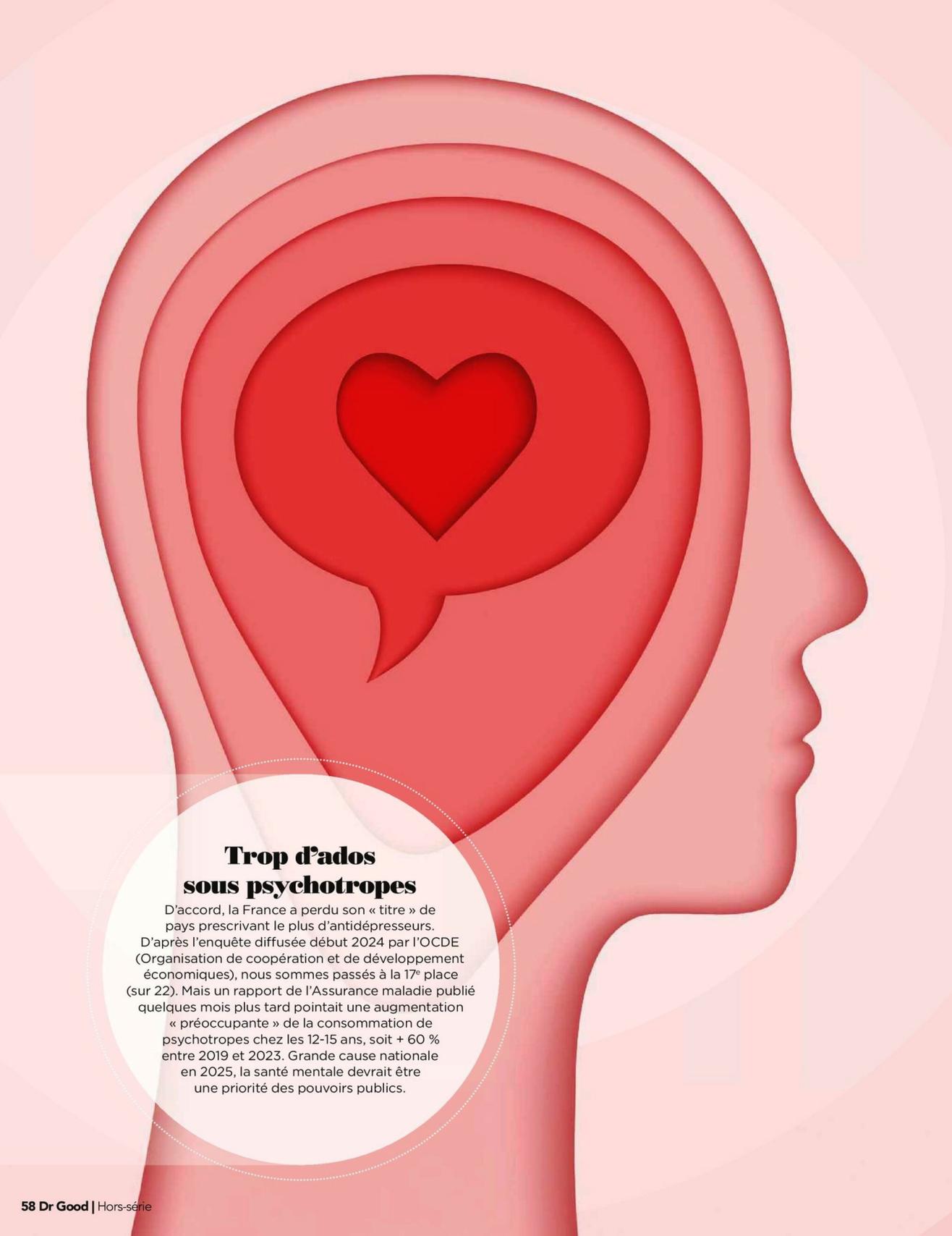
Le dos : partez du centre vers l'extérieur, en suivant les côtes, pour soulager les tensions musculaires et améliorer la posture.

Les bras : allez de la main vers l'épaule, en mouvements longs et réguliers, pour drainer et tonifier.

Le ventre : effectuez des mouvements dans le sens des aiguilles d'une montre, autour du nombril, pour favoriser la digestion et le drainage.

Mise en garde !

Évitez la pratique en cas d'acné active, de couperose, de varices, de coup de soleil, d'inflammation cutanée, d'infection aiguë ou de problèmes de coagulation.



Trop d'ados sous psychotropes

D'accord, la France a perdu son « titre » de pays prescrivant le plus d'antidépresseurs. D'après l'enquête diffusée début 2024 par l'OCDE (Organisation de coopération et de développement économiques), nous sommes passés à la 17^e place (sur 22). Mais un rapport de l'Assurance maladie publié quelques mois plus tard pointait une augmentation « préoccupante » de la consommation de psychotropes chez les 12-15 ans, soit + 60 % entre 2019 et 2023. Grande cause nationale en 2025, la santé mentale devrait être une priorité des pouvoirs publics.

LE BIEN-ÊTRE DANS LA TÊTE

Apaiser son esprit sans passer par la case « médicaments »? C'est possible, et les options sont nombreuses: la méditation, d'abord, aux bienfaits scientifiquement prouvés depuis une dizaine d'années déjà; la respiration, ensuite, encore trop sous-estimée alors qu'elle permet de réguler nos émotions en quelques minutes. Elle est d'ailleurs l'un des premiers piliers de la sophrologie, une méthode facile à utiliser au quotidien pour régler pas mal de problèmes. Dans ce dossier, *Dr Good!* vous parle également des bénéfices de l'hypnose pour gérer la douleur comme l'anxiété. Enfin, choisir la psychothérapie qui nous convient peut être décisif pour avancer sur le chemin de la guérison intérieure. Vous vous demandez laquelle privilégier? On fait le point sur les principales !

Tout sur LA MÉDITATION

Longtemps perçue comme une pratique spirituelle, elle s'est imposée comme sujet d'étude sérieux dans le domaine scientifique. Les preuves accumulées démontrent ses atouts sur la santé physique et mentale. Par Vanessa Krstic

7 raisons de s'y mettre

validées par
la science

1 Elle aide à dormir

Une étude de l'Université de Los Angeles, publiée dans la revue *JAMA Internal Medicine* (2015), prouve que la méditation de pleine conscience aide à lutter contre l'insomnie. Elle active le système nerveux parasympathique, qui a pour fonction d'inciter le corps à se reposer, se détendre et récupérer, favorisant un état propice au sommeil. Pour réaliser cette étude, 49 participants souffrant d'insomnie ont été divisés en deux groupes: le premier pratiquait la méditation de pleine conscience, le second suivait une formation en hygiène du sommeil. Après six semaines, le score PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*, ou questionnaire d'auto-évaluation de l'insomnie) avait plus nettement diminué chez les méditants (passant de 10,2 à 7,4) que chez ceux ayant suivi la formation (de 10,2 à 9,1).

2 Elle réduit le stress

Une étude indienne parue en mars 2011 dans *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* a été menée sur 32 étudiants masculins en bonne santé, qui n'avaient jamais exercé la méditation auparavant. Elle consistait à pratiquer 20 min de méditation guidée, soit avant, soit après avoir joué à un jeu vidéo « stressant ». Les mesures des résultats comprenaient notamment la réponse galvanique de la peau (c'est-à-dire la transpiration induite par un état émotionnel), la fréquence cardiaque, la réactivité du système nerveux sympathique (responsable de la réponse « combat ou fuite »), le taux de cortisol... Résultats? Si le jeu vidéo était associé à une augmentation significative

des marqueurs physiologiques et psychologiques du stress, la méditation pratiquée avant l'événement en réduisait les effets néfastes, diminuant, par ailleurs, le taux de cortisol dans le sang.

3 Elle renforce le système immunitaire

Des chercheurs ont suivi 57 adultes divisés en deux groupes: le premier avait l'habitude de méditer, le second devait suivre des consignes de gestion du stress. L'étude, publiée en 2012 dans *Brain, Behavior, and Immunity*, a montré que la méditation régulière, outre ses effets déstressants, renforçait l'immunité: les participants adeptes ont présenté une augmentation de 25 % de l'activité des lymphocytes T (essentiels pour la réponse immunitaire adaptative), tandis que le groupe témoin n'a montré aucun changement significatif. Et ce n'est pas tout: les chercheurs ont noté une nette diminution des niveaux de protéines inflammatoires, telles que la CRP (protéine C-réactive), associées aux maladies chroniques.

4 Elle booste la concentration

Méditer régulièrement favorise également des changements de structure dans le cerveau, notamment dans l'hippocampe gauche et le cortex cingulaire postérieur, liés à l'apprentissage, à la mémoire et à la prise de décision. Une étude

menée en 2011 par des chercheurs de Harvard, a montré que la participation à un programme de réduction du stress par la pleine conscience (*Mindfulness-Based Stress Reduction, ou MBSR*) de 8 semaines entraîne une augmentation de la densité de la matière grise dans ces mêmes régions du cerveau. Les participants ont noté une meilleure capacité à se concentrer et à résister aux distractions quotidiennes.

5 Elle soulage la douleur

Dans le cadre d'une étude publiée en 2011 dans le *Journal of Neuroscience*, par des chercheurs du Wake

Forest Baptist medical center, 15 volontaires en bonne santé, qui n'avaient jamais pratiqué la méditation, ont assisté à quatre cours de 20 min chacun. Leur activité cérébrale a été examinée par imagerie avant et après ces séances, alors même qu'un dispositif chauffait une petite zone de leur peau à environ 49 °C (une température que la plupart des gens trouvent douloureuse). Les scans effectués après les sessions de méditation ont montré que l'évaluation de la douleur avait diminué (de - 11 à - 93 %!) chez chacun des participants. En même temps, la méditation a réduit l'activité cérébrale dans le cortex somatosensoriel primaire, une zone liée au stimulus douloureux.

6 Elle combat l'anxiété et la dépression

Une étude parue en 2015 dans *The Lancet* par le Dr Willem Kuyken, a démontré que la méditation de pleine conscience est aussi efficace que les antidépresseurs pour prévenir les rechutes dépressives. L'étude portait sur 424 patients ayant un historique de dépression récurrente. Parmi eux, les personnes ayant suivi un programme de méditation ont eu un taux de rechute de 44 %, comparable à celui du groupe sous antidépresseurs (47 %). Ils ont, en plus, bénéficié d'un double avantage, et non des moindres: une meilleure qualité de vie globale et l'absence d'effets secondaires liés aux médicaments.

7 Elle améliore la santé cardiovasculaire

De nombreuses études ont démontré que la méditation permettait de réduire la tension artérielle, un facteur clé de prévention des maladies cardiovasculaires. Une recherche publiée dans *Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes* en novembre 2012 a suivi 201 patients atteints de maladies coronariennes. Un groupe pratiquait la méditation transcendantale, tandis que l'autre suivait des cours d'éducation sanitaire basés sur l'alimentation, l'activité physique et le sommeil. Au terme de 5,4 années de suivi, les chercheurs ont noté des baisses de 48 % du risque de mortalité, d'infarctus et d'AVC chez le groupe ayant médité, de 24 % du risque d'hospitalisation pour des problèmes cardiovasculaires, et de 4,9 mmHg de pression artérielle systolique. Pour bien faire, il faudrait méditer tous les jours, au moins 10 minutes.



À chacun la sienne



La pleine conscience (mindfulness)

Inspirée des pratiques bouddhistes, la pleine conscience a été introduite en Occident par Jon Kabat-Zinn dans les années 1970 à travers son programme MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*). Elle est aujourd'hui largement utilisée dans les domaines du bien-être, de la santé et de la gestion du stress.

Comment faire ?

Asseyez-vous sur une chaise ou un coussin, le dos droit mais détendu. Fermez les yeux ou fixez un point au sol. Concentrez-vous sur votre respiration. Sentez l'air entrer et sortir de vos narines ou observez les mouvements de votre abdomen. Si des pensées surgissent, observez-les sans les juger, puis ramenez doucement votre attention à la respiration.

Pour bien débiter :

L'application leader Petit BamBou propose des programmes variés pour apprendre à méditer, gérer le stress ou améliorer le sommeil (sur Android et iOS).

La méditation transcendantale

Développée par Maharishi Mahesh Yogi dans les années 1950, cette méthode repose sur la répétition d'un mantra personnel (mot ou phrase sacrés ou positifs), proposé par un enseignant formé, pour calmer l'esprit et atteindre un état de relaxation profonde.

Comment faire ?

Asseyez-vous confortablement dans un endroit calme, les yeux fermés. Répétez mentalement votre mantra en silence. Ne cherchez pas à forcer la concentration ; laissez votre esprit se calmer naturellement.

Pour bien débiter :

Trouvez des réunions d'information (gratuites) et des professeurs près de chez vous sur le site meditation-transcendantale.fr

La méditation zen (zazen)

Cette pratique, issue du bouddhisme zen japonais, met l'accent sur la posture, la respiration et la présence à soi-même. Introduite en France par Taisen Deshimaru dans les années 1960, elle demeure une pratique phare dans les dojos zen.

Comment faire ?

Asseyez-vous en position du lotus ou du demi-lotus sur un coussin ferme (zafu). Gardez le dos droit, le menton légèrement rentré, et posez vos mains en mudra (les pouces se touchent légèrement). Concentrez-vous sur votre souffle ou fixez un point. Laissez les pensées passer comme des nuages, sans vous y attacher.

Pour bien débiter :

Le site de l'association Zen Internationale propose de nombreuses ressources gratuites et des adresses de dojos dans toute la France (zen-azi.org).

La méditation de bienveillance (metta)

Ancrée dans le bouddhisme Theravāda, la méditation metta permet de cultiver des sentiments de compassion et de bonté envers soi-même et les autres.



Comment faire ?

Asseyez-vous confortablement et fermez les yeux. Répétez mentalement des phrases comme : « *Que je sois heureux. Que je sois en paix.* » Étendez progressivement cette intention à vos proches, puis à des personnes neutres, et enfin à ceux avec qui vous rencontrez des difficultés relationnelles.

Pour bien débuter :

L'application InsightTimer (sur Android et iOS) comprend des séances guidées metta. À retrouver aussi gratuitement sur insighttimer.com/fr.

La méditation sonore (sound meditation)

Inspirée des traditions anciennes utilisant des bols chantants tibétains ou des gongs, cette pratique a été modernisée avec des sons binauraux (fréquences sonores différentes) ou des musiques apaisantes pour aider à atteindre un état méditatif profond.

Comment faire ?

Installez-vous confortablement avec des écouteurs. Écoutez des sons binauraux, des bols chantants ou des fréquences spécifiques comme celles favorisant la relaxation (432 Hz). Laissez-vous simplement bercer par les vibrations sonores.

Pour bien débuter :

Toutes les applications de musique, mais aussi YouTube, mettent à disposition des sons dédiés à la méditation.

La méditation par réalité virtuelle

Avec les avancées technologiques, des plateformes de méditation immersives permettent de s'immerger dans des environnements relaxants, comme des plages tropicales ou des forêts, grâce à la réalité virtuelle.

Comment faire ?

Mettez un casque VR et lancez une application de méditation immersive. Laissez-vous transporter dans un environnement virtuel tout en suivant les instructions de respiration ou de visualisation. Profitez de l'expérience pour vous reconnecter à l'instant présent.

Pour bien débuter :

On s'équipe d'un casque de réalité virtuelle (dans les 500 €) et on télécharge une appli compatible.

La méditation axée sur la gratitude

Cette approche récente repose sur des recherches en psychologie positive. Elle vise à cultiver la gratitude pour augmenter le bien-être émotionnel.

Comment faire ?

Installez-vous calmement et fermez les yeux. Pensez à trois événements pour lesquels vous êtes reconnaissant aujourd'hui (un mot gentil, un moment agréable entre amis, une bonne nouvelle...). Ressentez pleinement les émotions positives liées à ces pensées.

Pour bien débuter :

L'appli Calm propose 5 programmes de méditation, dont un dédié à la gratitude (sur Android ou iOS).

La méditation connectée à la nature (eco-mindfulness)

Inspirée des traditions chamaniques et du *shinrin-yoku* (bain de forêt japonais), cette approche encourage une connexion profonde avec la nature pour apaiser l'esprit et réduire le stress.

Comment faire ?

Rendez-vous dans un parc, une forêt ou un grand jardin. Marchez lentement, en écoutant les sons de la nature et en sentant le contact de vos pieds sur le sol. Asseyez-vous et concentrez-vous sur une fleur ou un arbre, en observant ses détails avec attention.

Pour bien débuter :

Le site (Re)Connexion Nature propose des sorties méditatives (unature.org/fr/reconnexion-nature).



Mieux vivre avec la sophrologie

**Vaincre le stress, l'insomnie, les addictions, les phobies... ?
C'est possible, grâce à cette méthode psychocorporelle complète.
Mode d'emploi.** Par Vanessa Krstic

Cette technique thérapeutique a été créée dans les années 1960 par le neuropsychiatre colombien Alfonso Caycedo. Après avoir étudié l'hypnose clinique en Suisse auprès du Pr Schultz, il entreprend un long voyage en Orient où il découvre le yoga, la méditation zen et diverses pratiques contemplatives. De retour en Europe, il développe une méthode combinant ces influences orientales avec la neurologie, la psychiatrie, l'hypnose ou encore la phénoménologie, une branche de la philosophie qui se concentre sur l'étude des phénomènes tels qu'ils sont vécus par la conscience (les perceptions, émotions, souvenirs, mais aussi l'imagination et la pensée). Son objectif? Créer une approche accessible à tous pour harmoniser le corps et l'esprit. Aujourd'hui, la sophrologie est utilisée dans de nombreux contextes: préparation à l'accouchement, stress, anxiété ou dépression, accompagnement des sportifs de haut niveau, soutien aux personnes souffrant de troubles du sommeil ou de l'apprentissage, gestion de la douleur...

Une méthodologie précise

La sophrologie est comme une boîte à outils composée de techniques clés. « *D'abord, la respiration consciente, qui permet d'apaiser le mental et de se reconnecter instantanément au corps* », explique Gaëlle Piton. Inspirée du pranayama yogique, elle utilise différents rythmes respiratoires pour influencer notre état

physiologique et émotionnel. Ensuite, la détente musculaire progressive, héritée des travaux du Dr Edmund Jacobson (1888-1983), médecin et physiologiste américain qui a démontré, dans les années 1920, le lien entre tension musculaire et stress. « *Elle consiste à contracter, puis relâcher, différents groupes musculaires*, précise l'experte. *Enfin, la visualisation, influencée par les pratiques méditatives orientales, active des images et des sensations agréables pour renforcer notre bien-être.* » Cette dernière s'appuie sur la plasticité cérébrale et notre capacité à modifier nos schémas de pensée, par la répétition d'expériences positives.

Une séance en 3 temps

Une session de sophrologie peut être réalisée en individuel comme en groupe. Il faut l'imaginer comme un voyage intérieur structuré qui dure entre 45 min et 1 heure. Elle débute par un temps d'accueil où le praticien nous interroge sur notre état physique et émotionnel du moment. Vient ensuite la pratique. « *En fonction de ses besoins et de ce que je perçois, j'accompagne le client dans la réalisation d'exercices de respiration et de détente musculaire, de visualisation et de relaxation dynamique* », détaille Gaëlle Piton, qui propose d'enregistrer la séance afin de la reproduire chez soi pour apprendre à utiliser les outils. « *La finalité de la sophrologie, c'est l'autonomie!* », ajoute l'experte. Enfin, place à la phéno-description: il s'agit du moment où l'on raconte au praticien ce que l'on a ressenti, sans jugement et dans l'acceptation de nos émotions et sensations corporelles. Selon Gaëlle Piton, 8 séances en moyenne suffisent pour devenir autonome.



NOTRE EXPERT

Gaëlle Piton

Sophrologue et auteure de *Le Grand Guide de la Sophrologie au quotidien*, aux éditions Courrier du Livre.



Chez soi, une pratique optimale

La sophrologie nécessite certaines conditions pour augmenter ses bénéfices. Choisissez un moment calme de la journée, idéalement le matin au réveil ou le soir avant le coucher, lorsque votre esprit est naturellement plus réceptif. Portez des vêtements confortables qui n'entravent pas vos mouvements et commencez par des séances courtes, de 5 à 10 min, pour habituer progressivement votre corps et votre esprit à cette nouvelle pratique. La régularité est plus importante que la durée. Comme en sport, mieux vaut une séance quotidienne de 10 minutes qu'une heure chaque week-end! « *La sophrologie est bien plus qu'une méthode pour se détendre, c'est une hygiène de vie* », conclut Gaëlle Piton, qui nous offre 5 exercices à tester pour se familiariser avec ses techniques.

POUR DÉSTRESSER

Le déplacement du négatif

« Cette séance de nettoyage est idéale pour évacuer les tensions et l'inconfort, précise la sophrologue. Elle utilise la séquence de respiration appelée IRTER (*Inspiration-Rétention-Tension douce-Expiration et Récupération*) souvent utilisée dans les cours de relaxation dynamique. »

Comment faire ? Asseyez-vous sur une chaise, le dos droit mais

Le bien-être dans la tête

relâché. Prenez trois grandes respirations pour revenir à vous-même. Soufflez à fond pour vider vos poumons, puis prenez une grande inspiration. Retenez votre souffle quelques instants, jusqu'à la limite du confortable, et contractez tout le corps, de la tête aux pieds. Contractez de plus en plus : froncez les sourcils, serrez les dents, les poings, les fesses, le dos, le ventre, la partie basse du corps, puis expirez par la bouche puissamment et énergiquement, comme si vous vous libériez des tensions, des inconforts, des crispations. Prenez le temps d'accueillir tous vos ressentis corporels comme émotionnels, et recommencez 2 fois.

POUR SE DYNAMISER

La boule d'énergie

Certaines techniques de sophrologie, notamment de respiration, peuvent nous aider à activer ou même décupler notre énergie, dans certaines zones du corps, voire dans toutes.

Comment faire ? Debout, les bras le long du corps, prenez trois grandes respirations pour revenir à vous-même. Montez les bras tendus devant vous, les paumes se faisant face, comme si vous teniez une boule d'énergie entre vos mains. Visualisez-la jaune ou orange, et ressentez la chaleur qu'elle dégage dans vos mains. Puis, tranquillement, ramenez cette boule en respirant à votre rythme, vers votre poitrine, comme si vous souhaitiez diffuser toute cette force, toute cette énergie à travers votre corps. Prenez le temps d'accueillir vos ressentis corporels comme émotionnels, et recommencez 3 fois.

POUR MIEUX DORMIR

La rotation axiale

« C'est, après le stress, le deuxième motif de consultation, prévient Gaëlle Piton. En effet, la sophrologie aide à gérer la fatigue, à harmoniser les rythmes veille/repos et à avoir un sommeil plus récupérateur. »

Comment faire ? Placez-vous debout, les bras le long du corps, les deux pieds bien ancrés dans le sol, écartés de la largeur du bassin. Fléchissez légèrement

les genoux, redressez le dos et baissez vos épaules. Commencez par souffler, puis prenez une grande inspiration. Retenez votre respiration en effectuant des rotations du bassin, de gauche à droite, comme si vous vouliez regarder derrière vous. Laissez vos bras ballants et votre tête suivre le mouvement. Quand vous ressentez le besoin de reprendre votre respiration, soufflez par la bouche en revenant dans la position initiale. Respirez normalement, en prenant le temps d'accueillir tous vos ressentis corporels comme émotionnels, et recommencez 2 fois.

POUR SE SENTIR EN SÉCURITÉ

La bulle de protection

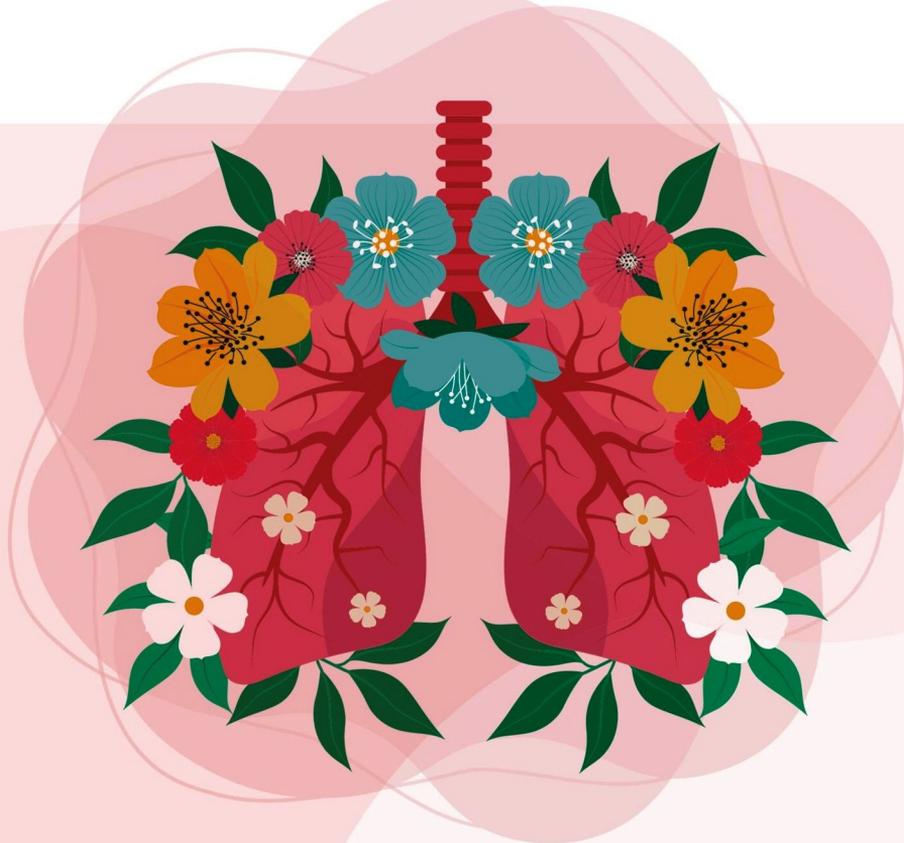
Cet exercice permet de se réfugier dans un cocon protecteur, sans pour autant se couper du monde. Il est idéal quand on se sent vulnérable, notamment émotionnellement.

Comment faire ? Installez-vous confortablement en position assise et fermez les yeux. Prenez le temps de quelques respirations profondes pour vous installer dans la posture, ici et maintenant. Relâchez chaque partie de votre corps, de la tête aux pieds, puis portez votre attention sur votre bas-ventre. Visualisez-y un petit point lumineux qui « respire » : à chaque inspiration, il grandit un peu plus ; à chaque expiration, il se redensifie doucement. Lorsque vous vous sentez

Que dit la science ?

Un rapport d'expertise publié fin 2020 par l'Inserm signale que, s'il existe trop peu d'études prouvant l'efficacité de la sophrologie, elle aurait un intérêt dans la prise en charge de l'asthme chez l'enfant, de la douleur (notamment en cas de fibromyalgie ou d'endométriose) et du stress chez l'adulte.





prêt, imaginez ce point grandir, grandir encore, jusqu'à dessiner tout autour de vous une bulle lumineuse qui vient vous entourer comme un cocon protecteur. Installez-vous confortablement dedans et visualisez plein de petites bulles flotter à l'intérieur. Chacune d'elles correspond à une capacité dont vous avez besoin (confiance, courage, bien-être...) pour mieux vivre la situation. À chaque inspiration, accueillez la présence de ces bulles et à chaque expiration, laissez ces facultés infuser en vous. Prenez le temps de profiter de l'expérience quelques minutes. Laissez la grande bulle s'effacer doucement, prenez 3 grandes respirations, puis rouvrez les yeux.

POUR ARRÊTER DE FUMER **Des poumons sains**

Pour lutter contre l'addiction, en accompagnement d'un traitement allopathique ou d'une TCC (thérapie comportementale et cognitive), la sophrologie apporte une aide précieuse. « Elle permet d'accompagner les pulsions, de transformer son comportement et de se sevrer progressivement en réinvestissant son corps et ses sensations », précise Gaëlle Piton.

Comment faire ? Assis dans une position confortable, prenez 3 grandes respirations pour revenir à vous-

même. Relâchez tranquillement votre tête, le cou, les épaules et les bras, le thorax, le ventre, le bassin et les jambes. Portez ensuite toute votre attention sur vos poumons, en les visualisant comme vous le souhaitez. À l'inspiration, imaginez-les en train de se noircir de plus en plus par la fumée d'une cigarette. À l'expiration, voyez-les rejeter la fumée et se nettoyer, puis devenir de plus en plus clairs. Recommencez plusieurs fois, en imaginant inspirer toujours moins de fumée à chaque inspiration, et en retrouvant des poumons de plus en plus sains à chaque expiration.

Pour aller plus loin

Mon petit coffret de sophrologie, de Gaëlle Piton, contenant 43 cartes joliment illustrées et un livret explicatif, plein d'exercices faciles à faire pour tous les jours, 28 €, Le Courrier du Livre.



Le bien-être dans la tête

L'HYPNOSE, *antidouleur ?*

Un Français sur trois souffre de douleurs chroniques¹, affectant gravement sa qualité de vie. Alors que les médicaments antidouleur présentent souvent des effets secondaires indésirables, l'hypnose se distingue comme une méthode efficace et naturelle. Par Lise Lafaurie



NOTRE EXPERT

Jean-Marc Benhaïem

Médecin hypnothérapeute, auteur de *L'Hypnose ou les portes de la guérison*, aux éditions Odile Jacob.



L' *hypnose est pour la première fois étudiée à la fin du XVIII^e siècle par le médecin allemand Franz Anton Mesmer, qui y voit déjà une option thérapeutique intéressante* », raconte Jean-Marc Benhaiem. Mais il faudra attendre 1891 pour qu'elle soit évaluée (et approuvée) par un comité d'experts de la *British Medical Association*, puis le début du XXI^e siècle pour qu'elle fasse l'objet de plusieurs études scientifiques approfondies. À leur issue, elle sera considérée comme une technique « *scientifiquement valable* » pour le traitement de plusieurs pathologies et la prise en charge de la douleur. Aujourd'hui, elle est de plus en plus utilisée par les professionnels de santé, notamment dans les hôpitaux, que ce soit comme anesthésie douce (elle permet la réduction d'anesthésiques et un réveil plus rapide), traitement des douleurs chroniques, phobies ou anxietés, et même en gériatrie pour calmer les patients souffrant d'agitation.

Comment ça marche ?

Pour comprendre comment fonctionne l'hypnose sur la douleur, il faut d'abord s'intéresser à cette dernière. L'Association Internationale pour l'Étude de la Douleur (IASP) la définit comme « *une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable, associée à une lésion tissulaire réelle ou potentielle ou décrite* ». Cela signifie qu'elle n'implique pas forcément de véritable lésion. Elle est en réalité une perception très subjective pouvant considérablement varier d'une personne à l'autre en fonction de plusieurs facteurs, notamment émotionnels. Le stress et l'anxiété, par l'intermédiaire de la sécrétion d'hormones et l'activation du système nerveux autonome sympathique, amplifient par exemple le ressenti de la douleur. « *L'hypnose a donc pour objectif d'atténuer cette perception, en mettant à distance sa pénibilité émotionnelle* », résume le thérapeute, qui entend par « *pénibilité émotionnelle* » l'anxiété, la peur ou la dépression générées par la souffrance physique. La prise en charge de cette dernière dépend ensuite de sa nature. Selon qu'elle est aiguë ou chronique, on ne la traite pas de la même manière.

À chaque douleur son traitement

« *Quand un patient consulte pour une douleur aiguë ou un soin douloureux à venir (une injection, des points de suture, un accouchement...), l'objectif*

L'autohypnose, on en pense quoi ?

Les séances d'hypnose médicale peuvent être complétées par des sessions d'autohypnose, à mettre en place chez soi lorsqu'une douleur se réveille. Différents exercices sont proposés par le thérapeute : « *De la visualisation, en imaginant par exemple un fluide qui entre dans le corps pour l'harmoniser, ou du ressenti actif, comme marcher tout en contractant l'ensemble de nos muscles avant de les relâcher totalement afin d'apprécier le soulagement éprouvé* », décrit Jean-Marc Benhaiem. Plusieurs canaux existent pour se détourner de la douleur, et tous peuvent être utilisés chez soi : auditifs (musique, voix douce, bruit du vent dans les arbres), visuels (ciel bleu, nature), artistiques (peindre, écrire, dessiner)... Testez ce qui fonctionne le mieux pour vous !

est de le faire rentrer dans une forme de transe, au cours de laquelle il va quitter le mode mental – et donc son appréhension – pour rejoindre le mode "confusion" », décrit Jean-Marc Benhaiem. En sollicitant notre imagination, le thérapeute nous invite à détourner notre attention. L'objectif ? Séparer l'expérience corporelle de l'expérience perceptive, et mettre cette dernière à distance. La douleur chronique est quant à elle un peu plus complexe à traiter, car elle met en jeu la mémoire des douleurs passées. Quand une personne a vécu une expérience difficile, elle est mémorisée et peut ainsi être réactivée (voire amplifiée) par certaines appréhensions, craintes ou des stimuli sensoriels. « *Une partie du travail consiste à effacer les empreintes du passé pour repartir de zéro, en s'ancrant dans le présent* », précise notre expert. Le patient doit ensuite se réconcilier avec la zone douloureuse en la visualisant, en apprenant à ne plus la considérer comme un ennemi. « *Mon ventre me fait mal, mais je l'aime malgré tout* » donne pour exemple Jean-Marc Benhaiem. Le corps se met alors à booster sa production d'ocytocine (l'hormone de l'amour) qui soulage la douleur, et non plus celle d'adrénaline et de cortisol, qui l'amplifient.

1- Selon la Société Française d'Étude et de Traitement de la Douleur (SFETD)

Le bien-être dans la tête

PSYCHO

Quelle thérapie choisir ?

Anxiété, phobies, difficultés relationnelles, addictions sont autant de raisons qui nous poussent à « aller voir quelqu'un ». Oui, mais qui ?

Avant de se mettre en quête du bon thérapeute, mieux vaut savoir dans quelle direction chercher. Par Lise Lafaurie



La TCC, pour régler un problème concret

Acronyme de Thérapie Comportementale et Cognitive, la TCC est donc née de l'association des thérapies comportementales, basées sur l'observation de nos attitudes et des stimuli qui les conditionnent, et des thérapies cognitives, qui consistent essentiellement à déconstruire, puis reconstruire, les schémas de pensée considérés comme inadaptés.

En pratique, ça se passe comment ?

La TCC est une thérapie brève, dans laquelle on joue un rôle actif. Une séance dure en moyenne 30 min, et repose essentiellement sur la pratique d'exercices qui nous mettent face à nos pensées négatives ou croyances erronées, afin d'arriver à les remplacer progressivement par d'autres, plus positives.

L'objectif final est de modifier les comportements qui sont à l'origine de notre mal-être.

C'est pour moi, si... Je souffre de troubles anxieux, de phobie, de TOC (trouble obsessionnel compulsif), de TCA (trouble du comportement alimentaire) ou encore d'addictions.

La psychanalyse, pour s'explorer en profondeur

Développée par Sigmund Freud, la psychanalyse utilise des techniques comme l'association libre et l'analyse des rêves pour comprendre les motivations cachées, les désirs enfouis et les conflits intérieurs.

En pratique, ça se passe comment ?

Allongé sur un divan ou assis, on parle librement, sans censure ni filtre, de nos pensées, sentiments et rêves, pendant que l'analyste écoute et nous aide à interpréter les contenus inconscients.

C'est pour moi, si... Je cherche à comprendre profondément mes comportements, mes émotions et mes relations, et je suis prêt à m'engager dans une thérapie à long terme. En effet, les séances de psychanalyse sont fréquentes (au minimum une fois par semaine) et peuvent durer plusieurs années.

La psychothérapie intégrative, le tout-en-un

Cette thérapie est fondée sur l'idée qu'aucune méthode unique ne peut répondre à toutes les problématiques psychologiques d'un individu, et qu'il est donc pertinent de puiser dans plusieurs approches pour

une prise en charge globale. Elle combine différentes techniques (remplacement des pensées, exercices psychocorporels, hypnose...) issues de plusieurs courants de la psychothérapie afin de s'adapter à nos besoins spécifiques.

En pratique ça se passe comment ?

Il n'y a pas de schéma classique de séance, puisque c'est l'état du patient qui détermine, au jour le jour, la stratégie thérapeutique à adopter, parmi les nombreuses techniques dont dispose le thérapeute. Les séances individuelles peuvent également être alternées avec des thérapies de groupe.

C'est pour moi, si... Je souhaite une prise en charge complète, à la fois émotionnelle, corporelle et relationnelle, ou si je ne sais pas vers quoi me tourner.

La thérapie interpersonnelle, pour améliorer ses relations

Comme son nom l'indique, cette méthode se concentre sur les relations personnelles et les interactions sociales d'une personne. Elle vise à identifier et à modifier les ressentis et comportements qui peuvent être source de dépression ou d'autres troubles psychologiques.

En pratique, ça se passe comment ?

La « TIP » est une thérapie de durée moyenne, avec des séances qui durent environ 1 heure. Le thérapeute nous aide à explorer nos relations passées comme actuelles afin de comprendre nos schémas de communication et améliorer nos réactions dans ce domaine. L'objectif est de nous aider à développer des relations plus satisfaisantes.

C'est pour moi, si... Je traverse un deuil amoureux ou amical, un conflit familial, si je rencontre des difficultés avec mes collègues, si je souffre de dépression liée à ces problèmes relationnels.

La Gestalt thérapie, pour mieux s'accepter

Cette approche met l'accent sur le moment présent et nous aide à comprendre nos sentiments, pensées et comportements en profondeur, avec l'objectif de mieux s'accepter soi-même.

En pratique, ça se passe comment ?

Les séances de thérapie Gestalt durent généralement 1 h et impliquent des techniques créatives, comme le jeu de rôle, l'expression artistique et les exercices de pleine

conscience. Le thérapeute nous encourage à nous confronter aux émotions qui nous dérangent, et à prendre conscience des modèles comportementaux dont on ne parvient pas à se défaire.

C'est pour moi, si... Je veux me comprendre, mieux vivre les émotions qui me traversent, ou travailler sur mes relations interpersonnelles.

La thérapie systémique, pour les dynamiques familiales

Ici, nos problèmes individuels sont recontextualisés à travers les relations que nous vivons, plus particulièrement familiales. La thérapie systémique se concentre sur les interactions entre les membres du « système » et vise à améliorer la communication et la compréhension mutuelle.

En pratique, ça se passe comment ?

Les séances peuvent inclure plusieurs membres de la famille. Elles durent généralement 1 h, pendant laquelle le thérapeute nous aide à explorer et à comprendre les dynamiques qui se jouent, et à trouver des moyens de résoudre les conflits et d'améliorer les relations.

C'est pour moi, si... Je rencontre des difficultés familiales, des conflits de couple, ou si je souhaite améliorer la communication et la compréhension au sein de mon entourage.

La thérapie de groupe, pour partager et apprendre des autres

Elle réunit plusieurs personnes autour d'un thérapeute pour discuter et travailler sur des problématiques communes.

En pratique, ça se passe comment ?

Les séances de thérapie de groupe durent généralement entre 1 h et 1 h et demie. Elles impliquent des discussions, des exercices et des activités dirigées par le thérapeute. Les participants partagent leurs expériences pour apprendre les uns des autres et s'aider mutuellement à avancer vers le mieux-être.

C'est pour moi, si... Je cherche un soutien social, je souhaite partager mes expériences avec d'autres personnes ayant des problèmes similaires, ou si je veux améliorer mes compétences sociales et relationnelles.

Le biofeedback, pour écouter son corps

Il s'agit d'une technique qui permet aux individus de prendre conscience de leurs fonctions physiologiques et de les réguler grâce à des signaux visuels ou auditifs.

En pratique, ça se passe comment ?

Les séances de biofeedback durent généralement entre 1 h et 1 h et demie. Elles impliquent l'utilisation de capteurs pour mesurer des paramètres physiologiques tels que la fréquence cardiaque, la tension musculaire ou la température de la peau. Les participants apprennent à interpréter ces signaux et à les modifier en utilisant des techniques de relaxation ou de concentration proposées par le thérapeute.

C'est pour moi, si... Je souhaite mieux gérer mon stress, améliorer ma concentration, ou si je veux apprendre à contrôler certaines réactions physiologiques pour améliorer mon bien-être général.

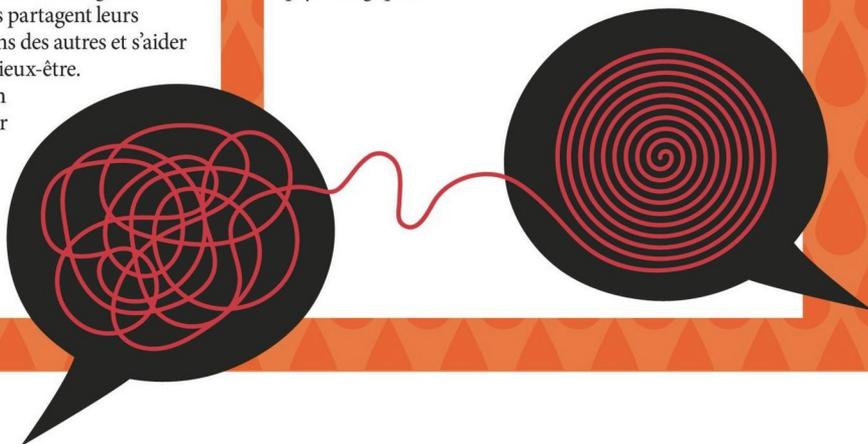
Le psychodrame, pour explorer ses émotions

Cette méthode utilise des techniques de jeu de rôle pour nous aider à mieux comprendre nos ressentis et arriver à les apprivoiser.

En pratique, ça se passe comment ?

Les séances de psychodrame durent généralement entre 1 h et 1 h et demie. Elles peuvent être individuelles ou en groupe. L'idée étant de rejouer des situations marquantes de notre vie en explorant les conflits internes liés. Ces représentations permettent de clarifier des situations, d'exprimer des sentiments cachés, et de trouver des solutions aux problèmes.

C'est pour moi, si... Je veux mieux comprendre et résoudre des conflits personnels, explorer mes émotions d'une manière créative, ou si je cherche une approche interactive et dynamique pour traiter mes problèmes psychologiques.



Abonnement

Le magazine santé pour prendre soin de vous.

- 20%

OFFRE ANNUELLE (1)

59,90€

au lieu de 74,90€



6 numéros



6 numéros



4 hors-séries

Mon abonnement annuel sera renouvelé à date anniversaire sauf résiliation de ma part.

 **JE RETROUVE TOUTES MES OFFRES EN LIGNE**

et je bénéficie de **-15%** supplémentaires
directement sur

www.prismashop.fr/HDGSSEIA

ou



J'ai accès à la version numérique et aux archives. Je peux payer par carte bancaire, en prélèvement ou via paypal.



PAR TÉLÉPHONE :

0 826 963 964

Service 0,20 € / min
+ prix appel



PAR COURRIER :

coupon ci-dessous à renvoyer

Mme M.

Nom* : Prénom* :

Adresse* :

CP* : Ville* : Tél :

Merci de joindre un chèque de 59,90€ à l'ordre de **Dr.Good !** sous enveloppe affranchie à l'adresse suivante :
Dr.Good ! - Service Abonnement - 62066 ARRAS CEDEX 9

*Informations obligatoires et sans autre annotation que celles mentionnées dans les espaces dédiés, à défaut votre abonnement ne pourra être mis en place. (1) Abonnement annuel automatiquement reconduit à date anniversaire. Le Client peut ne pas reconduire l'abonnement à chaque anniversaire. PRISMA MEDIA informera le Client par écrit dans un délai de 3 à 1 mois avant chaque échéance de la faculté de résilier son abonnement à la date indiquée, avec un préavis avant la date de renouvellement. A défaut, l'abonnement à durée déterminée sera renouvelé pour une durée identique. Délai de livraison du 1er numéro, 8 semaines environ après enregistrement du règlement dans la limite des stocks disponibles. Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique par PRISMA MEDIA à des fins de gestion des abonnements, fidélisation, études statistiques et prospection commerciale. Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978 modifiée, vous pouvez consulter les mentions légales concernant vos droits sur les CGV de prismashop.fr ou par email à dpo@prismamedia.com. **Offre réservée aux nouveaux abonnés de France métropolitaine.** Photos non contractuelles. Les archives numériques sont accessibles durant la totalité de votre abonnement.

HDGSSEIA



Dr. Good!
Michel Cymes

Médecines douces

ÇA, ON ÉVITE



Certaines thérapies alternatives promettent monts et merveilles alors qu'elles sont au mieux inefficaces, au pire carrément dangereuses. On fait le tri. Par Olympe Delacroix.

L'hydrothérapie du côlon

Qu'est-ce que c'est? Aussi appelée « irrigation du côlon », cette technique consiste à nettoyer l'intestin en procédant à un lavement.

Ses promesses: éliminer les toxines, soigner les troubles digestifs, stimuler le système immunitaire et même augmenter l'énergie.

Comment ça marche? Le praticien introduit une canule dans le rectum pour injecter de l'eau (parfois mélangée à des plantes ou du café!), qui est évacuée après quelques minutes, afin d'éliminer les déchets.

Pourquoi on évite: une étude de 2011, réalisée par la Georgetown University School of Medicine de Washington (États-Unis), a démontré que l'hydrothérapie du colon, en plus de n'apporter aucun bénéfice notable, pouvait provoquer des infections, une perturbation des niveaux d'électrolytes (sodium, chlore, potassium, calcium, magnésium) indispensables à l'organisme, voire une perforation intestinale.

La kinésiologie

Qu'est-ce que c'est? Mélangeant des concepts de chiropraxie et de médecines énergétiques, elle repose sur l'idée que le corps, à travers ses réactions musculaires, est en mesure de révéler les problèmes émotionnels ou physiques des individus.

Ses promesses: guérir divers maux, de l'anxiété aux chocs émotionnels, en passant par les allergies alimentaires ou les troubles digestifs.

Comment ça marche? Le praticien pose des questions en testant la réaction musculaire face à des mouvements précis, interprète les résultats et utilise divers outils énergétiques pour régler le problème décelé.

Pourquoi on évite: d'après un rapport de l'Inserm publié en 2017, « *il n'existe que très peu d'essais contrôlés randomisés, ne permettant pas à ce jour de juger de l'efficacité de la kinésiologie* ». Ce même rapport fait état de dérives, dont la mise sous emprise (parfois sectaire).



L'urinothérapie

Qu'est-ce que c'est ? Il s'agit, ni plus ni moins, de boire sa propre urine ou de l'appliquer sur la peau pour en retirer divers bienfaits.

Ses promesses : cette pratique est censée détoxifier l'organisme, guérir des maladies de peau, stimuler le système immunitaire, ralentir le vieillissement.

Comment ça marche ? Les adeptes collectent leur urine et l'utilisent comme boisson ou lotion. Certains conseillent de ne consommer que le premier jet matinal, qui serait plus efficace, car plus concentré.

Pourquoi on évite : rappelons que l'urine contient des déchets que le corps cherche à éliminer, parmi lesquels des résidus organiques, mais aussi des molécules toxiques auxquelles nous sommes exposés (les pesticides, par exemple). Sans compter que, si elle est stérile dans la vessie, l'urine peut être contaminée par des muqueuses infectées. Un verre de mycose ? Bof...

Les patchs détox

Qu'est-ce que c'est ? Promus sur les réseaux sociaux, ces patchs composés d'ingrédients naturels (tourmaline, vinaigre de bambou...) s'appliquent sur les voûtes plantaires pendant la nuit.

Leurs promesses : améliorer la qualité du sommeil, stimuler le métabolisme, renforcer le système immunitaire, soulager le stress, donner de l'énergie.

Comment ça marche ? Il suffirait de laisser les patchs poser quelques nuits pour qu'ils « attirent » à eux les toxines et métaux lourds. D'ailleurs, le matin, ils sont tout noirs ! La preuve que cela fonctionne (ou pas).

Pourquoi on évite : une étude parue en 2006 dans le *International Journal of Complementary Medicine*, réalisée sur 24 personnes pendant 21 jours, a conclu à un effet placebo plutôt qu'à un effet détox. Quant à leur couleur noire, une enquête sur le sujet publiée en janvier 2012 dans *Sciences et Avenir* met en cause la transpiration, plus que les toxines.

La lithothérapie

Qu'est-ce que c'est ? Les pierres naturelles posséderaient des vibrations énergétiques permettant de guérir les maux du corps comme de l'esprit.

Ses promesses : le quartz rose est, par exemple, utilisé pour favoriser l'amour et apaiser les émotions ; l'améthyste pour améliorer la concentration et calmer les angoisses ; la citrine pour booster la créativité, la confiance en soi et la motivation.

Comment ça marche ? Les pierres sont portées sur soi (en pendentifs ou bracelets), placées sur des points précis du corps pour stimuler l'énergie ou même

utilisées dans de l'eau pour fabriquer une « eau de cristal » censée capter leurs bienfaits vibratoires.

Pourquoi on évite : aucune publication scientifique ne soutient l'efficacité des cristaux, et certaines pierres sont potentiellement toxiques : la pyrite, par exemple, peut contenir des traces de métaux lourds.

Le jeûne prolongé

Qu'est-ce que c'est ? Le pratiquant doit s'abstenir de manger pendant plusieurs jours (entre 3 et 7).

Ses promesses : réduire l'inflammation, améliorer son état mental, notamment sa concentration et son état de vigilance, ralentir le vieillissement cellulaire et, évidemment, perdre du poids.

Comment ça marche ? En principe, on ne doit consommer aucun aliment solide, boisson sucrée, alcoolisée ou calorique, et boire entre 2 et 3 litres d'eau par jour pour rester hydraté. Il est autorisé de consommer des tisanes ou des bouillons de légumes.

Pourquoi on évite : une étude publiée dans *Nature Metabolism* en mars 2024 soutient qu'un jeûne de plus de 3 jours pourrait certes avoir des effets positifs sur la santé cardiovasculaire et l'inflammation, mais aussi provoquer carences, déshydratation, formation de caillots sanguins, et affecter la structure du cerveau !





Psoriasis: vers un nouveau traitement?

D'après un article de l'Inserm publié en septembre 2024, une équipe de l'Institut Cochin (Inserm/CNRS/Université Paris Cité) a identifié le rôle clé de l'hepcidine, une hormone régulant le fer, dans le déclenchement du psoriasis. Cette hormone, produite par la peau des patients, favorise la prolifération des cellules de l'épiderme et l'inflammation cutanée. Bloquer son action pourrait ouvrir la voie à de nouveaux traitements pour cette maladie chronique.



CAHIER
Spécial

SANTÉ DE LA PEAU

Enveloppe protectrice, elle nous prémunit contre les agressions extérieures. De la couche cornée à l'épiderme, en passant par le derme et l'hypoderme, on vous dévoile tout sur sa structure, ses fonctions, mais aussi sur les maladies qui peuvent la toucher: acné, eczéma, psoriasis...

***Dr Good!* s'est penché sur les causes et traitements de ces éruptions qui nous gâchent la vie. Et pour éviter les « vilaines » cicatrices? On commence par bien soigner ses plaies et on chouchoute sa peau pour la réparer en douceur. Dans tous les cas, on la nourrit quotidiennement, de l'intérieur comme de l'extérieur. Découvrez les meilleurs conseils de nos experts pour une peau au top!**



LA PEAU

notre habitat!

Imaginons-la comme notre maison, cocon protecteur dans lequel il fait bon vivre. Car cet organe, le plus lourd et étendu du corps, nous protège de l'intérieur comme de l'extérieur. Ses trois couches ont chacune leur rôle. Explications. Par Cécile Margain



NOTRE EXPERTE
Martine Baspeyras

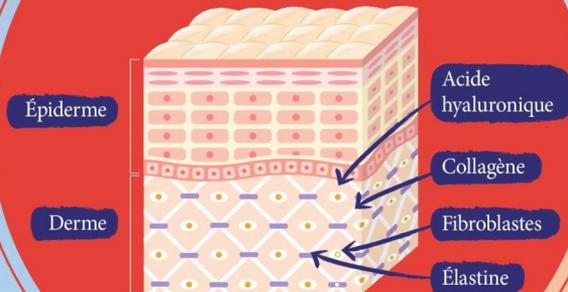
Dermatologue, membre de la Société Française d'Esthétique en Dermatologie (SFED).

L'épiderme : la barrière

C'est la couche la plus visible de la peau, en contact avec l'extérieur : elle encaisse les coups et protège les zones arrières. C'est aussi l'épiderme qui fait écran aux bactéries, polluants, et autres microbes. Pour assurer cette défense, elle dispose de deux boucliers. D'abord une « couche cornée », composée essentiellement de cellules mortes (cornéocytes), puis d'un film hydrolipidique. Ce dernier est un mélange de sébum et de sueur, bain idéal pour notre microbiote cutané, cet écosystème constitué de virus, levures ou champignons. Eux-mêmes sont de vrais petits soldats prêts à se mobiliser en cas d'invasion de micro-organismes pathogènes. À une condition : que la peau soit saine. Sinon ? « Elle devient une véritable passoire », indique Martine Baspeyras. D'où l'importance de la maintenir en bonne santé. Mais son rôle ne s'arrête pas là. Grâce

à toutes ses composantes, en tête desquelles la couche cornée et le film hydrolipidique, l'épiderme est aussi imperméable. Il retient l'eau de notre corps (33 litres pour une femme de 60 kg environ). Preuve de sa puissance : quand cette barrière disparaît, en cas de grandes brûlures par exemple, « les blessés se déshydratent, dans le vrai sens du terme », note la dermatologue. Et les pertes peuvent être massives (jusqu'à plusieurs litres par jour !). Le dernier agresseur contre lequel l'épiderme nous protège est le soleil. Si cette barrière n'était pas là, les UV attaquaient tout simplement nos chromosomes, c'est-à-dire notre matériel génétique. Pour s'en défendre, il produit des pigments grâce auxquels notre peau bronze, le volume de peaux mortes augmente et la couche cornée s'épaissit. Une vraie forteresse pour notre ADN!

La structure de la peau en un coup d'œil



Le derme : la charpente

Il se trouve sous l'épiderme. « C'est le tissu de soutien, le coussin protecteur contre les tensions et les pressions mécaniques », résume Martine Baspeyras. Pour être à la fois ferme et élastique, le derme est composé de collagène, la fameuse protéine qui donne à la peau toute sa jeunesse et sa résistance; et d'élastine, cette autre protéine qui permet à la peau de s'étirer et de reprendre sa place. Collagène, élastine, mais aussi acide hyaluronique sont fabriqués par les fibroblastes, des cellules abondantes du derme. En cas de plaies, toutes ces cellules et ces protéines déclenchent un plan de sauvetage pour réparer les tissus, voire les régénérer. Le mode opératoire: les vaisseaux sanguins du derme envoient des cellules sur place, ouvrant la voie pour les cellules de fibroblastes qui se multiplient et recolonisent la zone à combler. À elles de produire à nouveau du collagène, de l'élastine et des mucopolysaccharides (un gel capteur d'eau dont l'acide hyaluronique) pour reformer une peau. C'est aussi à ce moment-là que les cellules immunitaires du derme, en particulier les lymphocytes, se réveillent pour répondre à la menace d'infection. Ces mêmes vaisseaux de notre derme, qui participent à

la cicatrisation de notre peau, sont aussi essentiels dans la régulation de notre température corporelle. En se dilatant, ils évacuent le trop-plein de chaleur, ce qui nous vaut d'être tout rouges et de transpirer. *A contrario*, ils se contractent avec le froid.

L'hypoderme : l'isolation

C'est dans cette troisième couche de notre peau que se cache le tissu adipeux. Autrement dit, le gras. « Sa présence a bien des vertus: il protège les organes, les vaisseaux et les structures internes contre les traumatismes », rappelle notre experte. D'ailleurs, quand cette petite épaisseur de cellules graisseuses (ou adipocytes) s'affine, le moindre choc peut entraîner des ecchymoses. Un désagrément qui arrive notamment avec l'âge. Ce gras nous sert aussi d'isolant contre le chaud et le froid. Grâce à lui, notre organisme reste à bonne température. Mais ces cellules adipeuses ne sont pas seulement de passifs réservoirs de graisse. Elles produisent en effet des hormones qui circulent dans le sang, et transmettent des messages à d'autres organes. Elles libèrent par exemple de la leptine, qui régule notre appétit en envoyant des signaux au cerveau, et produisent l'adiponectine, qui améliore la sensibilité à l'insuline et favorise un bon métabolisme des sucres et des graisses. Ainsi, les adipocytes jouent un rôle clé dans l'équilibre énergétique et la régulation métabolique. En revanche, en cas d'obésité, elles déchargent des cytokines pro-inflammatoires qui peuvent entraîner une inflammation chronique. L'ennemi de l'intérieur...



NOTRE EXPERT

Pierre-André Bécherel
Dermatologue à l'hôpital
d'Anthony (92)
et directeur scientifique de
l'Observatoire des Maladies
Chroniques Cutanées
Inflammatoires (OMCCI).

ZOOM SUR

Les affections cutanées

Sans gravité ou plus sérieuses, elles sont source d'inconfort et de complexes. Heureusement, de nouvelles molécules, les biothérapies, permettent enfin de traiter efficacement la composante inflammatoire et le dysfonctionnement immunitaire communs à la plupart des maladies de la peau. Explications. Par Florence Daine

Le psoriasis

Il se manifeste par d'épaisses plaques rouges recouvertes de peau morte – situées le plus souvent au niveau des coudes, des genoux, du cuir chevelu ou du dos –, dues à un renouvellement accéléré des kératinocytes (les cellules principales de l'épiderme). Associé à un dérèglement du système immunitaire, il peut survenir en raison d'une prédisposition familiale ou à la suite d'un stress, d'une infection, de la prise de certains médicaments ou d'un traumatisme cutané, tels brûlure, écorchure ou grattage.

 **Le diagnostic:** dans 90 % des cas, un examen clinique suffit. Si la localisation est plus rare (la paume de la main, la plante des pieds ou la bouche), le médecin effectue un prélèvement à observer au microscope pour lever tout doute.

 **Le traitement:** il y en a plusieurs, dont l'efficacité varie d'une personne à une autre. La photothérapie, exposition contrôlée à des rayons UV, agit sur le système immunitaire. Elle peut être associée à de l'acitrétine (dérivé de la vitamine A) qui régularise le renouvellement des kératinocytes. Si ça ne suffit pas, le dermatologue peut prescrire un médicament immunomodulateur (qui modifie la réponse du système immunitaire): ciclosporine couplée à de la méthotrexate, ou l'une des nouvelles 12 biothérapies.

L'eczéma

Il se caractérise par des zones de peau rouges et sèches qui démangent, le plus souvent surmontées de petites cloques remplies de liquide. L'eczéma atopique (ou dermatite atopique), dû à une hypersensibilité d'origine génétique, survient surtout chez les enfants et peut s'accompagner d'autres manifestations allergiques telles que la rhinite, l'asthme, ou des allergies alimentaires. Les adultes sont principalement concernés par l'eczéma allergique de contact, dû à des allergènes présents dans les cosmétiques, les vêtements, les bijoux fantaisie...

 **Le diagnostic:** l'eczéma se repère par un simple examen clinique. Le cas échéant, des patchs-tests, à laisser dans le dos pendant 48 heures, peuvent contribuer à identifier le ou les allergènes qui sont en cause.

 **Le traitement:** on applique une crème ou un lait qui réhydrate et aide à réparer la barrière cutanée, ainsi qu'une pommade ou une lotion à la cortisone, qui calme l'inflammation et les démangeaisons. En cas d'eczéma atopique sévère, le dermatologue peut prescrire en plus une photothérapie ou divers médicaments modulant le fonctionnement du système immunitaire.

2,4 millions

C'est le nombre de Français atteints de psoriasis, la maladie inflammatoire cutanée la plus courante.

Source: Association France Psoriasis



Le vitiligo

Il se traduit par l'apparition progressive de taches blanches. La dépigmentation est due à la disparition de mélanocytes (les cellules de l'épiderme qui produisent la mélanine colorant la peau) anormalement prises pour cible par le système immunitaire. Il peut survenir à tout âge, quels que soient le type et la couleur de peau. Le visage, les mains, les pieds sont généralement les premières parties du corps concernées.

Le diagnostic : un examen clinique suffit. Le dermatologue utilise une lampe à lumière bleue qui permet d'évaluer le niveau de dépigmentation et l'activité de la maladie.

Le traitement : les petites taches peuvent être masquées par un maquillage médical (appliqué par un dermatologue avec des cosmétiques spéciales, faites pour durer de 12 à 24 h) et de l'autobronzant. Certaines taches plus étendues ne peuvent être repigmentées que grâce à une exposition contrôlée et régulière à des rayons UVB (pendant 6 mois au minimum). En prévention de leur extension, le dermatologue est en mesure de prescrire une crème à base de cortisone ou d'une autre molécule (tacrolimus, ruxolitinib) modulant la réponse immunitaire.

L'acné

Très fréquente chez les adolescents, elle se caractérise par une peau grasse, l'apparition de boutons blancs et noirs, de papules rouges enflammées, voire de pustules (des boutons purulents). Elle résulte d'un dysfonctionnement des glandes qui produisent le sébum, s'accompagnant d'une inflammation et d'une infection locales.

Le diagnostic : chez un adolescent, il suffit d'un examen clinique. Chez une femme, le médecin peut prescrire une analyse de sang afin de rechercher un déséquilibre hormonal.

Le traitement : on commence par appliquer une crème contenant du peroxyde de benzoyle, qui régule la sécrétion de sébum et possède une action antimicrobienne, ou un dérivé de vitamine A, qui facilite l'élimination des boutons et papules. Si ça ne suffit pas, le médecin prescrira un antibiotique ou de l'isotrétinoïne (qui nécessite une surveillance du taux de cholestérol et des enzymes du foie). Chez les femmes, la pilule peut réduire l'acné. Dans tous les cas, il est conseillé de se nettoyer le visage avec une lotion micellaire ou un pain sans savon et d'utiliser une crème hydratante pour peau mixte à grasse.

Les mycoses cutanées

Elles sont dues à la prolifération de champignons microscopiques, provoquant une rougeur, puis une desquamation de la peau et des démangeaisons ou des brûlures. Elles se localisent le plus souvent dans des plis cutanés, au niveau de l'aîne, des fesses ou des seins, ou entre les orteils des pieds (fréquent chez les sportifs qui transpirent dans leurs baskets), pouvant parfois atteindre les ongles. La contagion peut avoir lieu par contact avec une personne infectée ou un sol humide et chaud (douche, piscine, sauna...).

Le diagnostic : un examen des lésions suffit généralement à déterminer quel est le champignon en cause. Sinon, le médecin effectue un prélèvement, à faire analyser en laboratoire.

Le traitement : on applique une crème, une solution, une poudre (ou un vernis pour les ongles) antifongique, qui détruit les champignons. En cas de mycose étendue ou rebelle, le médecin est à même de prescrire un antifongique plus fort, en comprimés. Pour faciliter la guérison, on s'efforce de porter des vêtements ou des chaussures dans lesquels on ne transpire pas. Et on se sèche soigneusement après chaque douche.

Les cancers de la peau

Plus de 80 % sont dus à une exposition excessive au soleil, en particulier durant l'enfance, quand la peau était encore immature : les UV agressent les cellules cutanées et altèrent leurs gènes. « Les UVB sont les plus toxiques, mais les UVA jouent aussi un rôle, ce qui explique pourquoi le bronzage en cabine augmente également le risque de cancer », précise Pierre-André Bécherel.

18 000

C'est le nombre de Français développant un mélanome. Il a été multiplié par 5 entre 1990 et 2018. 18 000 nouveaux cas ont été recensés en 2023.

Source : Institut national du cancer (Inca).

Le diagnostic: les carcinomes cutanés ressemblent à des petits boutons ou des croûtes blanches, et les mélanomes se repèrent au changement d'aspect des grains de beauté ou à l'apparition de taches brunes. Le diagnostic nécessite un prélèvement de la zone suspecte (biopsie) et son examen en laboratoire.

Le traitement: il est le plus souvent chirurgical, couplé le cas échéant à une chimiothérapie ciblée. Mieux vaut jouer la carte de la prévention: en été, on évite de s'exposer au soleil entre 12 et 16 h (ou l'on sort habillé de vêtements longs, sans oublier le chapeau et les lunettes); et on utilise une crème solaire à indice de protection 50, à appliquer généreusement toutes les 2 heures.



HappyReso, la nouvelle appli dermato!

Conçue pour les personnes souffrant de psoriasis ou d'eczéma, elle combine **informations médicales et conseils pratiques** validés par des dermatologues. Gratuite, sur Google Play ou App Store.



Quand consulter un spécialiste?

On y va **quand le traitement proposé par le généraliste n'est pas assez efficace**. « La prescription des nouvelles molécules qui agissent sur le système immunitaire est réservée aux dermatologues », précise Pierre-André Bécherel. En prévention d'un cancer de la peau, **on consulte dès l'âge de 30 ans si l'on a été très exposé au soleil durant l'enfance**, « a fortiori si l'on a une peau très blanche, beaucoup de taches de rousseur ou de grains de beauté, ou si des membres de la famille ont eu un cancer de la peau »; ou quel que soit l'âge **si l'on a un bouton ou une croûte qui ne cicatrise pas, une tache suspecte, ou qu'un grain de beauté a changé d'aspect**.

C'est la plaie... MAIS ÇA SE SOIGNE !

On tombe, on se coupe, on se brûle... et nous voilà pris au dépourvu. Quels sont les premiers gestes à réaliser quand la peau est abîmée, parfois douloureuse ? Une spécialiste nous répond. Par Cécile Margain



NOTRE EXPERTE

Sylvie Meaume

Dermatologue et vénérologue,
cheffe du service gériatrie, plaies
et cicatrisations à l'AP-HP.

Les plaies aiguës

Il est inutile d'appeler le Samu au moindre bobo, et c'est tant mieux. Mais toute blessure nécessite un soin, et surtout une surveillance de son évolution. Dans le jargon médical, on appelle les plaies « aiguës » celles qui cicatrisent en moins de trois ou quatre semaines. Pour celles dites « traumatiques » (comme les fractures ouvertes ou plaies chirurgicales), on laisse faire les professionnels.

LA PEAU EST ABRASÉE

Cela nous arrive à tous, des plus petits aux plus âgés : une chute, et la peau est tout simplement arrachée, mais seule la couche supérieure, c'est-à-dire l'épiderme, est touchée. « *Ce n'est rien !* », entend-on souvent, mais c'est tout de même assez douloureux. Et pour cause : « *Beaucoup de terminaisons nerveuses sont alors mises à nu et donc stimulées* », explique Sylvie Meaume. Faut-il alors se précipiter sur un antiseptique pour nettoyer la plaie ? « *Non ! Il ne sera pas plus efficace que de l'eau et du savon* », prescrit notre experte. Si des petits cailloux ou du goudron semblent collés dessus, il faut essayer de les retirer avec une compresse propre. Sinon, gare au risque d'infection, de vilaine cicatrice, « *voire de tatouage à cause du goudron !* », précise le médecin. Ensuite, on recouvre d'un pansement imperméable, indispensable pour cicatriser sans douleur, éviter les germes et maintenir la zone humide.

LA PEAU EST COUPÉE

Là encore, pas besoin d'antiseptique, l'eau et le savon suffisent très bien dans un premier temps. On sèche, et si les deux bords sont proches l'un de l'autre, on les « soude » en utilisant des bandelettes adhésives (ou Strip™) qui agissent comme des sutures non invasives. Si la coupure est plus importante, que l'objet tranchant a traversé l'épiderme, puis le derme, jusqu'à laisser apparaître le gras, et si les deux bords sont très écartés, il faut faire recoudre au plus vite. Attention aussi à la zone touchée ! Sur le visage, les mains, les pieds, les articulations, il faut refermer rapidement et très précisément. « *Sur les mains, par exemple, un tendon peut être sectionné, et vous risquez de perdre la mobilité de vos doigts. Il faut absolument aller aux urgences pour avoir le bon diagnostic et le bon traitement* », prévient la dermatologue.

LA PEAU EST BRÛLÉE

Un fer à repasser, un plat brûlant, une eau bouillante, un four ou un barbecue, et c'est la brûlure. Premier geste : placer la plaie le plus vite possible sous l'eau fraîche pendant au moins 7 minutes. Le but est de stopper le processus. Pas d'eau glacée, le froid provoquerait des lésions supplémentaires. « *Pas d'antiseptique non plus, le feu ayant déjà détruit les microbes* », avertit Sylvie Meaume. Ensuite ? On emballe dans un linge propre. Lors d'une brûlure au premier degré, seul l'épiderme est touché. C'est l'équivalent d'un coup de soleil. Dans ce cas, une crème type Biafine® peut suffire. Au deuxième degré, le derme est atteint. La plaie est alors très rouge et des cloques apparaissent. Dans le langage médical, on les appelle les phlyctènes. « *Elles doivent toujours être découpées par un professionnel qui prescrira si besoin un antiseptique, voire un antibiotique* », indique le médecin. Cette fois, le pansement est indispensable, sinon gare à la surinfection. Si vous ne ressentez pas de douleur, c'est que la lésion est suffisamment profonde pour avoir endommagé ou détruit les nerfs responsables de la sensation. C'est le cas des brûlures au troisième degré, qui peuvent atteindre les muscles ou les os. Visuellement, il n'y a pas de cloques, et la peau est plutôt blanche, brunâtre ou noircie. C'est bien évidemment à l'hôpital que ce type de plaie se soigne. Soyez vigilant aussi à son étendue : elle est grave au-delà de 10 % de la surface corporelle chez l'adulte, et 5 % chez l'enfant. On peut évaluer l'étendue des dégâts avec la paume de la main, qui représente 1 % du



corps. Attention enfin à la localisation : le visage, les mains, les pieds, les articulations sont à soigner avec une très grande précaution.

Les plaies chroniques

Ce sont celles qui mettent plus d'un mois à cicatriser, souvent à cause de problèmes sous-jacents. Elles demandent un diagnostic précis, des soins, des pansements, et ne sont traitées que par les médecins.

LES ULCÈRES DE LA JAMBE

L'origine, c'est un petit traumatisme sur une jambe qui souffre déjà d'une insuffisance veineuse. Comme la peau est mal irriguée, mal oxygénée et mal ravitaillée en nutriments, la petite plaie ne guérit pas. C'est douloureux, ça peut gonfler. Le médecin prescrit des pansements spéciaux et des bas de compression qui seront portés jusqu'à la fin de la cicatrisation.

LES ESCARRES

Lorsque l'on reste trop longtemps couché ou assis sur un matelas dur (en cas d'accident immobilisant), la peau s'abîme parce que ses vaisseaux sont écrasés par le poids du malade. Surviennent alors les escarres. Ces plaies apparaissent surtout sur les talons et au niveau du sacrum. Le mal est difficile à soigner : « *on ne peut pas mettre les patients en lévitation* », indique Sylvie Meaume. Seules solutions : les installer sur des coussins et les changer de position régulièrement.

LA PLAIE DU PIED DIABÉTIQUE

Comme son nom l'indique, elle touche les personnes atteintes de diabète. Progressivement, celles-ci perdent la sensibilité du pied (c'est la neuropathie ou atteinte des nerfs périphériques) : la moindre lésion – comme le frottement dû à une chaussure non adaptée – peut alors passer inaperçue. Si la plaie n'est pas soignée, elle s'infecte. Il y a heureusement des mesures préventives et des traitements car, dans le cas le plus extrême, la dernière solution est l'amputation.





BIEN CICATRISER

en 3 points

Après une coupure, une brûlure ou une intervention chirurgicale, la peau fait preuve d'une capacité de réparation fascinante. Pas au point de revenir à son état originel, mais on peut l'aider à favoriser sa guérison. Par Cécile Margain

1 Je comprends ce qui se passe

Lorsque l'on se blesse, il y a d'abord une phase d'inflammation. Dès qu'il y a plaie, le corps s'organise et dans les minutes qui suivent, les cellules de défense sont sur les lieux pour tenter d'éliminer les tissus morts, les débris et les microbes. Vient ensuite la phase de prolifération, qui débute autour du 4^e jour. Les vaisseaux sanguins se régénèrent, apportant oxygène et nutriments aux cellules responsables de la reconstruction. Les fibroblastes recolonisent la zone, produisant du collagène et de l'élastine pour combler la plaie. Un tissu de granulation rouge apparaît alors. Progressivement, les cellules épidermiques voisines recouvrent et ferment la plaie. Enfin, la phase de remodelage (ou maturation) peut durer de quelques semaines à plusieurs mois. Les fibres de collagène s'organisent et se renforcent. La cicatrice devient plus souple, plus lisse. Si elle s'estompe avec le temps, elle laisse malgré tout une marque indélébile.



NOTRE EXPERTE Sylvie Meaume

Dermatologue et vénérologue, cheffe du service gériatrie, plaies et cicatritions à l'AP-HP.

2 J'adopte les bons gestes

Le premier consiste à nettoyer la plaie à l'eau et au savon (sans antiseptique), puis à frotter doucement pour retirer les corps étrangers. Un pansement stérile doit ensuite être appliqué et renouvelé chaque jour. Si ce dernier aide à maintenir la plaie dans un environnement humide, favorisant la migration cellulaire et accélérant la cicatrisation, on peut, quand la croûte se forme, appliquer en plus une crème hydratante dessus pour la ramollir. Une fois l'épiderme reconstruit, la cicatrice doit être protégée du soleil pendant au moins un an. La peau, toute nouvelle (et fragile!), risquerait de prendre une teinte plus foncée... de façon permanente. Attention également aux mouvements qui peuvent perturber le travail des cellules et des fibres. Surtout au niveau des articulations, qui nécessitent parfois des gouttières ou des pansements pour les immobiliser. Enfin, lorsque la plaie est bien refermée, on masse doucement (quotidiennement) la cicatrice avec de l'huile ou de la crème pour bien assouplir les tissus. Cela stimule la circulation sanguine, apportant oxygène et nutriments essentiels à la régénération des tissus, et favorisant le drainage lymphatique pour réduire l'inflammation.

3 Je préviens les « vilaines » cicatrices

Pour Sylvie Meaume, « il s'agit d'abord de cicatrices qui altèrent la fonctionnalité d'un membre, comme un doigt, une main, un coude, ou un genou ». Cela peut arriver lorsque les nouveaux tissus s'attachent aux muscles, tendons, ou fascias (créant ainsi des adhérences) ; ou lorsqu'ils se rétractent excessivement. S'ils perçoivent un risque, les médecins prescrivent des séances de rééducation fonctionnelle, mais les massages peuvent eux aussi être bénéfiques. Une vilaine cicatrice, c'est aussi une cicatrice qui prend une drôle de forme.

« Quand la réparation ne s'arrête pas, continuant indéfiniment, elle devient soit hypertrophique (dépassant le niveau de la peau), soit chéloïde (s'étendant au-delà de la zone blessée) », précise l'experte. En général, cette dernière devient rouge et peut démanger. Pour en prévenir la formation, on choisit des pansements en silicone, qui assurent une pression sur la plaie et la maintiennent hydratée. Si cela ne suffit pas, seules une intervention chirurgicale ou des injections (réalisées par un dermatologue) peuvent l'atténuer.

Le laser au secours des marques rebelles

Psychologiquement, il n'est pas toujours simple d'accepter une cicatrice visible. Heureusement, de nombreuses techniques modernes permettent de les atténuer, à commencer par le laser. « Il corrige la dyschromie, que la cicatrice soit trop marron, trop rouge ou trop blanche », précise Sophie Meaume.

Par exemple, le laser vasculaire (à lumière pulsée) cible les vaisseaux sanguins anormaux pour réduire les rougeurs. Le laser fractionné, quant à lui, est indiqué pour combler les cicatrices d'acné creuses et stimule la production de collagène. Les résultats apparaissent progressivement après plusieurs séances. Combien ça coûte ? Entre 200 et 600 € chacune (selon l'Association française de médecine esthétique).

UNE PEAU AU TOP !

Pour rester en pleine forme, elle a besoin d'être chouchoutée, et cela passe essentiellement par une bonne hygiène de vie. Voici les réflexes à adopter, selon les experts. Par Florence Daine et Cécile Margain



NOS EXPERTS

Pierre-André Bécherel

Dermatologue à l'hôpital d'Anthony (92) et directeur scientifique de l'Observatoire des Maladies Chroniques Cutanées Inflammatoires.



Martine Baspeyras

Dermatologue, membre de la Société Française d'Esthétique en Dermatologie (SFED).

On pourra se ruiner dans tous les derniers produits cosméto à la mode, même les plus chers, cela ne changera rien : les principes actifs des crèmes ne parviennent pas jusqu'au derme. Notre peau a donc également besoin d'être nourrie de l'intérieur, grâce à quelques habitudes à prendre (et à tenir dans la durée).

Une hydratation au top

Constituée à plus de 60 % d'eau, elle a tôt fait de se déshydrater par perspiration, ou « évaporation d'eau insensible » (sans sudation apparente), accentuée par l'exposition au vent, au froid, à la chaleur ou à un air sec (notamment en hiver, dans les pièces surchauffées). En prévention, on applique matin et soir une crème hydratante, qui permet d'entretenir le film hydrolipidique protecteur de l'épiderme. « *Les plus efficaces sont celles qui contiennent de l'acide hyaluronique, qui retient l'eau* » conseille Pierre-André Bécherel. En complément, pour hydrater le derme, on boit au moins 1,5 litre d'eau par jour ; 2 à 2,5 litres si la température dépasse 30 °C ou si l'on a fait du sport.

Une alimentation équilibrée

Pour lui éviter de se dessécher, il faut lui apporter au quotidien des oméga-3 et oméga-6 essentiels : 2 c. à soupe d'huile de colza ou de noix, 10 noix ou 1 c. à café de graines de lin ou de chia. En plus, on peut faire des cures d'huile de bourrache ou d'onagre, riches en acide gamma-linolénique, qui est le principal lipide du sébum : 1/2 c. à café par jour, à réserver à l'assaisonnement des plats. Pour permettre au derme de fabriquer du collagène, on s'assure de lui fournir assez de protéines : 2 à 3 produits laitiers et 1 portion de poisson, de viande, d'œufs ou de légumes secs par jour, du pain ou des féculents à chaque repas. Et pour freiner son vieillissement, on booste son apport en antioxydants (vitamines C et E, polyphénols...). Comment ? En consommant, chaque jour, 5 fruits ou légumes de saison variés, des épices, du café ou du thé (pas plus de 4 tasses) et du chocolat noir à forte teneur en cacao (70 % minimum).

Un nettoyage adéquat

Notre peau a aussi besoin d'être régulièrement débarrassée de tout ce qui bouche les pores : sueur, cosmétiques, poussières et autres impuretés qui s'y déposent lorsqu'elle est exposée à l'air. Pour le corps, sauf transpiration abondante, une douche quotidienne suffit, mais pour le visage, c'est matin et soir. « *Quand on a la peau sèche, mieux vaut éviter le savon, qui agresse le film hydrolipidique et fragilise l'épiderme* », préviennent les dermatologues : on lui préférera une huile, une crème lavante ou un gel nettoyant au pH (niveau d'acidité) neutre.

De bonnes nuits

C'est en dormant – tandis que le taux d'hormones de croissance atteint son maximum – que la peau se répare et cicatrise, et que les cellules la constituant se renouvellent. « *Le manque de sommeil entraîne la libération d'hormones du stress, qui altère la production de collagène.* », rappelle Pierre-André Bécherel. Des nuits trop courtes perturbent également la circulation lymphatique, ce qui se traduit par des cernes. « *Les besoins en sommeil d'un adulte sont en moyenne de 7 à 8 heures. Lorsqu'on ne peut pas dormir autant la nuit, une sieste de 15 à 20 min aide à réduire le taux de cortisol* ».

Ni alcool ni tabac !

Le premier favorise la couperose ; le second provoque un amincissement de la peau ainsi que des taches brunes.

Une protection contre le soleil toute l'année

Rappelons aussi qu'en l'absence de crème solaire, les rayons UVA pénètrent jusque dans le derme où ils freinent la production de collagène et accélèrent le vieillissement cutané. Quant aux UVB, s'ils ne parviennent qu'à l'épiderme, ils sont à l'origine des coups de soleil et, à la longue, des cancers de la peau. Pour se protéger durant l'été, on évite de s'exposer entre 12 et 16 h, on n'hésite pas à porter un tee-shirt à la plage et on applique généreusement, toutes les 2 à 3 h, une crème solaire à indice de protection 50 qui, en théorie, filtre 98 % des UV. « *Ces derniers passant à travers les nuages, on se protège aussi par temps couvert, rappelle notre expert. Entre novembre et mars/avril, à moins d'être à la montagne, seules les personnes à peau fragile, de carnation claire (cheveux roux ou blonds), ont tout intérêt à appliquer une crème solaire lorsqu'elles sortent plusieurs heures durant* », conclut Pierre-André Bécherel.

Après 50 ans, on redouble d'attention

Entre la diminution de l'efficacité des défenses antioxydantes et la ménopause, l'épiderme et le derme se fragilisent : la peau s'amincit, perd de sa tonicité, devient plus sèche et plus sensible aux UV. Pour l'hydrater, on choisit les crèmes les plus riches à l'acide hyaluronique. Et pour atténuer les rides, on peut miser sur celles qui contiennent du rétinol, dont l'intérêt est démontré.

LA ROUTINE IDÉALE

du Dr Martine Baspeyras

le matin



ON RINCE Pas forcément besoin de produit lavant! « Le matin, un simple rinçage à l'eau suffit, la peau n'est pas sale », rappelle la dermatologue.

ON HYDRATE On choisit sa crème en fonction de sa peau (sèche, normale, sensible). Si elle réagit, brûle, pèle, rougit, c'est que le produit n'est pas adapté.

ON BOOSTE Selon les besoins de sa peau, on pourra appliquer un soin composé de vitamine C (protectrice et antioxydante), de collagène ou d'acide hyaluronique, hydratants.

ON SE PROTÈGE On applique son écran solaire.



le soir



ON NETTOIE Pour le visage, on utilise un produit doux. « La peau doit être confortable. Si elle tire, c'est que le nettoyage a été trop agressif », indique l'experte. Idem pour le corps, mais « pas besoin de se laver tous les jours, sauf bien sûr si l'on a transpiré ou si l'on s'est sali ».

ON MASSE Cela stimule les fibroblastes, améliore la circulation et renforce l'efficacité des soins utilisés. Quelques minutes par jour suffisent !

ON APPLIQUE SON SOIN On le choisit de préférence riche en actifs tels que des acides de fruits, ou anti-âge pour favoriser la régénération et la stimulation de la peau durant la nuit.



Le magazine de Michel Cymes dédié à la nutrition

"UNE BONNE SANTE COMMENCE PAR L'ASSIETTE"

Michel Cymes



Tous les 2 mois retrouvez dans chaque numéro :

- Le décryptage de super-aliments forme et santé
- Nos conseils pour faire les bons choix nutritionnels
- Un dossier alimentation et santé

Toute la presse est sur
prismaSHOP.fr

EN VENTE CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

RESTER AU TOP

Eric, 18 jours pour soulager ses douleurs articulaires et réduire sa consommation de médicaments



Ines, 18 soirées après le travail pour mieux vivre sa fibromyalgie



Isabelle, en rémission du cancer du sein, 18 jours pour accompagner sa reconstruction



Cynthia, reprend le sport en cure, 9 jours pour perdre du poids



Samira, amoureuse de la nature, 6 jours pour rendre ses jambes plus légères



Theo, sportif, 5 jours pour soulager ses douleurs musculaires et récupérer ses capacités pulmonaires



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL
Le n°1 des cures thermales

chainethermale.fr | 01 88 32 86 36



165 000
curistes nous font confiance chaque année



19 centres en France, hébergements intégrés



850 soignants, médecins, éducateurs, diététiciens ...



recevoir une brochure