

RÉGIMES DÉTOX
Les aliments minceur
et bien-être

MAMMOGRAPHIE
20 questions/
réponses

CHOLESTÉROL

L'alimentation
en ligne de mire

MAUX D'HIVER

Je dope mon
immunité

FIBROSE

Vos poumons
en question

ERGOTHÉRAPIE

Retrouvez
l'autonomie

SCLÉROSE EN PLAQUES

Prévenir et soulager

RETRouver LE TONUS

STOP A LA FATIGUE

DOULEURS

DENTAIRES

Les solutions
qui soulagent

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Lesquels éviter ?

**Bonne humeur,
santé et conseils
pour un hiver
pleine forme**



Trimestriel N°81 - Novembre/Décembre 2018/Janvier 2019 - BEL : 6,50€ - DOM : 6,50€ - CH : 9,50€ - CAN : 9,99 \$ cad - ESP : 6,00€ - PORT CONT : 6,50€ - PORT INT : 6,50€ - LUX : 6,50€ - MAM : 6,00€ - NCAL/S : 8,00€ - NCAL/S : 9,00€ - POU/S : 9,00€ - MAR : 6,00€ - TUN : 6,00€

N°1
EN PHARMACIE*

Color & Soin®

La coloration permanente qui prend soin de vos cheveux !

Extraits végétaux

Couleur éclatante

Longue durée

Couvre 100 %
des cheveux blancs

Shampoings et
soin également
disponibles



SANS
AMMONIAQUE
SILICONE
PARABEN
RÉSORCINE



Disponibles en pharmacies et parapharmacies - www.3chenes.com

*Données IMS 2016



Édité par Entreprendre (LAFONT PRESSE)
 53 rue du Chemin Vert - CS 20056
 92772 Boulogne-Billancourt Cedex
www.lafontpresse.fr - Tél. : 01 46 10 21 21

Directeur de la publication et de la rédaction :
 Robert Lafont
robert.lafont@lafontpresse.fr

Secrétaire générale des rédactions :
 Isabelle Jouanneau - Tél. : 01 46 10 21 21
isabelle.jouanneau@lafontpresse.fr

• **RÉDACTION**
 53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

Tél. : 01 46 10 21 21 - Fax : 01 46 10 21 22

Rédacteur en chef : Sylvie Cohen, René Roux, Jean-Michel Trancrède, Jean-François Marin, avec Valérie Loctin et les rédactions *Lafont presse*

• **ADMINISTRATION**

Directeur comptable :
 Didier Delignou
didier.delignou@lafontpresse.fr

Comptable :
 Mélanie Dubuget - Tél. : 01 46 10 21 28
melanie.dubuget@lafontpresse.fr

• **PUBLICITÉ & PARTENARIATS**

Directeur :
 Éric Roquebert - Tél. : 01 46 10 21 06
eric.roquebert@lafontpresse.fr
 Régie publicitaire : Editions Conseil

• **FABRICATION**

Maquette : Delphine Balmé
 Impression : Roto Champagne (52 - Chaumont)

Communication environnementale :
 Origine du papier : Suède - Taux de fibres recyclées : 0%
 Ce magazine est imprimé sur du papier porteur de l'Ecocert Européen sous le numéro : SE/011/04 - Eutrophisation : PTot 0.003 Kg/t.

• **DIFFUSION PRESSE**

Isabelle Jouanneau - Tél. : 01 46 10 22 22
isabelle.jouanneau@lafontpresse.fr

Distribution : MLP

• **ABONNEMENTS**

Dominique Bokey
dominique.bokey@lafontpresse.fr



RETRouver le tonus

STOP A LA FATIGUE

P. 8

BIEN-ÊTRE

Dentifrice à croquer, huile de beauté cultissime, beauté automnale, régime détox, une saison en pleine forme 4

PLEINE FORME

Stop fatigue, tous les secrets de la forme 8
 50 conseils 100% forme 8

PRÉVENTION

Fibrose pulmonaire, que faire ? 28
 Tuberculose, de nouveaux traitements prometteurs 32

MÉDECINE DOUCE

L'ergothérapie, à quoi ça sert ? 35

SANTÉ AU QUOTIDIEN

Sclérose en plaques, la prévenir, vivre avec et la soigner 38

Anti-cholestérol, votre nouveau plan d'attaque 48

Cigarette électronique, vaincre le mal par le mal 56

La vérité sur les compléments alimentaires 60

Mammographie en 20 questions/réponses 71

Douleurs dentaires, comment les soulager 76

Examens médicaux et dépistage, êtes-vous à jour ? 79

BEAUTÉ

100% naturelle, la coloration végétale 81

ABONNEZ-VOUS

Et renvoyez ce bon d'abonnement à Lafont presse
 53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

OUI, je m'abonne à *Santé revue* (papier + numérique)
 pour le recevoir chez moi (10 numéros dont 2n° gratuits pour 46€)

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Téléphone : Date de naissance :

Courriel :

Je règle par Chèque bancaire ou postal à l'ordre de *Lafont presse*
 53 rue du Chemin Vert - CS 20056 - 92772 Boulogne-Billancourt Cedex

ou par carte Bancaire visa

N° :

Signature :

expire fin

cryptogramme (les trois derniers chiffres au dos de votre carte)

Tarifs DOM-TOM et étranger : +2€ par revue envoyée

○ En cadeau, je désire recevoir le dernier numéro de *Féminin Santé*

* dans la limite des stocks disponibles.

www.lafontpresse.fr



LES MAGAZINES POSITIFS

Lafont
presse

À lire sur lafontpresse.fr

Economie : Entreprendre, Création d'entreprise magazine, Franchise & Commerce, Manager & Réussir, Question Eco, Argent & Patrimoine magazine, Placements, Spécial Argent, Business event', Nouvel agriculteur. **People** : Journal de France, Intimité, Succès, Enquêtes magazine, Dossier enquêtes, Crimes magazine, Reality, Spécial People, Paris confidences, Confidences magazine, Souvenirs Souvenirs, Numéro Spécial, Reines & Rois, Royauté, Gotha magazine, Femme de cœur. **Auto** : L'essentiel de l'Auto, Automobile revue, Panorama SUV, Auto 1, Auto magazine, Spécial Auto, Auto Souvenir, Voitures classiques, Automobile verte, L'essentiel de la Moto, Tracteurs magazine, Train magazine, Le magazine de l'aviation, L'essentiel du Drone. **Sport** : Le Foot, Le Foot Gazette des Transferts, Le Foot Paris magazine, Le Foot Lyon magazine, Le Foot Marseille, Le Foot magazine, Rugby magazine, France Basket, Le Sport, Le journal du sport, Sport Panorama, Féminin footing, Le Sport Vélo, Cyclisme magazine, Le Sport Formule 1, Auto sport magazine, Sport souvenirs, Spécial Cheval. **Féminin** : Féminin Psycho, L'essentiel de la Psycho, Santé femme, Santé revue, Santé Info, Féminin Santé, Pratique Santé magazine, Santé revue Seniors, Seniorito, Nutrition magazine, Dossier santé, Santé guide, Réponse parents, Médecine douce, Médecine alternative, Santé bio, 365 jours femme, Le magazine des femmes, Féminin positif. **Maison-Déco** : Maison Décoration, Maison Décoration cuisine, Maison campagne & jardin, L'essentiel de la Déco, Spécial Déco, Bricolez magazine, Faire soi-même, Jardin magazine spécial, Jardiner, Info Jardin, Potager pratique, Jardin potager facile, Potager bio de saison. **Centres d'intérêts** : Spécial Chats, Spécial Chiens, Féminin pratique, Les dossiers pratiques, Pratique magazine, Bio & écologie magazine, Stop Amaques, Pêche magazine, Chasse magazine, France Evasion, Spécial Seniors, Féminin Senior, Viva Plus. Bien vivre sa retraite, Nouveau magazine, II. **Cuisine** : Cuisine revue, Cuisine magazine, Spécial Cuisine, Végétarien magazine. **Information-Culture** : Science magazine, L'essentiel de la Science, La revue de la Science, Cerveau & Intelligence, Pratique santé spécial mémoire, Question de Philo, L'événement magazine, Diplomatie internationale, Informer, Actualités, La une de l'actualité, Actualité de France, Spécial Céline, La Presse littéraire, Histoire magazine.



Entreprendre (Lafont presse),
 groupe media coté à la bourse
 d'Euronext Growth (code ALENR)

www.lafontpresse.fr



Prochain *Santé revue*
 le 6 février 2019

Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, nous vous informons que vous avez le droit d'accéder et de rectifier aux informations qui vous concernent. Vous pouvez exercer ce droit en nous écrivant aux adresses suivantes : Lafont presse - 53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt. Pour toute demande, nous vous conseillons de les recopier et vous appeler à la transmission éventuelle de vos coordonnées en cochant la case ci-contre ou en adressant un courrier

Et si on prenait soin de soi ?



Hygiène dentaire au Top !

Depuis sa création en 1962, *Waterpik*® est reconnu comme l'inventeur et le leader mondial des jets hydropulseurs dentaires. Fort de son expertise, il permet un nettoyage optimal des espaces interdentaires, et empêche la plaque dentaire de s'accumuler. Son action favorise une hygiène bucco-dentaire impeccable et réduit significativement les risques de pathologies et d'infections. Il est d'ailleurs reconnu et recommandé par l'Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire en complément du brossage biquotidien des dents. Avec des modèles haut de gamme, un design moderne et un large choix de canules adaptées à tous les types de besoin, voici l'assurance d'une hygiène au Top ! (de 60 à 95 € selon les modèles sur waterpik.com). ■



Dentifrice... à croquer !

Le dentifrice à croquer *Frescoryl* permet un lavage des dents n'importe où et n'importe quand, sans eau ni brosse. En comprimés, *Frescoryl Nature* parfum menthe fraîche est une innovation pharmaceutique composé à de 90% d'éléments d'origine naturelle. Ce produit nomade par excellence, se glisse dans toutes les poches ou sacs à main. Il apporte un soin douceur cicatrisant et régénérant, tout en étant bien entendu un vrai dentifrice. Dès la fin de chaque repas ou pause alimentaire, il suffit de croquer le comprimé, frotter les dents avec la langue pendant 20 à 30 secondes, puis avaler sans rincer (37,50 € la boîte de 150 comprimés). Génial, non ? ■



Huile de beauté cultissime !

Pour les fêtes de fin d'année, DHC habille son produit culte de ses deux symboles phares, le bleu et l'huile d'olive. La gamme de soins DHC regroupe un grand nombre d'ingrédients naturels mais l'huile d'olive vierge y tient une place toute particulière. Best-seller avec une bouteille vendue toutes les 10 secondes dans le monde, la Deep Cleansing Oil est le produit star de la marque. Cette huile hydrosoluble, conçue pour le visage et les yeux, élimine en un clin d'œil les impuretés grasses (29 €, en exclusivité sur Nocibé.fr). ■



Sève de jeunesse

Le polyphénol de raisin présent dans ce sérum exceptionnel de Sens en Provence, corrige les signes de vieillissement cutané en délivrant une action anti-âge globale. L'association d'actifs hydratants contribue à la fermeté et la tonicité de la peau ainsi qu'aux contours de l'ovale du visage. Résultat : une peau visiblement plus jeune et plus tonique ! (55 € les 30 ml sur sensenprovence.fr). ■



Haut les mains !

Avec leur formule certifiée cosmétique bio à base d'aloe vera et de beurre de karité, les 4 nouvelles Crèmes Mains Fleurance Nature (rose, lavande, verveine tropicale et amande douce) apaisent, assouplissent et hydratent la peau sans coller et sans sensation de gras (4,90 € le tube de 30 ml). ■



Pour surveiller son poids

Easy Move Weight Watchers by Terraillon est un impédancemètre complet qui permet de suivre avec précision l'évolution de son poids. Il propose différentes fonctions permettant d'analyser les masses corporelles (grasseuse, musculaire, osseuse et hydrique), pour définir un objectif précis et mettre en place des habitudes de vie saines. C'est également un indicateur de situation pondérale : sous poids, normal, surpoids ou obésité. Avec ses 8 profils utilisateurs mémorisables, il peut être utilisé par toute la famille (35 € avec son livret d'exercices, dès octobre). ■



Huile de coco 3-en-1

Skinnny est une jeune marque et la seule gamme au monde qui propose des produits à base d'huile de coco raw, brute et 100% naturelle adaptée à un usage cosmétique. Le Facial Oil est un produit aux multiples qualités, qui nourrit et repulpe la peau, lui donne tonus et réduit les rougeurs. On peut l'utiliser comme démaquillant, en soin ou comme masque hydratant (31,90€ les 120 ml sur origine-else.com). ■



Beauté automnale

Avec cette nouvelle collection Heritage Color's, Mavala signe une ode magistrale à la Nature et aux couleurs flamboyantes des feuillages automnaux. Ces 6 nouveaux vernis Mini Color's viennent animer l'automne de teintes chaudes, terriennes et scintillantes pour éclairer nos garde-robés. Elle garantit respect et intégrité de l'ongle, sans jamais rogner sur la qualité de la manucure dont la brillance intense et la tenue extra-longue n'ont pas d'égal (5,60 € le flacon). ■



Tonus assuré !

Le Ginseng Rouge bio de Nat & Form est destiné aux personnes désirant retrouver tonus et vitalité.



Grâce à ses précieux composants, il est considéré comme un tonique efficace qui permet de restaurer la vigueur à tous les âges. Il augmente les performances physiques et intellectuelles. Il permet donc à l'organisme une meilleure adaptation à l'effort en diminuant la sensation de fatigue (13,70 €). ■

Régime détox !

Idéal pour débuter un régime avant la perte de poids, le complément alimentaire XLS D-Tox convient pour aider à nettoyer les toxines et protéger contre leur développement en agissant sur le fonctionnement du foie et sur le stress oxydatif, pour améliorer le métabolisme des bonnes



graisses, et pour favoriser une digestion saine. Utilisez ce produit comme première étape de votre programme de perte de poids, pour aider au nettoyage de votre organisme et favoriser votre métabolisme (21,90 € en sticks). ■ E.d.B.

Un automne en pleine forme !



Pour de douces nuits

Parce que le sommeil est un moment précieux, *Dumas Paris*, expert en beaux oreillers, couettes et sur-matelas, prolonge l'expérience d'une nuit personnalisée avec ses 3 brumes d'oreiller. Les vertus des huiles essentielles de chaque fragrance créent une sensation d'apaisement unique à chacun. Des notes olfactives douces et précieuses qui vous accompagneront délicatement vers de douces nuits (60 € sur dumas-paris.fr). ■



K.O. les rhumes !

Afin d'apporter une solution rapide, naturelle et efficace contre le rhume, les équipes scientifiques du Laboratoire *Eric Favre Santé* ont élaboré *No Rub' Flash*, un complexe d'actifs naturels qui soulage les symptômes du rhume, traite l'infection et renforce le système immunitaire dès la 1^{re} prise. Il peut être utilisé par toute la famille (enfants à partir de 36 mois et femmes enceintes). Avec son conditionnement « unicadose » le shot à boire est prêt à l'emploi, facile et rapide d'utilisation, incassable et nomade (en pharmacies et sur ericfavre.com). Son bon goût pin-eucalyptus fait l'unanimité ! ■



Des enfants parés pour l'hiver

Pour permettre aux enfants d'affronter l'hiver en tout sérénité, la gamme *Actirub Enfants de Santé Verte* est là ! Ces produits sont des formules uniques naturelles associant des plantes, des ingrédients reconnus ou encore des nutriments minutieusement sélectionnés. Ils offrent une approche globale et adaptée aux besoins des enfants de plus de 3 ans pour les aider à affronter l'hiver en toute sérénité (en pharmacies et parapharmacies). ■

En finir avec le mal de dos

En France, les lombalgie et sciatiques concernent 70% de la population.

Ces douleurs se situent au niveau de la jambe le long du trajet du nerf sciatique. Pour y remédier, *Compex®* propose une série de programmes d'électrostimulation permettant de soulager les douleurs et aider à la cicatrisation pour une guérison totale. Le *Compex® FIT 5.0* est simple d'utilisation et intuitif, grâce à son interface qui guide l'utilisateur sur le placement des électrodes et la position à adopter. La technologie sans fil facilite les mouvements lors d'une utilisation active (629 € sur compex.info). ■



Booster votre immunité !

Pour éviter les petits pépins de santé hivernaux, on mise sur les pépins de pamplemousse. Et pour en tirer le meilleur profit, on les adopte dans leur forme la plus pure grâce à *Citruvital*, un booster bio de défenses immunitaires élaboré selon un protocole original garantissant l'intégrité de la matière première, ainsi que l'absence d'alcool et de glycérine. Diluer matin, midi et soir 20 gouttes dans un peu d'eau et le tour est joué ! (*Ladrôme*, 14,15 € le flacon de 50 ml). ■



Action dermato en comprimé !

Antioxydant, hydratant, phyto-protecteur et anti-inflammatoire, ce complément alimentaire innovant à l'écorce de pin maritime des Landes permet un renouvellement du collagène, booste la micro-circulation et agit sur l'élasticité de votre épiderme. *Pycnogenol®* est idéal pour de nombreux problèmes de peau. Il a un effet bénéfique sur le psoriasis, stimule l'éclat naturel de la peau, atténuant ainsi les zones d'hyperpigmentation cutanée. Il est également efficace contre l'acné par son activité antimicrobienne. Enfin, il protège la matrice de collagène de la peau et améliore ainsi le processus de cicatrisation (infos lecteurs sur pycnogenol.fr). ■



Asthme : le compagnon connecté !



Le nombre de crises d'asthme chez l'enfant connaît une augmentation importante en automne ! En cause, la reprise de l'école qui accroît l'exposition aux virus, la chute des températures qui favorise leur transmission et le traitement de fond souvent arrêté pendant les vacances, qui augmente la sensibilité de l'enfant. C'est là qu'intervient *Meyko*, un compagnon connecté et ludique qui motive les enfants dans la prise de leurs traitements quotidiens. Co-conçu avec les plus grands hôpitaux français et fabriqué en France, il est connecté à une application qui permet de simplifier la vie des parents tout en responsabilisant les enfants (plus d'infos sur hellomeyko.com/adopt). ■

Le plein de magnésium marin

Les laboratoires *Arkopharma* ont spécialement développé *Arkovital® Bio Double Magnésium* :



une association exclusive de magnésium d'origine végétale et marine bio (extrait de laitue de mer et concentré d'eau de mer) pour aider à réduire fatigue et nervosité. Il est combiné à des vitamines 100 % d'origine végétale qui sont mieux assimilées par l'organisme (12 € les 30 comprimés). On adopte illico ! ■

Bien-être olfactif à domicile

En plus d'agrémenter votre intérieur d'une touche design et élégante, le diffuseur

Ultrasonique d'Huiles Essentielles Bleu Nuit de *Florame* offre une diffusion par ultrasons qui permet de préserver l'intégrité de vos Huiles Essentielles. Moderne et élégant avec sa finition soft touch et sa bande de cuivre brossé, il dispose de 3 programmes et 3 débits de diffusion pour s'adapter à toutes vos envies de bien-être et de sérénité (49,90 €). ■ E.d.B.



Plus jamais seule avec son cancer du sein...

Initiée par *Roche*, la solution digitale « *Zemy* » permet une gestion personnalisée des symptômes liés au traitement du cancer du sein : diarrhées, nausées, vomissements, fièvre, fatigue, douleurs, hypertension artérielle, anxiété... Deux interfaces ont été développées : une application mobile à destination des patients, leur permettant de renseigner manuellement leurs symptômes, ainsi qu'une plateforme web pour les professionnels de santé. Les données saisies par le patient sont automatiquement analysées, grâce à des algorithmes. Des recommandations adaptées sont ainsi émises en temps réel, leur permettant de gérer au mieux les effets indésirables liés à leur traitement. Elles sont également transmises via une connexion sécurisée à l'équipe soignante, qui peut ainsi assurer un suivi personnalisé à distance. ■



STOP ! FATIGUE !

Tous les secrets de la forme

Vous vous sentez régulièrement lasse, épuisée, voire proche du burn-out ? Anxiété, surmenage, agressivité, repli sur soi, boulimie, complexe, mélancolie, dépression... toutes, nous redoutons ces maladies qui découlent d'un stress excessif et d'une trop grande fatigue quotidienne. Contre ces ennemis de l'ombre, il existe pourtant des méthodes naturelles, qui soignent l'être au plus profond de lui-même. Pour cela, il faut apprendre à découvrir ou à redécouvrir son corps, à le respecter, à l'aimer, à guérir son ventre, à épanouir ses sens, à équilibrer son système nerveux. Trouver ou retrouver santé, forme, énergie, confiance en soi, joie de vivre, telle est la formidable leçon de ce dossier à travers des conseils simples et de bon sens. Ne laissez pas la fatigue diriger votre vie. Réagissez dès les premiers signes et apprenez enfin comment récupérer et garder des forces pour longtemps !



THINKSTOCK

50 conseils 100% forme !

Souhaitez-vous réellement améliorer votre forme ? Alors revenez à l'essentiel ! Que vous soyez une femme ou un homme et quel que soit votre âge ou votre vécu... votre forme, votre santé et votre bien-être au quotidien dépendent avant tout de votre engagement sincère et de la valeur de vos actes, afin de vous reprendre en main. Féminin Santé vous propose 50 conseils essentiels pour y parvenir.

Près de 50 % des Français se disent fatigués. L'asthénie touche toutes les classes d'âge avec en tête les jeunes et les actifs. En hiver, nous avons tous de bonnes raisons d'être moins en forme : les repas plus lourds et plus festifs, moins d'activités physiques, un sommeil parfois perturbé, le climat plus froid, les jours moins longs... quand ce ne sont pas carrément la déprime ou le stress.

Tous fatigués ?

Selon les dernières enquêtes Ipsos sur la question, il ressort que toutes les classes d'âge sont touchées : 47 % des Français déclarent avoir éprouvé de la fatigue pendant une à deux semaines au cours de l'année et près d'un tiers des femmes déclare avoir souffert de cet état plusieurs fois durant la même période. Cette fatigue persistante atteint plus les jeunes et les actifs que les seniors : 51 % des moins de 30 ans se plaignent

d'asthénie contre seulement 40 % chez les plus de 60 ans. Les causes les plus fréquentes sont :

- Les fatigues réactionnelles, (28 % des cas), un état réactionnel à des soucis d'ordre personnel ou professionnel ;
- Les maladies psychiques (dans 23 % des cas) ;
- Les pathologies infectieuses (16 % des cas).

Ces causes varient avec l'âge. Les adolescents apparaissent plus fatigués suite à une activité sportive ou scolaire trop importante, alors que les seniors invoquent plus souvent une maladie, des événements douloureux ou un sommeil difficile.

Les conséquences de la fatigue

Elles peuvent se manifester par de la nervosité, de l'irritabilité, de l'insomnie, de la fatigue, des migraines, de l'anxiété

té ; parfois même par des formes plus graves : ulcères de l'estomac, infarctus du myocarde, hypertension... Deux systèmes principaux interviennent dans ces réactions :

• **Le système nerveux** : sa stimulation aboutit à la sécrétion d'hormones, les catécholamines, et notamment de l'une d'entre elles, l'adrénaline. Cette réaction est très rapide et assez brutale.

• **Le système endocrinien** : au cours d'une réponse beaucoup plus lente, il sécrète de la cortisone. La mise en œuvre de ces deux systèmes suscite des réactions cardio-vasculaires, digestives et métaboliques. Les manifestations cardio-vasculaires se caractérisent, en particu-



THINKSTOCK

JOURNAL DE FRANCE

ZAZIE

“Je suis toujours aussi nulle...”

CHARLES AZNAVOUR

Non, je n'ai rien oublié...

BRIGITTE MACRON

Comme une renaissance



EXCLUSIF

Face à Laura et David

Elle ne lâche rien !

Pourquoi Laeticia veut tout garder...

NOS RÉVÉLATIONS

MYLÈNE FARMER

Sentimentale et sublime

PAUL McCARTNEY
Les confessions d'un Beatle



Actuellement en kiosques

ABONNEZ-VOUS

JOURNAL DE FRANCE

Merci de renvoyer le coupon accompagné de votre règlement à **Lafont presse**, 53 rue du Chemin Vert - CS 20056 - 92772 Boulogne-Billancourt Cedex

- Oui, je m'abonne à **Journal de France** (12 n° + 2 n° gratuits) pour 45€ et je reçois en cadeau le dernier numéro d'**Intimité**
 Je profite de l'occasion pour m'abonner à **Entreprendre** (20 n°) pour 58€ ou (10n°) pour 29€
 Je profite de l'occasion pour m'abonner à **Stop arnaques** (6 n° + 2 n° gratuits) pour 23€

Total commande :€

Ci-joint mon règlement à l'ordre de Lafont Presse par :

Chèque bancaire ou postal

Signature Obligatoire :

Nom Prénom

Adresse

Code postal Ville

Téléphone Date de naissance

Courriel

Carte bleue Visa N° Expire le :

IMPORTANT, je note les 3 derniers chiffres du numéro inscrit au dos de ma carte bancaire :

**Lafont
presse**

www.lafontpresse.fr

Le magazine qui dit tout...

Dans *Journal de France*, des reportages d'actualité, des témoignages intimes, des interviews exclusifs, et une vision passionnée de l'actualité, des célébrités et des vedettes. Au cœur des grands moments de l'époque, avec toujours l'actualité du bon côté.



EN CADEAU
D'ABONNEMENT
recevez chez vous
le dernier numéro
d'**Intimité**

Créé et
imprimé
en France

Tarifs DOM-TOM étranger : + 2€ par numéro servi

Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Vous pouvez accéder aux informations vous concernant, les rectifier et vous opposer à la transmission éventuelle de vos coordonnées en cochant la case ci-contre ou en adressant un courrier libre à **Lafont presse** – 53, rue du Chemin vert, 92 100 Boulogne Billancourt.

lier, par une accélération de la fréquence cardiaque et une augmentation du débit sanguin.

Le stress nous rend plus fragiles

Le stress aurait une action sur les mécanismes de défense de l'organisme, les ressources immunitaires. Des études montrent que des individus fortement stressés (décès du conjoint, chômage,...) présentent une baisse significative, dans le sang, des lymphocytes, les cellules chargées de produire les anticorps. C'est pourquoi le fait d'être stressé rend plus fragile aux infections.

Vous pouvez le remarquer facilement sur vous-même : lorsque vous êtes mal dans votre peau, vous attrapez plus facilement une grippe, une angine ou une sinusite. À l'inverse, si vous êtes en pleine forme, vous ne serez pas affecté par les infections virales, même si tout le monde, autour de vous, est malade.

Les symptômes de la fatigue

La fatigue peut se manifester par des symptômes très variables. Souvent l'on désigne ainsi une impression générale de tristesse et d'épuisement, sans pouvoir définir exactement ce dont on se plaint. Mais, parfois, on présente des symptômes qui peuvent être, sans qu'on le sache soi-même, ceux de la fatigue. Les symptômes les plus fréquents de cet état sont :

- **Troubles musculaires** : douleurs des muscles, crampes, tremblements, baisse de la résistance à l'effort ;
- **Troubles du sommeil** : difficultés à s'endormir, insomnie ou hypersomnie, sommeil agité ;
- **Troubles intellectuels** : diminution du rendement intellectuel, difficultés de concentration, troubles de la mémoire et de l'attention ;
- **Troubles sexuels** : diminution ou perte du désir sexuel, baisse de l'activité



THINKSTOCK

sexuelle, impuissance ou frigidité ;

● **Troubles digestifs** : diarrhée, constipation, modification du comportement alimentaire, spasmes intestinaux ;

● **Troubles du caractère** : irritabilité, hyper émotivité, baisse de l'initiative, difficultés relationnelles, intolérance au bruit, anxiété, tristesse, pessimisme, démotivation ;

● **Troubles somatiques** : gorge serrée, palpitations, troubles visuels...

Ne laissez donc pas la fatigue vous envahir et réagissez dès ses premiers signes, en prenant les résolutions qui s'imposent en 50 conseils dans quatre domaines intimement liés.

DOMAINE N°1 *Nos conseils « nutrition »*

Il est aujourd'hui bien établi que l'alimentation joue un rôle essentiel sur notre forme. Lorsque les tissus de l'organisme sont bien nourris, la longévité d'un individu augmente. L'alimentation doit fournir tous les nutriments dont le métabolisme a besoin : hydrates de carbone, protéines, lipides (acides gras essentiels), vitamines, minéraux et oligo-éléments. Pour obtenir ces nutriments, l'accent doit être mis sur la consommation des fruits, des légumes, des céréales entières, des légumineuses, des noix, des produits laitiers écrémés, des poissons, des viandes maigres et des huiles végétales.



THINKSTOCK

1 Une alimentation variée & équilibrée

Manger de tout, avec modération, est la clé N°1 d'un bon tonus. Il y a dans

l'alimentation tous les nutriments, vitamines, minéraux, acides aminés essentiels pour être en pleine forme. La règle des 5 fruits et légumes par jour est

très bonne, mais il ne faut pas oublier non plus les apports importants en protéines. Inutile de faire des régimes qui ne feront que vous entraîner à la longue vers le surpoids et le stress et vous mettront en situation de carences. Suivez plutôt les bases de la diète méditerranéenne, à base de fruits et de légumes, de poissons et de crustacés, de fromages frais de brebis, de glucides complexes et d'huile d'olive. Mâchez longuement tous vos mets et évitez les surcharges en aliments trop gras et trop sucrés, mais faites-vous plaisir de temps en temps, avec du chocolat noir notamment car c'est bon pour le moral ! En suivant cette première règle, vous serez non seulement en pleine forme, mais également plus mince ! Faites-nous confiance et testez ce premier conseil pendant au moins 3 mois. Vous verrez, vous serez bluffée par les résultats !

2 Des cuissons allégées

La cuisson, c'est la première étape de toute préparation culinaire. Pourquoi penser que les meilleurs plats sont cuisinsés avec des matières grasses ? Vous pouvez réaliser de très bons petits plats légers. Pour cela, évitez la cuisine au beurre ou à l'huile, et optez pour des techniques de cuisson sans matières grasses : la cuisine à la vapeur, à l'étouffée, la rôtissoire, le grill, les papillotes... conserveront le goût authentique des



aliments tout en préservant le travail digestif et donc votre forme.

3 Des herbes à foison

Vous pouvez agrémenter vos plats avec des herbes dont les vertus sont reconnues :

● **Le persil :** C'est un stimulant, à forte teneur en vitamine C ; il se marie à tous les aliments.

● **L'estragon :** Idéal pour relever les viandes blanches, œufs et poissons. Ses propriétés apéritives, digestives, diurétiques sont incontestables.

● **Le basilic :** A savourer sur les tomates et les pâtes, il se marie aussi avec l'ail et l'oignon. On le dit antispasmodique et antiseptique.

● **La ciboulette :** Idéale pour parfumer les sauces fraîches ou les salades. La ciboulette ouvre l'appétit et favorise la digestion.

4 Vive l'assaisonnement !

Si vous voulez donner plus de goût à vos salades, préparez des sauces « light » et privilégiez l'huile d'olive :

● **Vinaigrette allégée :**

1 c d'huile, 1 c de vinaigre, 5 c d'eau, sel et poivre.

● **Vinaigrette sauce moutarde :**

2 c à café de moutarde, vinaigre, sel, poivre, un peu de curry, 2 c à soupe de fromage blanc ou de yaourt.

5 De l'eau quand vous avez soif

On ne le dira jamais assez : l'eau, c'est notre principale alliée. Elle représente environ 70 % de la composition du corps humain. En cas de régime alimentaire, il est important de compenser le manque de calcium et de magnésium. Pour entretenir son corps et éviter les excès qui l'abîment en lui apportant ce dont il a besoin, le geste le plus naturel est de boire de l'eau tout au long de la journée, chaque fois que l'on a soif. Eau plate du



A CONSOMMER PLUS MODÉRÉMENT

Les boissons alcoolisées. Ne vous privez pas, mais n'en abusez pas non plus. Un bon verre de vin par jour est suffisant pour se faire plaisir.



A ÉVITER

Toutes les boissons sucrées et les sodas. Si vous aimez le sucré, choisissez une boisson à la Stevia, pour le goût naturel sucré sans les calories. Sachez que les colas même lights ou sans sucre sont fortement addictifs et entretiennent l'envie de sucré.

robinet, eau minérale, potages, bouillons, thé... A volonté car tout est bon pour votre santé. Dès que vous le pouvez, faites-vous une bonne tisane digestive. De préférence le soir, avant de vous coucher. Si vous optez pour des infusions à réaliser vous-même, ne mélangez pas plus de quatre plantes, car au-delà, les bienfaits peuvent être annulés voire inversés.

6 Bien répartir ses repas

Attention, pas de grignotages intempestifs dans la journée ! Vous devez prendre vos repas régulièrement et surtout ne

jamais les sauter, vous risqueriez de perdre tout le bénéfice pour la forme. Profitez-en pour faire le vide et laissez votre stress au bureau. Le repas doit être pour vous synonyme de calme et de détente.

7 Quels aliments privilégier ?

On doit absolument éviter tout aliment trop riche en calories. Adapter vos menus et vos plats en fonction de la saison. Parmi les aliments à privilégier, on trouve :

- **Les céréales** : le blé, le maïs, le riz, l'avoine... Les céréales complètes apportent les nutriments nécessaires à l'organisme.

- **Les légumes** : tomates, haricots verts, brocolis, épinards, poireaux, courgettes. Les légumes stimulent le transit intestinal et facilitent la digestion des sucres lents et des viandes.

- **Les fruits** : le kiwi, les fraises, les oranges qui compenseront le manque de vitamines.

- **Les produits laitiers** : les yaourts natures à 0 %, les fromages blancs à 0 %, les fromages non fermentés à pâte ferme et peu gras, si possible de brebis.

- **Les viandes maigres et blanches** : C'est une source de protéines qui se digère bien si elle est accompagnée de légumes verts.

- **Les poissons et les crustacés.**

8 Suivez l'enseignement des Chinois

L'estomac et la rate sont les deux piliers d'une bonne digestion, d'où l'importance d'une alimentation appropriée. Par exemple, un excès d'aliments froids rafraîchit le corps, ralentit la digestion et constraint l'estomac à utiliser un surcroît d'énergie. Et une fatigue est susceptible de s'installer. En conséquence, une alimentation adaptée constitue un moyen de préserver l'équilibre du corps et d'évi-



THINKSTOCK

ter les maladies. Dans certains cas, elle peut même être thérapeutique. Chaque aliment possède une force qui exerce un pouvoir de contraction ou bien de dilatation sur nos organes.

9 Petit déjeuner essentiel

Ceux qui oublient ce repas du matin réduisent sans le savoir leurs capacités intellectuelles pour le reste de la journée. Le but est d'avoir une alimentation variée et équilibrée, afin d'être plus efficace et performant chaque jour. Il faut ravitailler le cerveau quotidiennement (de préférence le matin) en glucose.

10 Limitez la viande

Variez les sources de protéines. L'idéal est de se limiter à trois ou quatre fois par semaine. Sachez qu'une entrecôte de 300 g apporte autant de lipides (graisses) que 6 cuillères à soupe d'huile. Choisissez plutôt les viandes blanches, plus maigres que la viande rouge.

11 Oui au poisson et aux crustacés !

Optez sans réserve pour le poisson et les crustacés, riches en acides aminés et en fer. Vous pouvez les consommer grillés sans modération.

12 Des huiles mais plusieurs

L'huile d'olive est bonne pour la santé mais elle n'est pas la seule. Aucune huile ne suffit à elle seule pour remplir toutes les fonctions des matières grasses. L'huile d'olive a démontré ses effets protecteurs sur notre système cardio-vasculaire. Elle est la plus digeste des huiles. Elle est aussi très riche en vitamine D. En pratique, il faut plutôt utiliser deux huiles différentes et complémentaires : huile d'olive et huile de maïs, ou huile de tournesol et huile de colza.

13 Une diète de temps en temps

Stimuler régulièrement les fonctions naturelles d'élimination de l'organisme par une cure dépurative associée à une diète alimentaire, c'est lui permettre de drainer ces déchets métaboliques vers l'extérieur avant qu'ils ne deviennent source de pathologies.

Après 35 ans, ce type de cure est conseillé systématiquement chaque année à l'automne ou au printemps pour retrouver équilibre et vitalité. Elle est aussi bénéfique en cas de fatigue générale et de douleurs articulaires et dorsales.

Les nutritionnistes conseillent très sou-



MASSAGE CHINOIS REIKI

MASSAGE CHINOIS ET SOINS ENERGETIQUES

06.47.45.54.52

Brigitte Garnier, énergéticienne, Maître Reiki Usui, lithothérapeute et praticienne en médecine chinoise, tuina et réflexologie plantaire vous accueille du lundi au vendredi dans son cabinet à Lyon, pour un bilan énergétique, et un suivi personnalisé par le biais de soins les plus appropriés.

Elle vous propose également des formations en massage chinois-tuina, massage du ventre, réflexologie plantaire thaïlandaise, en gestion stress-fatigue ainsi que des initiations au reiki.

Brigitte vous accompagne par ses soins, avec bienveillance pour gérer au mieux, vos douleurs, votre santé et vos émotions

Pour plus d'informations sur ces différentes pratiques, n'hésitez pas à consulter le site

www.reiki-massage-chinois.fr



Relaxation - Sophrologie



Pascale Vermorel

06.85.03.23.41

www.pascalevermorel.com

Mieux être en pays de Grignan
Cabinet de thérapies brèves

Offrez-vous un temps de pause pour vous ressourcer.

Efficace pour lutter contre le stress, l'anxiété, la douleur, l'insomnie, aide à la préparation des examens, à oublier les addictions, retrouver confiance en soi...

Méthodes psychocorporelles faites d'exercices de respiration, de mouvements lents et doux, et de profonde détente mentale, pour retrouver un état de mieux être ; en individuel, en groupe, en entreprise.

Pour aller plus loin le cabinet vous propose la **psychogénéalogie** une méthode permettant de remettre de l'ordre dans l'histoire familiale et de rétablir des connections émotionnelles afin d'apaiser les relations.



CABINET AM'ACORPS SOPHROLOGIE

TREGUIER ARMELLE
06 21 00 42 71

Le bien-être au travail n'est pas une utopie, c'est une nécessité.

Gestion du stress (examens, prise de parole, gestion des conflits)
Gestion pondérale | Addiction Tabac | Mindfulness
Spécialisée en Cohérence en Musique :
Un nouvel outil pour pratiquer la cohérence cardiaque

RH-BIENVEILLANTES ENTREPRISE
SOCIAL
THERAPIE INTEGRATIVE
ASSOCIATIF



AMACORPS

21 rue du Chemin vert - 28100 DREUX

www.amacorps.fr



Naturepathe Sophro Réflexologue

En marche vers le Bien - Être...

Le Bien-être est un état de santé, de vitalité, de créativité, de bonheur et de satisfaction de la vie. Naturopathe Heilpraktiker sophro-réflexologue et coach de vie depuis 20 ans, mes techniques intégratives (coaching, acupressing, massage, réflexologie, rééquilibrage nutritionnel ...) me permettent de vous accompagner vers un bien-être mental, corporel face aux challenges de la vie et de vous aider à retrouver une meilleure santé de façon durable.

www.naturopathe-montauban.fr



DUPUY TIETJEN Annick
872 rte de S-t Sardos
82700 BOURRET

06.80.44.96.39
05.63.26.54.85

naturo82@gmail.com



Anne-Lyse Dejans
Sophrologue certifiée
www.annelysedejans.com

06 25 13 78 06
aldsophro@yahoo.com
41 Esplanade Fléchambault
51100 REIMS

Réconciliez votre corps et votre esprit grâce à la sophrologie
Cabinet / Entreprises / Etablissements scolaires



Aujourd'hui, la sophrologie a de nombreuses applications aussi bien pour la gestion du stress au quotidien, que dans l'accompagnement et la gestion de la douleur de certaines maladies. La sophrologie se révèle être également très bénéfique pour la préparation mentale des sportifs ou des étudiants. La sophrologie est la méthode d'accompagnement idéale, simple à pratiquer.



Davis Lelong
Près de Reims
www.kint-essence.com
06 87 74 58 85



Le centre de formation KINT'ESSENCE est situé près de la gare de Dormans et de la sortie de l'autoroute A4. Ce centre du réseau UNIK (Union Nationale et Internationale de Kinésiologie) propose des formations qui s'adressent aux professionnels et à tous ceux qui veulent se former en Kinésiologie (Touch For Health, Three In One Concepts®, Brain Gym®, etc..) et aux techniques non conventionnelles (Magnétisme, Reiki Usui, PNL, COCO, etc..). Toutes les formations en kinésiologies sont dispensées par des formateurs certifiés et reconnus au niveau international.



THIERRY AURIENTIS
Hypnose, Stress, Angoisses,
Alimentation (Chrono-nutrition®)
Adultes, Ados, Couples, Groupe
06.61.56.70.70
hypnose-gironde.fr



10 ans
d'expérience

Trouvez une écoute, un soutien, des solutions à votre mal-être dans un lieu où votre parole est accueillie sans jugement et dans le respect de la confidentialité.

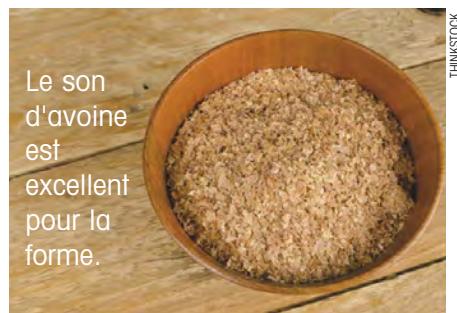
Région Royannaise et Bordelaise

vent une cure dépurative de bouleau. Celle-ci complète efficacement les traitements médicaux en cas de manifestations articulaires douloureuses.

14 Le son d'avoine en vedette

Enveloppe externe du grain d'avoine, le son d'avoine contient une multitude

de nutriments essentiels à l'organisme : vitamine E, vitamine B1, protéines, manganèse, sélénium, phosphore, magnésium, zinc, cuivre... C'est aussi l'un des aliments les plus riches en fibres solubles ; elles lui donnent le pouvoir de capturer les sucres et les graisses et de les faire évacuer par l'organisme avant même leur assimilation.



DOMAINE N°2 *Nos conseils « bien-être »*

15 Actif sur le plan mental

Une des caractéristiques du vieillissement est une évolution des capacités cognitives et de la mémoire. Pourtant cette faculté mentale peut être cultivée et entretenue par une activité intellectuelle régulière. Il est essentiel de s'imposer une gymnastique cérébrale basée sur la lecture, le raisonnement, la mémorisation et la recherche d'un environnement stimulant sur le plan mental. La mémoire se maintient si on la sollicite suffisamment. Apprenez à vous chouchouter et pensez à vous relaxer. Fatiguée, énervée, on craque plus facilement et on perd toute volonté de prendre soin de soi et de son corps.

16 Stop au tabac !

La liste des problèmes liés au tabagisme est incroyablement longue. Son influence sur la mortalité est considérable puisque pas moins d'une personne sur neuf décède à cause de la cigarette. Elle ne se contente pas de rider notre peau, de provoquer bronchites et cancers, d'être à l'origine d'une véritable dépendance mais elle contribuerait aussi à nous mettre le moral à zéro et nous fatiguer. Sur l'âge perçu, le tabagisme comme les ultraviolets entraîne un vieillissement accéléré de la peau, en particulier au niveau du



THINKSTOCK

visage. Alors, vous arrêtez quand définitivement ? Si besoin, passez au vapotage et à la cigarette électronique pour vous aider en phase de sevrage.

17 Vive les suppléments alimentaires !

Ils nous aident à freiner le vieillissement et permettent de rester toniques alors que les années s'écoulent...

• **Le Béta carotène :** Il agit également comme puissant antioxydant dans l'organisme. On le retrouve dans les carottes, les abricots, les pêches, le cantaloup, la mangue, la citrouille et la pomme de terre douce.

• **La Vitamine E :** Voici un autre antioxy-

dant. Elle est requise en quantités appréciables pour neutraliser les effets nocifs des radicaux libres.

• **La Vitamine C :** Elle représente une autre vitamine fort importante. Son rôle principal est d'assurer la formation du collagène, un constituant important du tissu conjonctif. Cette vitamine est également utile pour mieux résister au stress, pour tonifier le système immunitaire, pour mieux se défendre contre les infections, pour prévenir certains types de cancer et pour lutter contre le vieillissement prématûr et la fatigue.

• **Le calcium et la vitamine D :** Ils jouent également un rôle important dans la lutte contre le vieillissement. Le calcium permet le maintien de bons os,

assurant ainsi la prévention de l'ostéoporose. La vitamine D, de son côté, permet une meilleure utilisation du calcium par l'organisme, tout en favorisant la fixation de ce minéral dans les os.

18 Limitez la prise de médicaments

De nombreux médicaments accélèrent le vieillissement. Ils endommagent notamment les facultés cérébrales, en particulier la mémoire. C'est le cas des somnifères, des tranquillisants et des barbituriques. Ces médicaments doivent être limités voire totalement évités dans la mesure du possible. Si on doit y recourir, il faut que ce soit uniquement sur de courtes périodes validées par votre médecin.

19 La relaxation en vedette

Vous avez 5 à 10 minutes devant vous ? Profitez-en pour faire quelques exercices, accompagnés d'un fond musical relaxant. Les méthodes vous permettront d'approfondir votre relaxation quotidienne voire d'en faire un passage obligé chaque soir. Allongez-vous, écartez les jambes et les bras et fermez les yeux. Faites le vide, écoutez votre respiration. Concentrez-vous sur votre rythme : Est-il long ? Rapide ? Laissez-vous aller... En moins de 15 minutes vous serez ressourcée, moins stressée.

20 Les bains détente obligatoires !

Rien de plus agréable en rentrant du travail que de se détendre dans un bon bain chaud et moussant. Bien sûr, on ne peut pas forcément se le permettre chaque jour, mais fixez-vous au moins un jour par semaine. Confiez vos enfants à votre mari ou à une baby-sitter et profitez de ce moment de calme. Véritables soins pour l'organisme, les bains à base d'huiles essentielles sont réputés pour leurs

vertus apaisantes et relaxantes. Optez pour des huiles parfumées. L'essence de lavande calme les pulsions agressives et incite au sommeil, l'essence de sapin détend les nerfs.

21 Dormir ce qu'il faut

Le sommeil assure le repos physique. Une bonne nuit de sommeil est essentielle si on ne veut pas se réveiller le lendemain matin les yeux lourds et cernés, déjà énervé et fatigué. Ne vous couchez pas trop tard le soir et essayer d'adopter un rythme de sommeil régulier.

22 Poids à surveiller

Il ne s'agit pas de faire des régimes, mais de surveiller régulièrement votre poids pour maintenir votre poids de forme. Tout excès de poids est vraiment pesant sur vos artères, sur vos articulations, sur votre circulation, sur votre moral et sur votre tonus.

23 Rire tous les jours

Une minute de rire provoque ensuite quarante-cinq minutes de relaxation physique ! C'est idéal pour le système neuro-végétatif, la digestion et les poumons...

24 Respiration bien-être !

Assise, corps droit, main sur les genoux, regard dans le vague, concentrez-vous sur votre respiration abdominale et ventrale. Inspirez lentement et faites durer votre expiration (au moins 30 secondes). Videz-vous bien, soyez à ce que vous faites. Un peu de méditation et de yoga seront également bénéfiques !

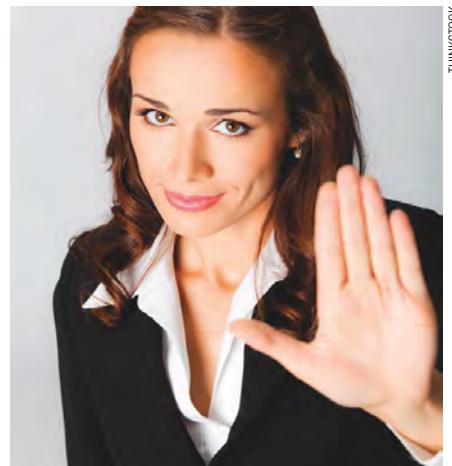
25 Limitez café et excitants

Le café favorise une fatigue de « rebond » et crée une rapide accoutumance. Il vous donne donc l'impression de vous aider à rebondir, de vous stimuler. Mais attention, plus dure sera la chute ! Il convient

donc de limiter le nombre de cafés absorbés dans une journée, d'éviter toute prise après 16 heures, et de le remplacer le plus souvent possible par des formules décaféinées.

26 Apprenez à dire « Stop » !

Tous les spécialistes de la gestion du temps le répètent, savoir dire non est l'une des compétences essentielles, que pourtant peu d'entre nous maîtrisons parfaitement, pour ne pas être inutilement débordé. Au travail comme à la maison, les sollicitations sont nombreuses, et la pression que les autres exercent sur nous est souvent considérable. Nous devons agir pour ne pas nous laisser envahir en apprenant à dire stop à l'accessoire et au superflu.



27 Une bonne atmosphère

Lorsqu'il fait trop chaud ou que l'air est trop sec, le corps s'en ressent, le tonus baisse. Dans la maison, veillez à ce que la température ne dépasse pas 20°C le jour, 17°C à 19°C la nuit. Et pensez aux humidificateurs.

28 Le plein de fer

Toutes les enquêtes montrent que beaucoup d'anémies, de problèmes de résistance physique et certains défauts de concentration sont dus à une carence en fer. En cas de carence véritable, consultez

vos médecins qui pourront vous prescrire un complément alimentaire à base de fer.

29 Choisissez un bon lit

Un bon lit se doit d'être plus ou moins ferme, tout en épousant le contour des hanches et des épaules, soutenant ainsi la colonne vertébrale sans la déformer. Gardez toujours vos cervicales dans l'axe de la colonne. Réveil en forme garanti !

30 Vive les Omega 3 et les Omega 6 !

Les acides gras sont essentiels pour votre tonus. Sources d'Omega 6 : huiles de tournesol, maïs, sésame, pavot, pépins de raisin, noix et soja, le germe de blé, les céréales, les légumes secs, les volailles, le porc...



THINKSTOCK

Sources d'Omega 3 : les maquereaux, sardines, thon, harengs, saumon, noix, huiles de noix, colza, germe de blé, lin et soja...

31 Pensez au magnésium

Les besoins quotidiens pour un adulte sont environ de 350 mg, mais ce besoin est rarement satisfait. Alors où le trouver ? Dans le chocolat, les lentilles, les noix, les pistaches, les amandes, les flocons

d'avoine et certaines eaux minérales dont Hépar, Contrex, Badoit notamment.

32 Des pauses spa, balnéo et thalasso

Les cures de remise en forme existent partout en France et à l'étranger dans les centres de thalassothérapie, balnéothérapie et les spas. Sachez en profiter et offrez-vous un break de temps en temps.

DOMAINE N°3 *Nos conseils « physiques »*

On ne le répétera jamais assez : le sport c'est l'ennemi du poids et le garant d'une grande forme. Même si le sport ne fait pas maigrir, il évite aux muscles – garants d'une jolie silhouette – de fondre. Il vous sera utile pour sculpter votre silhouette et vous maintenir en pleine santé.

Ses bienfaits sont nombreux :

- On augmente les dépenses énergétiques.
- Tout travail d'endurance aide à éliminer les lipides (les graisses).
- L'activité sportive s'accompagne d'une hydratation qui évite les crampes et les tendinites.
- La pratique régulière d'un sport développe la masse musculaire.
- Le poids est stabilisé.
- La forme est garantie.

33 Faites des exercices d'endurance

Ce type d'exercices permet d'améliorer



THINKSTOCK

le système de transport de l'oxygène en tonifiant cœur, poumons et vaisseaux sanguins, tout en améliorant la qualité du sang. La marche active, pratiquée durant trente minutes, à raison d'au moins trois à quatre fois par semaine, permet d'obtenir un tel résultat.

34 Des objectifs réalisables !

Alors, bougez à votre rythme et à votre convenance mais bougez pour de vrai.

Pour cela, fixez-vous des objectifs réalisables ; inutile de se lancer dans de grands aventures sportives si vous devez abandonner au bout de trois semaines faute de temps ou de travail.

Déterminez vos besoins et essayer de tenir. Il ne s'agit pas de vous préparer à une compétition olympique mais simplement d'être en forme et de vous redessiner une silhouette. Il faut bouger un peu, régulièrement mais surtout sur le long terme. Pensez gymnastique, aquagym,



Houda El Banani

Docteur en Biologie avec formation en diététique et nutritionniste
Diététicienne à CACHAN

01 86 65 78 40



26 Rue du Docteur Henouille - 94230 CACHAN | www.dieteticienne-nutritionniste-elbanani.fr

Rencontre avec Houda El Banani, diététicienne à Cachan.

Madame El Banani bonjour, parlez-nous de votre parcours :

Je suis Diététicienne-nutritionniste diplômée d'Etat et titulaire depuis 2000 d'un Doctorat de Physiologie et Physiopathologie Cardiaque de l'Université René Diderot Paris 7. Je forme également les étudiants en BTS de diététique. J'exerce à Cachan où je reçois mes patients dans mon propre cabinet.

A quel type de patient vous adressez-vous ?

Je reçois aussi bien les adultes que les enfants ou les adolescents. Mais également des personnes un peu plus sensibles comme les femmes enceintes ou personnes du troisième âge.

Pourquoi consulter une diététicienne ?

La consultation diététique vise à améliorer votre nutrition, à prévenir ou à traiter des pathologies chroniques telles que le diabète.

l'obésité, le surpoids ou les maladies cardiovasculaires.

La diététicienne peut aussi vous aider à soulager certaines allergies et intolérances alimentaires pouvant survenir à l'âge adulte, en vous proposant un régime adapté.

Comment se déroule une séance ?

À cours d'une première consultation, je réalise deux bilans.

Un bilan nutritionnel, qui permet de connaître les habitudes alimentaires de mon patient et son mode de vie, et un bilan impédancemétrique, celui-ci permet de connaître la composition corporelle du patient, notamment le pourcentage de graisse, de muscle, le taux d'hydratation, l'indice de masse corporel et la dépense énergétique journalière.

Grâce à cette méthode, je peux mettre en avant les raisons éventuelles de son déséquilibre alimentaire et apprécier l'apport calorique de son alimentation. Tout ceci m'aide également à diagnostiquer des

troubles du comportement alimentaire tels que : l'anorexie, la boulimie, les compulsions alimentaires, etc.

Enfin, à partir de cette analyse, je peux dresser son profil alimentaire et élaborer un programme diététique personnalisé, mettre en place les premiers objectifs à atteindre.

Quels types d'accompagnement offrez-vous à vos patients ?

Chaque consultation de suivi dure environ une heure. Elle sert à faire le point sur la dernière consultation, notamment sur les difficultés rencontrées. Je peux ainsi trouver les solutions qui répondent à votre problématique et ainsi vous aider à surmonter les difficultés et rester motivé jusqu'à atteindre les objectifs. Vous apprendrez au fur et à mesure de bonnes habitudes alimentaires.

L'efficacité de la prise en charge se fait sur le long terme et vous bénéficiez continuellement d'un accompagnement diététique pour garder en vue les objectifs fixés.

Mes patients sont satisfaits, je reçois d'ailleurs régulièrement des témoignages de satisfaction :

«J'ai été très satisfaite par l'accueil de Mme Banani. Elle est très agréable, douce et patiente. Elle prend le temps de nous connaître. Les consultations sont très édifiantes ; elle s'intéresse à notre comportement alimentaire de manière générale. C'est ce qui m'a plu. Les diététiciennes qui me parlent de peser les aliments me font fuir. Je la recommande fortement» - Samira Laaz

«Mme El Banani m'a permis, dès notre première séance, à prendre conscience de la vision biaisée et faussée que j'avais de l'alimentation et à partir de ce moment, j'ai pu changer mes habitudes alimentaires de façon durable. Aujourd'hui je ne mange plus du tout comme je pouvais le faire un an auparavant, et j'en vois les impacts positifs sur mon corps et la perception que j'ai de mon corps. Je l'écoute et sais comment rattraper les écarts sans être obligée de faire des "régimes" peu efficaces ou peu adaptés. Mme El Banani m'a réappris à manger et surtout aimer manger!» - Nolwenn Brunel

3 rue de la Chapelle 85280 La Ferrière | 06 46 15 50 18 | www.potensiel.fr



PotenSiel
SOPHROLOGIE
& DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



Agnès HAMARD

Reiki
Hypnose Humaniste
Traitement naturel
des Allergies, méthode
Bye Bye Allergies
Enfants, Adolescents
et Adultes
Tarifs adaptés pour les
enfants de moins de 10 ans
En Haute-Loire

Certification
IFPEC Lyon | 06 89 96 41 57 | www.agnes-hamard.fr



Pour parler Sophrologie, j'aime à comparer la vie à un chemin de randonnée qui alterne passages faciles et obstacles à gravir. Face à un obstacle, la sophrologie développe nos capacités de gestion du stress et renforce notre confiance. Elle permet aussi de se relier pleinement au moment présent, à la satisfaction du chemin parcouru malgré les obstacles, renforçant ainsi la motivation pour la poursuite du parcours.

Quel que soit le cheminement personnel ou professionnel, la Sophrologie peut-être une alliée précieuse. Pour surmonter un coup dur de la vie ou relever un challenge professionnel, se préparer à une prise de parole en public, pour développer nos capacités d'adaptation face au changement et à résister à la pression, pour préserver au mieux notre santé à la fois physique et psychique. En améliorant la gestion du stress et des émotions, elle facilite également les relations interpersonnelles et donc la résolution des conflits. En cas de douleurs chroniques, elle favorise le lâcher-prise, apprend à mieux les gérer, à les rendre moins envahissantes et permet de mieux vivre au quotidien.

Natacha Paulic, sophrologue du cabinet PotenSiel à la Ferrière (85), spécialisée en gestion du stress et douleurs chroniques.

AGATHE MEDIUM AUDITIVE
VOYANCE DIRECTE PAR FLASH

Mes perceptions médiumniques sont claires et directes



Vie personnelle ou professionnelle
Aide à la réussite de vos projets



Afin d'être recontacté(e) laissez-moi un message ou vos coordonnées

Tel : 06 10 68 56 41
www.agathe-medium.com

yoga, natation, tennis, jogging...

Ce sont les amas de graisse qui forme nos ventres trop gonflés. Une vie sans activités, associée au stress et à une alimentation trop riche en graisses et en sucres provoque l'apparition des « réserves » inutiles et inesthétiques. Seuls les exercices physiques peuvent redonner tonus et fermeté à votre corps.

35 Quel sport pratiquer ?

A chacun son sport préféré ! Le tout c'est de s'y consacrer au moins une fois par semaine, de s'y tenir dans le temps et si possible en plein air quand c'est possible.

36 L'aquagym et aquabiking en vedette !



Enchaîner les longueurs les unes après les autres n'a jamais été votre truc. N'hésitez pas à vous inscrire dans un cours d'aquagym pour retrouver le plaisir de barboter dans l'eau sans trop forcer. Le principe de l'aquagym c'est celui de la pratique de la gymnastique mais dans une piscine. L'avantage, c'est que dans l'eau on ne pèse que 20% de son poids et que l'on fait travailler plus facilement son corps. Tout comme la natation, l'aquagym n'impose aucun traumatisme sur les os et les articulations. A tester aussi le vélo dans l'eau que l'on appelle aquabiking. Vraiment efficace et idéal pour les femmes car cardiovasculaire !

37 Un club pour plus de convivialité !

Alterner ou compléter les séances de gym chez vous par des entraînements en salle. Actuellement les centres de remises en

forme proposent des activités très diversifiées, dans une atmosphère conviviale à des horaires vraiment très larges. Certains clubs ne s'adressent qu'aux femmes avec des circuits minceur très bien imaginés. D'autres pratiquent des tarifs low-cost. C'est le moment d'en profiter !

38 Trouver le bon rythme et s'y tenir !

Plusieurs séances de sport par semaine c'est ce qu'il faut pour changer son métabolisme (le muscle remplace la graisse), affiner sa silhouette et retrouver la forme. Si vous ne disposez pas de beaucoup de temps, prévoyez plusieurs séances de 20 minutes minimum car c'est seulement au bout de 20 minutes que la graisse commence à brûler. Choisissez un moment pendant lequel vous êtes sûre de ne pas être dérangée. Ne vous entraînez jamais après un repas copieux.

39 Du sport chez soi

Avoir une activité physique chez soi, c'est bien aussi. A vous les power-plate, WiFIT et cours de zumba ou de Pilates sur des jeux vidéos. Sinon, quelques exercices au sol chaque jour vous donneront un super tonus.

• Pour des cuisses toniques

Debout, jambes écartées et tendues. Fléchissez les genoux et baissez le bassin. Ne cambrez pas votre dos. Les pieds restent au sol.

> 1 série de 15 tous les jours.

• Pour une taille fine

Allongée sur le dos, mains derrière la tête. Jambes fléchies, pieds au sol, ventre rentré. Relevez le buste lentement et allez



toucher du coude gauche l'extérieur du genou droit. Décontractez et inversez le mouvement : le coude droit va toucher le côté gauche.

> 1 série de 10 puis 2 séries de 10 selon votre entraînement.

• Pour des fesses musclées

En appui sur les avant-bras ; à quatre pattes. Dégagez et levez la jambe droite puis la gauche en arrière. Effectuez des battements réguliers. Ramenez la jambe lentement. Veillez à ne pas cambrer le dos.

> 1 à 3 séries de 15 battements.

• Pour des jambes musclées

Allongée sur le côté, appuyée sur un coude, jambes tendues. Fléchissez une jambe, croisez-la sur l'autre en la soulevant, toujours tendue. Dégagez bien la pointe du pied vers le ciel. Changez de côté.

> 2 à 3 séries de 15 mouvements.

• Pour des abdominaux en tablette de chocolat

A quatre pattes, dos droit, menton rentré. Respirez puis expirez en serrant le ventre et en arrondissant légèrement le dos.

> 2 à 3 séries de 5 mouvements.

Inutile de bâcler les exercices. Mieux vaut en faire moins et privilégier la qualité. Au départ réalisez les exercices lentement et à fond. Adaptez votre entraînement progressivement, en fonction de vos possibilités et de votre forme.

40 Conseils au quotidien

- Emprunter les escaliers au lieu de l'ascenseur.
- Laisser votre voiture et n'hésitez pas à marcher. Vous serez toujours moins stressée à pied qu'au volant.
- Debout ou assise, gardez toujours le dos droit.

... Ce sont ces petits exercices quotidiens qui, répétés tout au long de l'année tonifieront vos muscles et vous redonneront du tonus.

DOMAINE N°4

Nos conseils « anti-fatigue »

Coup de pompe, de barre, de fatigue... Ces expressions ne manquent pas pour définir nos petites baisses de forme. Au cours de la journée, il nous arrive à tous d'avoir parfois une baisse de tonus. Vous ressentez le creux de 11 h ? Vous vous sentez fatigué(e) après le déjeuner ? Vous n'arrivez plus à travailler après 18 h ? La fatigue est fréquente chez ceux qui affrontent un rythme dense. Mais elle n'est pas une fatalité et peut être résorbée. Pour éviter le syndrome du "coup de pompe", les solutions sont multiples. Elles vont de la consommation régulière de caféine à la sieste post-déjeuner.

41 Des règles de prévention

- Pour éviter les coups de pompe dans la journée, il faut bien manger, bien dormir, avoir une activité physique régulière qui vous permet d'avoir une fatigue "saine". Surtout, il faut trouver votre rythme, et s'y tenir : la bonne heure pour se coucher, les plages horaires où vous êtes le plus performant, les plages horaires où il faut au contraire savoir lever le pied.
- Ne restez pas assis dix heures de suite : marchez, préférez les escaliers à l'ascenseur, prenez l'air après votre pause déjeuner...

42 Vos alliés anti-fatigue

Dans ces moments là, un petit coup de pouce est toujours utile. Voici 5 familles



THINKSTOCK

d'aliments « anti-coup de pompe et petits creux » :

- Les biscuits aux céréales, de l'énergie à long terme,
- Les fruits, un concentré de vitamines,
- Les fruits secs et séchés, des stimulants instantanés,
- Les produits laitiers, essentiels pour l'organisme,
- Les boissons, indispensables à l'hydratation.

43 Vive les fruits secs !

Véritables friandises naturelles et nutritives, les fruits secs sont des encas anti-fatigue parfaits pour éviter les coups de pompe ou combler un petit creux. Ils constituent également une précieuse source d'énergie après un effort physique. Facilement transportables, ils peuvent être grignotés tels quels et à tout moment de la journée.

44 Des dopants à consommer avec modération

En cas de période de grosse fatigue, vous pouvez prendre de la vitamine C ou des compléments vitaminés pour le tonus, de préférence le matin. Attention toutefois,

certains produits provoquent une accélération du rythme cardiaque, des insomnies, voire même une accoutumance.

Le café (ou le thé) permet de lutter contre la somnolence, notamment après le déjeuner. Si vous n'avez pas de problème cardiaque, vous pouvez aller jusqu'à deux ou trois cafés par jour. Mais il ne faut pas que cela vous empêche de dormir le soir.

45 Les bienfaits de la sieste

La sieste permet d'améliorer sa concentration. En cas de grande fatigue, elle permet de récupérer rapidement. Mais ne dépassez pas une durée de vingt minutes, pour éviter les insomnies la nuit suivante. Les champions du sommeil savent pratiquer la micro-sieste à peu près n'importe où : au bureau, dans leur voiture, dans une salle d'attente, etc.

46 Sérotonine et dopamine à la Une

Depuis les premiers travaux du professeur Richard Wurtman (Institut de Technologie du Massachusetts - MIT) dans les années 1970, on sait que le régime alimentaire influence la production de

THINKSTOCK



deux messagers chimiques importants du cerveau, la sérotonine et la dopamine. La quantité de protéines et de glucides consommés au cours d'un même repas et dans la journée modifie la sécrétion de ces deux messagers chimiques... et donc notre bien-être. La sérotonine régule l'humeur et intervient également dans les phénomènes de satiété et d'appétit, le sommeil et le stress. Quand les taux augmentent trop dans le cerveau on se sent plus fatigué, psychiquement et physiquement. La sérotonine est fabriquée à partir d'un acide aminé, le tryptophane. Un autre neurotransmetteur intervient lui aussi dans ces phénomènes : la dopamine, synthétisée à partir d'un autre acide aminé, la tyrosine. Quand les taux de dopamine augmentent, on se sent plus en forme alors que des taux bas sont associés à des phénomènes de dépression ou encore à la baisse de la libido.

47 Un petit goûter ?

Pris l'après-midi et bien équilibré, il permet une meilleure répartition des apports sur la journée et s'adapte à l'évolution de nos conditions de vie (déjeuner rapide, dîner tardif...). Il est utile pour éviter ces coups de pompe. Un quatre heures équilibré permet souvent d'éviter de "craquer" pour des aliments riches en calories mais pauvres en vitamines et minéraux (viennoiseries, sodas...), et pour compenser un repas trop léger ou éviter un dîner trop copieux.

48 Vive les Fleurs de Bach !

La Gamme RESCUE®, préparation à base de Fleurs de Bach Original® s'adresse à toutes les personnes qui se sentent stressées par certaines situations du quotidien (excès de travail, stress de la reprise/de la rentrée), qui ont peur de craquer ou de ne pas arriver à garder leur calme et leur sang-froid dans ces situations. Par exemple, avant un événe-

ment stressant, notamment si l'on attend des nouvelles importantes, avant de se présenter à un examen ou au permis de conduire, avant une réunion ou un entretien difficile, avant d'entrer en scène ou de faire un discours, avant d'aller chez le dentiste ou d'entrer à l'hôpital. Il peut également être utilisé en cas de crise nerveuse ou d'angoisses liées au stress de la vie de tous les jours.

49 Combattez le mauvais stress !

Voici le spécialiste de la fatigue en France : le stress ! Les réponses au stress sont légion sans même parler des médicaments classiques, qui vont des « calmants » à base de plantes aux somnifères ou antianxiolitiques. Les remèdes allopathiques s'adressent notamment aux personnes qui ont un problème identifié qui est à la racine d'un stress inhabituel. Il faut donc parfois avoir recours à une aide temporaire mais qui permet de réguler le sommeil en particulier et de reprendre des forces. D'autant que de nombreux calmants à base de plantes peuvent suffire et n'entraînent aucune dépendance.

Parmi les autres méthodes, on trouve :

- Relaxation,
- Huiles essentielles,
- Fleurs de Bach,
- Hydrothérapie,
- Thérapie comportementale,
- Homéopathie,
- Musicothérapie,
- Acupuncture,
- Cure d'oligo-éléments,
- Yoga et dérivés,
- Massages,
- Réflexologie...



THINKSTOCK

Et il faut bien avouer que tout ce qui peut contribuer à retrouver la pêche est envisageable et totalement personnel. Il est possible de chercher différentes solutions avant de trouver la bonne, c'est-à-dire celle qui vous convient.

50 Livre anti-fatigue



Découvrez dans ce guide très concret : 1. Les coups de pouce « SOS urgence » pour retrouver du peps au plus vite : huiles essentielles, compléments alimentaires, aliments antiflemme, auto-massages... 2. Un programme complet pour traiter durablement la fatigue : avec un test de départ et les étapes côté sommeil, alimentation, aides naturelles... 3. Les infos et les bons conseils quand la fatigue devient maladie : qui consulter et quels remèdes pour aller mieux ? « *Ne plus être fatigué, c'est malin* » d'Alexandra Chopard, Editions Leduc S, 208 pages, 6 €

C'est bien compris ? Promis, si vous respectez ces 50 conseils à la lettre, vous devriez passer un automne et un hiver pleins de tonus, sans stress et sans fatigue. Et puis n'hésitez pas à lire la chronique de notre expert Jean-Pierre Margaritte en p.92 pour de plus amples précisions sur la nutrition-santé. N'est-elle pas encore plus belle la vie quand on est en pleine forme ? ■

*Dossier de la rédaction
coordonné par Valérie Loctin*



François VERLY



Musicien de métier, j'ai toujours été fasciné par les guérisseurs, magnétiseurs et thérapeutes qui soignent avec leur mental et transmettent avec leurs mains des énergies bienfaisantes. Et au fil de mes lectures, réflexions et documentations, développer une activité axée sur le don de soi se

précisait. J'ai découvert que cela s'apprenait, et l'école IFACE répondait à cette attente. J'ai donc suivi toutes les formations entrecoupées de périodes d'assimilation et de travail personnel. Lorsque j'ai ouvert mon cabinet en 2014, ce qui m'a beaucoup étonné, c'est que malgré la fatigue naturelle lorsque l'on donne le maximum à ses patients, on se sent soi-même re-tonifié, rééquilibré dans son corps et son esprit en fin de journée ! D'autre part cinquante ans de pratique de toutes les musiques me conduiront naturellement, après une nouvelle formation, vers la Musicothérapie prochainement... Mon cabinet se situe dans un pavillon avec grand jardin au calme et parking, et dans certains cas je peux me déplacer.

“

...J'étais très content d'avoir reçu dans son cabinet les attentions et soins de M. Verly. Bien que certains éléments me concernant ne pouvaient pas être totalement résolus, la thérapie en douceur de M. Verly, administrée avec beaucoup de concentration, m'a fait du bien. Certaines tensions étaient atténuées, un état de bien-être atteint, et en conséquence, j'ai profité d'un meilleur sommeil et moins besoin de me lever plusieurs fois pendant la nuit pour aller aux toilettes.

Robert R. BAGNEUX 92220

...Mon mari et moi sommes retraités et avons été très satisfaits des soins apportés par M.Verly et regrettons vraiment d'habiter si loin de son cabinet...
Madeleine L. GARNAY 28500

...J'ai été la première patiente de mon fils qui depuis son initiation me fait beaucoup de bien pour tous mes maux du quotidien ...
Denise V. FONTENAY AUX ROSES 92260

”



Feng Shui traditionnel - Astrologie Chinoise

Consultations en Cabinet et à Domicile
www.fengshuipyrenees.com

Tel : (+33) 06 80 33 79 22 | fengshuipyrenees@gmail.com



Toute espace de vie a une influence sur ses habitants : Lieu de travail, maison, appartement...

Nous pouvons activer et exploiter les bonnes énergies ainsi que diminuer et éviter les moins bonnes afin d'apporter équilibre à votre foyer et favoriser la prospérité, la santé, les relations familiales et sociales ainsi que la réussite de toute la famille.

L'astrologie chinoise vous aide à mieux comprendre votre parcours de vie, afin de vous éclairer sur vos potentiels intérieurs, vos forces et vos faiblesses.

Consultations et expertises Feng Shui Sud-Ouest, région de Pau et toute la France aussi.



Frédérique BOUVIER

Praticienne et formatrice

Réflexologie plantaire, palmaire ou crânienne

Enfants et adultes

06.76.73.74.86
69 rue Baraban 69003 Lyon

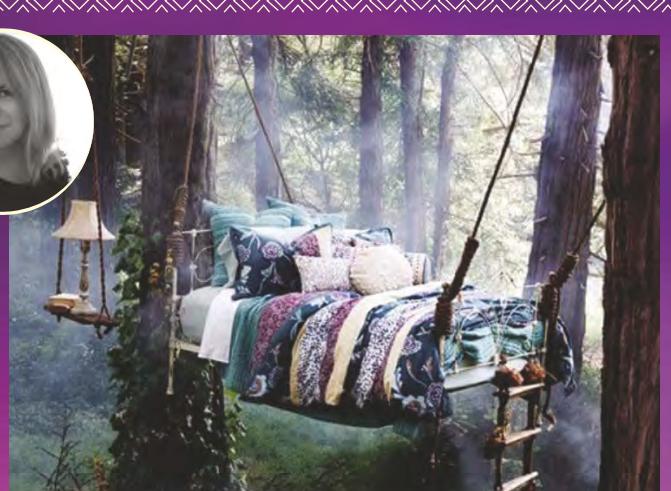
Stress, maux de dos, troubles digestifs, du sommeil et de la circulation, problèmes neurologiques.

La réflexologie est une discipline mal connue du grand public qui peut être un soin complémentaire très efficace au niveau fonctionnel au même titre que l'ostéopathie au niveau structuré.

<https://sites.google.com/view/frederique-bouvier>

Vanessa LAGUERRE

Thérapeute Hypnothérapeute



Sublimer ses potentiels intérieurs pour une vie plus lumineuse

<https://therapiehypnose.fr/>

06.01.43.46.93

127 rue du Ranelagh 75016 Paris
8 Ter rue de la Baraude 17110 St Georges de Didonne





Et si on détoxifiait notre foie ?

Comme tous les filtres, votre foie a besoin d'être nettoyé régulièrement. Or, il n'existe aucun médicament pour réaliser ce travail, bien au contraire, car tous les médicaments sont toxiques. C'est pourquoi, il est essentiel de passer naturellement en mode détox de temps en temps.

DES TOXINES TROP PRÉSENTES

Dans nos cellules, des résidus métaboliques s'entassent et empêchent leur fonctionnement normal. De même, ces substances toxiques peuvent s'accumuler entre les cellules (milieu intercellulaire) et dans le foie, empêchant alors les échanges qui assurent l'apport nutritif des cellules et la bonne élimination de leurs déchets. Une alimentation déséquilibrée, trop pauvre en fruits et légumes et en fibres, trop riche en graisses animales et en sucres, produit forcément une accumulation des toxines.

UN RÔLE ESSENTIEL

Le foie est la glande la plus volumineuse de l'organisme. Son rôle est essentiel pour le maintien d'une bonne santé. Il stocke les nutriments apportés par la digestion et les transforme en molécules plus complexes et synthétise ou dégrade le cholestérol. Il synthétise aussi la bile et les protéines plasmatiques. C'est l'usine de recyclage des déchets de l'organisme : il est en charge de détoxiquer le corps, en métabolisant l'alcool, les résidus de drogues et médicaments, les toxines internes et alimentaires...



UN ORGANE FRAGILE

Le foie est un organe fragile qui remplit des fonctions vitales pour l'organisme. Ses mécanismes d'épuration peuvent s'engorger en cas d'excès de toxines, d'une alimentation trop riche en alcool, sucres, graisses... Nettoyer son foie permet de l'aider dans ses fonctions d'élimination, de se libérer des calculs biliaires et de prévenir un grand nombre de maladies.

15 SIGNE D'UN FOIE SURCHARGÉ

- ✓ Fatigue inexplicable
- ✓ Confusion passagère
- ✓ Maux de tête
- ✓ Douleurs articulaires ou musculaires chroniques
- ✓ Problèmes de digestion
- ✓ Problèmes de transit
- ✓ Insomnie
- ✓ Réveils nocturnes
- ✓ Syndrome pré-menstruel
- ✓ Acné ou éruptions cutanées
- ✓ Anxiété ou dépression
- ✓ Allergies
- ✓ Inflammation
- ✓ Mauvaise haleine, langue surchargée
- ✓ Gain de poids

LES FAMEUX CALCULS BILIAIRES

Le foie produit la bile. La vésicule biliaire est un petit sac de dépôt de bile. Si le sang est trop sale, la bile est sale et contient des substances formant des pierres (calculs) qui vont se déposer dans la vésicule. Ces pierres grossissent et finissent par bloquer le canal d'évacuation de la bile. Il peut se former des centaines de petites pierres obstruant les pores de ce filtre. Celles-ci sont très difficiles à déloger et seulement une purgation peut y arriver.

LE CITRON, NOTRE ALLIÉ

Le citron stimule la production de bile et facilite la décomposition des graisses, ainsi que leur évacuation. Cela contribue au nettoyage du foie et à l'amélioration de la digestion.



LE SAVIEZ-VOUS ?

- 90% des gens ont des calculs biliaires à un certain degré
- 80% des gens ignorent qu'ils ont des calculs biliaires
- Approximativement 80% de tous les calculs biliaires ne présentent aucun symptôme et peuvent rester «silencieux» pendant des années.
- Plus de 60 % des Français, au cours de leur vie, développeront certaines de ces maladies toutes liées au foie : maladie de Crohn, Syndrome du Côlon Irritable, Allergies, Arthrite, Cancer du foie, etc.



L'ALCOOL EN QUESTION

L'alcool est un toxique. Avant de passer dans le sang, l'alcool pris seul, traverse le tube digestif sans que l'action des enzymes puisse le modifier, puis il attaque les muqueuses intestinales. Cependant, dès lors où l'alcool est mélangé dans l'estomac avec le bol alimentaire, la muqueuse intestinale est moins agressée et le passage de l'alcool dans le sang est ralenti. Avaler une cuillère à soupe d'huile d'olive dans un demi-verre de jus de pomme avant chaque repas trop alcoolisé protège votre muqueuse intestinale et limite le passage de l'alcool dans le foie. L'intestin grêle assure mieux son rôle de pré-filtre. Il limite le passage d'autres

ALLERGIES & URTICAIRE

Si vous faites régulièrement des crises d'urticaire ou des allergies, c'est certainement que votre foie est saturé.

toxiques et assure une meilleure régulation du passage de l'alcool ce qui économise le travail de filtration du foie.

COMMENT TESTER SON FOIE

Voici un test naturel et facile à réaliser pour vérifier le bon fonctionnement de votre foie. Il consiste à boire le matin à jeun, après avoir éliminé les urines de la nuit, un demi-litre d'eau, puis à mesurer avec un verre gradué toutes les demi-heures pendant deux heures le volume d'urine que vous éliminez. Vous relèverez ensuite les quatre mesures obtenues. Le volume le plus important est à retenir. S'il est supérieur à 300 ml, votre fonction hépatique est normale. En dessous 200 ml, il existe une faiblesse. En dessous de 100 ml la faiblesse est importante.



PASSER EN MODE DETOX

Si vous êtes en état de faiblesse hépatique, le mode detox s'impose. Il y a plusieurs techniques pour parvenir à ce résultat et nettoyer toutes les toxines qui se sont accumulées dans votre organisme. A la clé, vous vous sentirez plus en forme, plus léger, votre teint gagnera en luminosité. Sans compter que vous arriverez également à éliminer quelques kilos superflus.

MICRO-DIÈTE OU DIÈTE HEBDOMADAIRE

Afin de chasser les toxines et de régénérer vos cellules en vous donnant un teint lumineux, rien de tel que les micro-diètes ou qu'une bonne diète hebdomadaire de 16 heures (à pratiquer un soir de la semaine).



DÉTOXIFIER VOTRE FOIE

Par une monodiète

La diète met au repos tout le système digestif pendant 24 heures. Les muqueuses digestives se régénèrent et le filtre hépatique retrouve une nouvelle énergie. Ce regain d'énergie est alors utilisé pour brûler les «poisons» circulants comme un véritable système d'auto-nettoyage. La monodiète consiste à ne consommer qu'une catégorie d'aliment le temps de trois repas. Par exemple : de la compote de pomme ou du potage de légume ou du riz. Pour une première désintoxication, vous pouvez pratiquer une monodiète hebdomadaire pendant trois semaines, puis passer à une

diète tous les quinze jours le mois suivant et garder un rythme d'une diète mensuelle en entretien.

Par une cure de Desmodium

Le *Desmodium* est notamment indiqué aux changements de saison, car il stimule les fonctions de drainage hépatique et notamment l'élimination rapide et complète des dérivés de l'éthanol (10,96 € les 20 ampoules *Super Diet*).





LE CURCUMA AU TOP !

Cette épice bienfaisante régénère le foie, encourage la production de bile et le nettoie en profondeur.



2 Par une alimentation détox

Plusieurs plantes permettent de bien drainer et détoxifier le foie. Il s'agit par exemple du radis noir, de l'artichaut sauvage, du chardon-marie, du thym, que vous pouvez

prendre chaque jour en tisanes ou en compléments alimentaires. En même temps, faites des cures de légumes verts cuits à l'eau ou à la vapeur (poireaux, choux, brocolis, artichauts...) ou en smoothies à boire, à chaque repas, et des soupes de légumes le soir, sans oublier le jus de citron dans un verre d'eau tiède chaque matin à jeun.

➲ Par des boisons détox

Pour faire une véritable cure détox, *Jardin Bio* propose un programme à la carte avec 4 boissons saines et bios pour



CONSEILS POUR UNE CURE « DETOX » EXPRESS

- ✓ Boire au minimum 1,5 litre de liquide par jour (eau, thés, tisanes...).
 - ✓ Supprimer les viandes, charcuteries, céréales raffinées, l'alcool, le café, les desserts sucrés et le sucre.
 - ✓ Favoriser les légumes verts, salades, ail, oignon et les céréales complètes (riz complet, millet, sarrasin, quinoa).
 - ✓ Utiliser de l'huile d'olive et de l'huile de noix pour purger l'organisme.
 - ✓ Consommer des fruits cuits ou crus, de saison, en dehors des repas.
 - ✓ Faire une cure de *Desmodium*
 - ✓ Favoriser l'exercice physique en plein air.

une remise en forme et un allègement tout en douceur ! Craquez notamment au réveil pour le cocktail énergisant Détox Citron au thé vert et au gingembre (www.jardinbio.fr).

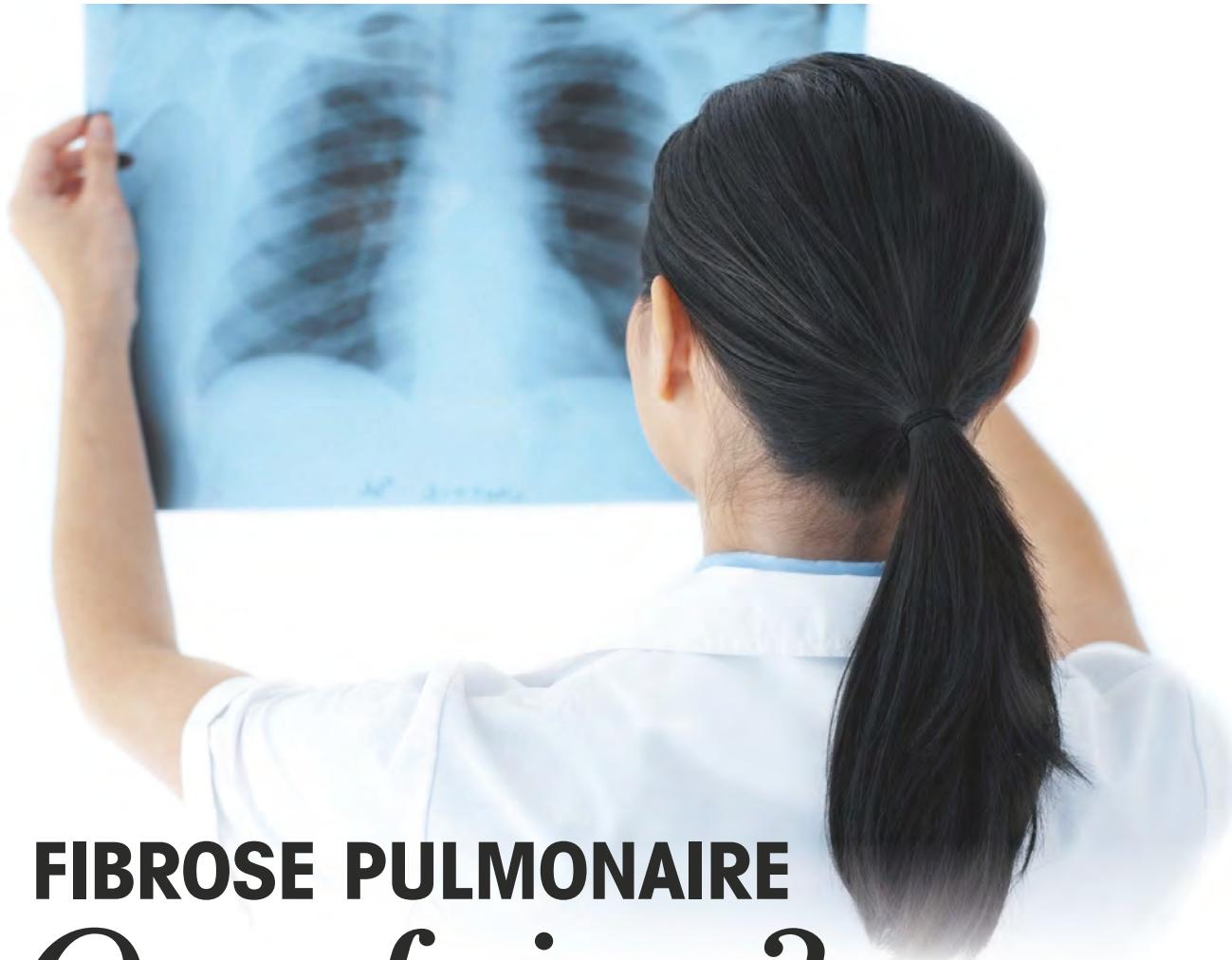
➲ Par un mélange citron, miel et gingembre

En prévention de repas trop arrosés et trop lourds, buvez plusieurs fois par jour une tisane maison composée de jus de citron frais, de gingembre râpé et de miel, pour sucrer de façon naturelle. Ceci protègera votre foie. ■ V.L.



LES BONS GRAS : UNE PROTECTION NATURELLE

Les cellules sont naturellement protégées par une membrane graisseuse. Les Omega 3 et 6 font partie de ces bonnes graisses.



FIBROSE PULMONAIRE *Que faire ?*

La fibrose pulmonaire regroupe un ensemble de graves affections des poumons dont les symptômes apparaissent progressivement. Quelles en sont les causes ? Comment diagnostiquer et traiter cette pathologie ?

Bon à savoir

La fibrose pulmonaire apparaît généralement entre 60 et 70 ans. Elle touche davantage les hommes que les femmes.

Une fibrose pulmonaire correspond à une altération des poumons : les tissus deviennent rigides, et ne parviennent plus à transmettre l'oxygène aux organes par la circulation sanguine. Il s'agit d'une maladie grave, qui diminue considérablement l'espérance de vie, surtout si elle n'est pas dépistée à temps. Aussi, elle peut entraîner de graves complications telles que l'hypertension pulmonaire

ou une insuffisance respiratoire. Son apparition est toutefois progressive. Elle peut rester stable pendant plusieurs mois ou années, puis s'aggraver par poussées.

Une maladie grave et chronique

La fibrose pulmonaire est une maladie chronique dont les causes sont très variées (plus de 140 causes). Elle pro-

> Des causes connues et inconnues

Plusieurs facteurs sont à l'origine d'une fibrose pulmonaire :

- ✓ Maladie auto-immune : sclérodermie, lupus, polyarthrite,
- ✓ Environnement professionnel : gaz, fumées, poussières organiques,
- ✓ Médicaments,
- ✓ Infections virale ou bactérienne,
- ✓ Hérédité.

Certaines causes de l'affection sont encore méconnues.



THINKSTOCK

voque l'inflammation et la cicatrisation des alvéoles et des tissus interstitiels des poumons. De nombreuses maladies peuvent être à l'origine de la fibrose pulmonaire, mais dans la moitié des cas, la cause demeure inconnue. C'est pourquoi on parle de :

- Fibrose pulmonaire idiopathique ou fibrose pulmonaire diffuse, si la maladie est d'origine inconnue,
- Fibrose pulmonaire interstitielle ou alvéolite fibreuse ou pneumonite interstitielle ou syndrome de Hamman-Rich, si la cause exacte peut être détectée.

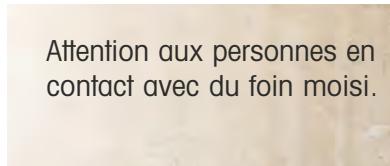
On peut trouver des cas de fibrose pulmonaire dans plusieurs métiers. Les ouvriers contractent la maladie en inhalant de petites particules de minéraux

qui viennent endommager les alvéoles pulmonaires. Dans certains cas, ce sont des substances organiques comme le foin moisi. L'asbestose/amiantose (amiante), la silicose, le poumon du fermier, la sarcoïdose sont des maladies entraînant la fibrose pulmonaire.

D'autres maladies peuvent être à l'origine de la fibrose, entre autres :

- la tuberculose et les infections virales,
- le diabète,
- la polyarthrite rhumatoïde,
- le lupus (rarement).

De plus, de nombreux médicaments puissants, les poisons, la radiothérapie au niveau de la poitrine, les gaz industriels peuvent également provoquer la formation de lésions pulmonaires.



Attention aux personnes en contact avec du foin moisi.

Cette affection touche autant les hommes que les femmes et elle est généralement diagnostiquée entre 50 et 70 ans.

Des symptômes à prendre en compte

Généralement, cette maladie commence à se manifester autour de la cinquantaine par deux signes qui rendent le diagnostic difficile parce qu'ils se retrouvent dans plusieurs maladies pulmonaires :

- un essoufflement inhabituel au cours d'un effort physique qui devient permanent,
- une toux sèche.

Essoufflé...

L'essoufflement est le symptôme le plus courant de la fibrose pulmonaire. Plusieurs maladies pulmonaires ont l'essoufflement comme symptôme principal - ce qui peut compliquer et fausser le diagnostic. Habituellement, l'essoufflement lié à la fibrose pulmonaire apparaît d'abord à l'exercice. L'affection peut progresser à un point tel que tout effort (activité physique intense) devienne impossible et que l'essoufflement soit présent même au repos.

THINKSTOCK

Les symptômes en bref

Les symptômes d'une fibrose pulmonaire sont :

- Toux sèche,
- Essoufflement inhabituel,
- Douleurs thoraciques,
- Possibilités de perte d'appétit et de poids,
- Cyanose,
- Hippocratisme digital (déformation des doigts).



Ces deux symptômes signalent le début de la fibrose, mais d'autres peuvent être présents :

- une perte d'endurance,
- une perte d'appétit,
- la fatigue,
- une perte de poids,
- une douleur diffuse au niveau de la poitrine.

Puis, par la suite, peuvent apparaître

- un essoufflement sans effort physique, en mangeant, en parlant ou simplement en se reposant,
- une cyanose (coloration bleutée des lèvres, des ongles et parfois de la peau, causée par une oxygénation insuffisante des tissus),
- une déformation des doigts, l'hippocratisme digital.

Le mécanisme de la maladie

Les poumons présentent une inflammation généralement pour des raisons indéterminées. Les globules blancs et le plasma remplissent les alvéoles, les petites poches d'air par lesquelles l'oxygène est transféré dans le sang. Si le plasma y reste assez longtemps, les plaquettes se solidifient, laissant des lésions qui ne permettent plus aux alvéoles de remplir leur fonction. La fibrose les déforme en les entortillant.



THINKSTOCK

Les vaisseaux sanguins des poumons, eux, sont séparés des poches d'air par des parois solides appelées interstices. Les interstices laissent passer l'oxygène dans le sang et le dioxyde de carbone passe du sang dans les poumons pour être expiré. La fibrose affecte cette membrane, réduisant la capacité des poumons à enrichir le sang en oxygène et à évacuer le dioxyde de carbone.

Poser le bon diagnostic

Des indices peuvent être donnés par des radiographies des poumons qui montrent des opacités diffuses, de petite taille. Lors de tests de fonction respiratoire, on constate une réduction de la capacité pulmonaire et d'autres analyses permettent de démontrer que

► Attention !

La fibrose pulmonaire peut entraîner des complications graves dont l'hypertension pulmonaire, une pression accrue du sang dans la veine qui rapporte le sang oxygéné vers le cœur causé par le manque d'oxygène dans le sang. Les risques de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral (AVC) sont également accrus, de même que les risques d'infections respiratoires.



THINKSTOCK



THINKSTOCK

Plusieurs examens sont nécessaires pour établir un bon diagnostic.

les gaz qui diffusent à travers la paroi des alvéoles sont diminués de 30 à 50%. Une biopsie pulmonaire par fibroscopie et lavage broncho-alvéolaire permet de prélever et examiner les cellules à l'intérieur et autour des alvéoles qui pourraient être en cause.

Plusieurs examens sont donc nécessaires :

- Radiographie et scanner,
- Lavage broncho-alvéolaire,
- Biopsie pulmonaire.

Freiner l'évolution de l'affection

Il n'existe actuellement pas de traitement efficace pour guérir totalement d'une fibrose pulmonaire. En revanche, la prise en charge par un pneumologue est nécessaire afin de freiner son évolution. Plusieurs solutions sont possibles :

- Corticoïdes,
- Assistance respiratoire,
- Réhabilitation pulmonaire,
- Greffe de poumons en cas de lourde insuffisance respiratoire.

Bien que la thérapie de la fibrose pulmonaire par des médicaments n'apporte

pas toujours de bons résultats, il y a beaucoup à faire dans le domaine des traitements d'appoint susceptibles de soulager la difficulté respiratoire qui accompagne la fibrose :

- Tout d'abord, cesser de fumer ;
- S'inscrire à des programmes d'éducation et de réadaptation respiratoire pour améliorer l'oxygénation des tissus et maximiser l'efficacité des tissus sains ;
- Dans certains cas, l'oxygénothérapie est recommandé ;
- Traiter rapidement les infections respiratoires ;
- Une transplantation pulmonaire peut être proposée si l'état du patient devient sévère.

Quelle issue possible ?

Dans bien des cas, la maladie est légère, cause peu de symptômes et progresse peu au fil du temps. Dans d'autres cas, lorsque la fibrose pulmonaire est causée par une maladie sous-jacente (comme l'arthrite rhumatoïde), elle peut progresser au même rythme que la maladie sous-jacente.

Dans de très rares cas, la fibrose pulmo-



Certains médicaments en cause

Certains médicaments puissants ont l'effet indésirable de causer la fibrose pulmonaire. En voici quelques-uns :

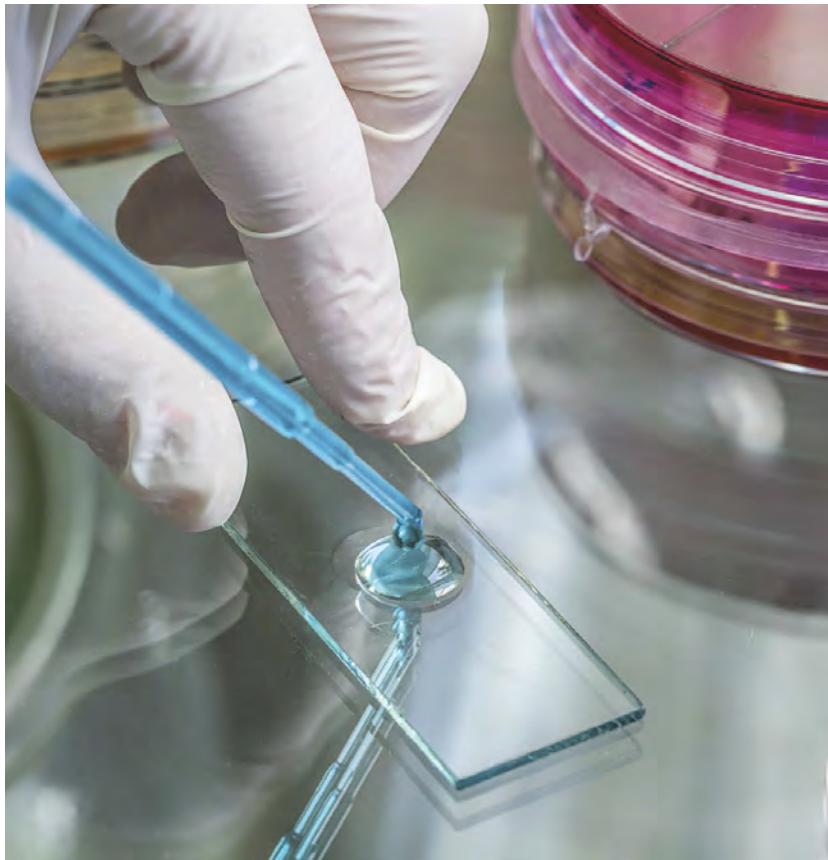
- ✓ **Nitrofurantoin** (*parfois utilisé pour les infections urinaires*),
- ✓ **Amiodarone** (*parfois prescrit pour un rythme cardiaque irrégulier*),
- ✓ **Bléomycine**,
Cyclophosphamide
et Méthotrexate (*parfois prescrits contre le cancer*).

naire progresse en quelques semaines vers une insuffisance respiratoire menant au décès. Toutefois, le cours habituel de la fibrose pulmonaire, et en particulier de sa variante idiopathique, est une cicatrisation très lente et progressive des poumons. La durée et la vitesse de ce processus sont variables. Certains patients qui ne répondent pas au traitement voient une dégradation de leur état de santé pendant des mois ou des années, menant au décès lorsque les poumons ne sont plus capables de fonctionner. Heureusement, la plupart des patients répondent bien au traitement.

La fibrose pulmonaire n'est donc pas une maladie à prendre à la légère. Seule la Recherche permettra de trouver les moyens efficaces pour contrer cette affection et améliorer la qualité de vie des personnes atteintes. ■ A.M.

TUBERCULOSE

De nouveaux traitements



THINKSTOCK

La tuberculose tue encore chaque année plus d'un million de personnes dans le monde. Depuis la fin des années 1960, aucune nouvelle molécule anti-tuberculeuse n'avait été mise au point. Mais un nouvel antibiotique semble porteur d'espoir.

D'une gravité sous-estimée en France où elle est peu présente, la tuberculose reste un fléau dans de nombreux pays pauvres où elle cause 1,4 million de morts chaque année. Les traitements, anciens et contraignants, sont de moins en moins efficaces devant la progression des souches résistantes à la maladie.

A l'origine, le bacille de Koch

Le bacille de Koch est à l'origine de la tuberculose. Pour venir à bout de cette bactérie, qui vient se loger dans nos poumons, il faut prendre plusieurs antibiotiques pendant six mois. Pris correctement, le traitement guérit la très

grande majorité des patients. Mais quand la tuberculose devient ultra-résistante, l'infection s'avère alors beaucoup plus dangereuse, comme le confirme le Pr Eric Caumes, chef du service des maladies infectieuses et tropicales à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière : « *la tuberculose ultra-résistante est une maladie particulièrement grave. La mortalité peut aller jusqu'à 70-75% des cas, parce qu'il n'y a pas assez de traitements utilisables, parce qu'on ne peut pas avoir recours à la chirurgie facilement, parce qu'on a du mal à gérer les effets indésirables qui incitent les patients à arrêter le traitement* ».

De belles avancées depuis 2012

• Un cocktail inédit d'antibiotiques

Dans ce contexte, les bonnes performances d'un cocktail inédit d'antibiotiques mis au point en 2012, y compris contre certaines formes résistantes de la maladie, ont été accueillies avec enthousiasme. « *Cette nouvelle combinaison de médicaments tue plus de 99% des bactéries de tuberculose dans les expectorations des patients dans les deux semaines suivant le début du traitement* », a rapporté Mel Spigelman, président de l'organisation *TB Alliance*, un groupe de recherche à but non lucratif qui a conduit les travaux publiés dans *The Lancet*.

Autre avantage du traitement potentiel, son coût, qui serait inférieur « *d'environ 90%* » aux traitements existants, selon Mel Spigelman. Cette nouvelle combinaison

prometteurs



son baptisée *PaMZ* consiste en l'association d'un « candidat médicament » pour le traitement de la tuberculose dont le nom de code est « PA-824 », avec la *moxifloxacine* - un antibiotique existant déjà mais approuvé pour d'autres maladies infectieuses que la tuberculose - et la *pyrazinamide*, un antibiotique déjà utilisé contre cette maladie.

THINKSTOCK



• Eliminer les résistances

Le traitement de la tuberculose par *rifampicine*, antibiotique de première ligne, se heurte à l'apparition de plus en plus fréquente de formes résistantes de la maladie. D'où l'étude du rôle d'une petite protéine bactérienne, RbpA, que l'on sait impliquée dans l'augmentation de la tolérance à la *rifampicine*. Ses récents travaux laissent à penser que RbpA module l'activité de l'ARN polymérase. La suite du projet a pour objectif la caractérisation de cette interaction, au cœur du mécanisme de résistance.

Élucider le rôle de cette nouvelle protéine dans le cycle de réplication de la bactérie tuberculeuse devrait permettre



d'appréhender les mécanismes adaptatifs du pathogène à l'hôte et la génération de la résistance aux antibiotiques. Les molécules capables de bloquer les interactions entre RbpA et l'ARN polymérase devraient alors constituer de bons candidats pour le développement de nouveaux traitements antituberculeux. Un moyen pour remédier aux impasses thérapeutiques croissantes dans cette maladie.

• L'arrivée de la bédaquiline

Un nouvel antibiotique vient cependant éclaircir l'horizon des patients en phase terminale. La *bédaquiline*, en cours d'essais thérapeutiques en 2014, est utilisée à usage compassionnel. Un traitement de la dernière chance pour des patients qui n'ont plus d'autres options thérapeutiques. Si pour le moment, il est encore trop tôt pour tirer des conclusions définitives, les médecins observent tout de même une très bonne tolérance du traitement et une amélioration clinique évidente des patients.

Pour tester la *bédaquiline*, les chercheurs ont étudié le mécanisme d'action du médicament et ont compris qu'il s'attaquait à une enzyme particulière de la bactérie. « *Cet antibiotique a la particularité d'agir sur une cible sur laquelle aucun autre antibiotique n'agissait. Il est donc totalement indépendant des autres* », note le Pr Vincent Jarlier, chef de service du laboratoire de bactériologie à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière.

La *bédaquiline* est donc un formidable espoir, mais pas un remède miracle. Comme tous les autres antituberculeux, il



ne peut se suffire à lui-même. Selon le Pr Eric Caumes, « *la bédaquiline toute seule générera des tuberculoses résistante à la bédaquiline. Pour traiter une tuberculose, plusieurs médicaments sont nécessaires, trois, quatre, cinq médicaments associés dont la bédaquiline. De plus, nous avons souvent besoin de recourir à la chirurgie* ». La *bédaquiline* se rajoute donc aux autres médicaments existants. Pour espérer soigner les populations des pays émergents, il faut maintenant travailler sur les associations de molécules, chercher à diminuer la durée, la lourdeur et le coût du traitement. Cette *bédaquiline* vient d'obtenir une autorisation temporaire d'utilisation en France. Cet antibiotique, actuellement en cours d'essai thérapeutique, pourrait être proposé aux patients atteints des formes résistantes de la tuberculose.

Espérons que la Recherche nous permettra bientôt de traiter définitivement les cas de tuberculose les plus avancés et les plus résistants dans le monde. Les dernières avancées en 2014 sont à ce titre très prometteuses. ■ E.d.B.

SOPHROLOGIE Marie-Pierre DELORD

Ateliers de groupes
Consultations individuelles
Foix / Alzen

mariepierredelord.sophrologie@gmail.com



OSEZ LA COUPURE AVEC VOTRE QUOTIDIEN !



STAGES RESIDENTIELS
au cœur du parc naturel ariégeois Pyrénées
logement cosy en chalet

06 65 63 95 45 - 09 51 49 26 79
soqi-therapies-alternatives.fr

Alliance de
SOPHROLOGIE
PRATIQUES ENERGETIQUES
CHI NEI TSANG
MEDITATION
MARCHES CONSCIENTES



Massage de confort
et de bien-être
Relaxologue
Bio-magnétiseur
Radiesthésiste

Diplômé de l'I.S.M.A

06 60 03 88 69 jeanluc_fabre@yahoo.fr



RÉDUIRE VOTRE STRESS ? CONNAISSEZ-VOUS LE SHIRODHARA, SOIN TRADITIONNEL INDIEN ?

Le Shirodhara est recommandé pour ses bienfaits dans certaines situations, telles l'insomnie, le surmenage, l'anxiété ou encore les troubles de la concentration. Il consiste en un écoulement lent et fluide d'un filet d'huile de sésame tjède sur le front. Vos besoins particuliers détermineront le nombre de séances nécessaires à votre bien-être.

France BONNET, praticienne en soins et massages ayurvédiques de bien-être et en chi nei tsang, vous reçoit sur rendez-vous. Pour être guidé-e dans votre découverte de l'ayurvéda, contactez-moi.

Certifiée en massages ayurvédiques de l'« Open University» TAPOVAN dirigée par Kyran Vyas. Formée au chi nei tsang, massage du ventre chinois, au Centre Jaïdée à Paris dirigé par No Sourintha et Lyf Yong. Retrouvez-moi sur la page Facebook de l'espace GM, cabinet de médecines alternatives.



**FRANCE BONNET
À TARbes SUR RENDEZ-VOUS,
CONTACTEZ-MOI
AU 07.52.03.33.03**



ENERGIE DE LUMIERE

Thérapeute Magnétiseuse Reiki

Le Reiki est une médecine non conventionnelle d'origine japonaise, basée sur des soins énergétiques par imposition des mains.

Le but du Reiki est de soulager les souffrances physiques, psychiques et émotionnelles.

Il permet d'apporter un calme mental, une paix intérieure, et un bien-être général.

Myriam Vessier - 29000 Quimper - 06 12 37 15 79
energiedelumiere@sfr.fr / www.energiedelumiere.fr

La Guidance Quantique®

Désirer sa réalité, reprendre son pouvoir créateur, passer à l'action.

Les croyances limitantes, les mémoires, les blocages, les pensées négatives sont des informations qui affectent l'expérience de notre quotidien.

La Guidance Quantique® permet d'accéder à ce champ d'informations, de le décoder et d'y opérer des corrections afin d'actualiser dans notre réalité l'état de mieux-être, la créativité, la joie de vivre...

La Guidance Quantique® invite à reprendre notre pouvoir de choix et d'action sur notre vie.

C'est un véritable outil d'accompagnement vers une nouvelle version de Soi, consciente et désireuse de manifester sa propre réalité.

Angélique
CARNEIRO

06.88.78.10.56

angelique.carneiro@quantum-guidance.com



Om'ouvement de l'hêtre

Que le mouvement nourrisse la vie
et ouvre la reliance du cœur



Danseuse professionnelle à l'origine, je me suis plongée dans l'art thérapie, option danse en 2010 pour l'exercer notamment en institution psychiatrique. Afin d'enrichir ma pratique thérapeutique, en 2015/2016, je me suis formée en psycho-généalogie / constellations familiales, et sur la problématique des traumatismes de l'enfant intérieur. Cette même année, j'ai obtenu mon Level 1 de professeur de Yoga Kundalini à l'école internationale d'Amrit Nam Sarovar. Depuis 2017, je propose une prise en charge individuelle et des activités de développement personnel en groupe : Kundalini Yoga, Danse intuitive, dans une yourte proche de la nature propice aux activités thérapeutiques.

L'ERGOTHÉRAPIE A quoi ça sert ?



L'objectif de l'ergothérapie est de maintenir, de restaurer et de permettre les activités humaines de manière sécurisée, autonome et efficace, pour des patients malades ou souffrant de handicaps. Coup de projecteur sur une discipline thérapeutique encore peu connue du grand public.

L'ergothérapie prévient, réduit ou supprime les situations de handicap en tenant compte des habitudes de vie des personnes et de leur environnement.

Un intermédiaire de santé

L'ergothérapeute est l'intermédiaire entre les besoins d'adaptation de la per-

sonne et les exigences de la vie quotidienne en société. L'ergothérapie intervient donc auprès des personnes qui éprouvent des problèmes dans la réalisation de leurs activités, en situation de handicap ou susceptibles de l'être. Cela concerne les personnes de tous âges (enfants, adultes, personnes âgées) au prise avec des problèmes d'ordre physique, sensoriel et/ou psychologique.

UN PEU D'ÉTYMOLOGIE

Préfixe *ergo*, du grec *ergon*, « travail » et *thérapie*, du grec *therapeia*, « cure ».

Un peu d'histoire

L'ergothérapie trouve son origine au début du XX^e siècle en Amérique du Nord, grâce aux médecins psychiatres qui développent l'activité comme une

thérapie. Elle s'étend progressivement à la réadaptation au travail, l'activité est utilisée pour son utilité dans la restauration des capacités physiques. L'influence des guerres mondiales couplée à un programme de développement de l'OMS favorisent l'émergence de la profession en France dans les années 50.

C'est dans les années 70 que le concept de handicap voit le jour et que l'on commence à considérer le contexte environnemental et social de la personne comme facteurs de santé. L'ergothérapie prend alors toute sa dimension en agissant sur les liens étroits entre la personne, l'activité et le contexte dans lequel elle est réalisée. Aujourd'hui la

NICOLAS, ergothérapeute

Aider les malades à relever les défis du quotidien

« L'ergothérapie, c'est avant tout être persuadé que chaque personne a des ressources pour relever le défi du quotidien ! J'ai choisi ce métier car il me permet de valoriser les compétences des personnes et de les aider dans la recherche d'autonomie et d'indépendance. J'interviens dans un service de neurologie et mon rôle est de veiller dans un premier temps à l'installation des personnes pour assurer sécurité et confort. J'organise ensuite des mises en situation d'activité de vie quotidienne pour rééduquer les fonctions touchées par la maladie. Je montre également aux aides soignants comment aider les personnes lors de leurs toilettes et de leurs repas. Je prépare les sorties des patients en m'assurant que l'aménagement et l'équipement du domicile ne présentent aucun danger. Pour cela, je travaille avec l'assistante sociale du service, les artisans et les revendeurs de matériel médical. C'était un métier très riche où l'on ne s'ennuie jamais, car chaque situation est différente. »



THINKSTOCK

profession connaît un essor important lié entre autre au vieillissement de la population, l'augmentation de l'espérance de vie, l'émergence de nouvelles pathologies...

Une aide essentielle à la vie quotidienne

Nos activités sont le reflet de ce que vous sommes et elles donnent du sens à notre vie. Si pour cause de maladie ou d'accident, on devient incapable d'accomplir les choses qu'on doit et souhaite réaliser, notre bien-être général et donc notre santé en seront affectés. Les occupations d'une personne se retrouvent ainsi étroitement liées à sa qualité de vie et au sens donné à son existence !

L'ergothérapie permet de résoudre les problèmes qui empêchent d'accomplir les choses qui nous tiennent à cœur. Si une blessure, une maladie, une déficience ou un autre problème limite nos capacités d'effectuer nos soins personnels, de nous déplacer, de communiquer, de nous divertir, de travailler, d'étudier, de réaliser toutes les tâches qui nous sont propres, alors un ergothérapeute peut trouver des solutions pour relever le défi du quotidien, faire disparaître les barrières et permettre d'agir, de retrou-

ver son rôle social et ainsi de mener une vie satisfaisante.

L'ergothérapeute examine non seulement les effets physiques d'une lésion ou d'une maladie, mais il se penche également sur les facteurs psychosociaux et environnementaux qui influencent votre capacité d'agir.

Comment ça fonctionne ?

Par le biais d'entrevues, d'évaluations et de mises en situations concrètes, l'ergothérapeute obtient des informations au niveau des atouts et des faiblesses du patient. Il recueille également des renseignements sur la manière dont ses activités se déroulent et sur le contexte environnemental dans lequel elles s'exercent. Enfin, il s'enquiert de ses rôles sociaux et tâches particulières en ce qui concerne les soins personnels, la vie domestique, l'école, les loisirs, la famille et le travail.

C'est dans le cadre d'une relation thérapeutique et par l'intermédiaire d'activités adaptées, d'enseignements et d'apprentissages, que l'ergothérapeute intervient. Il guidera chaque patient vers l'identification de ses difficultés, la récupération optimale de ses capacités fonctionnelles

physiques et psychiques, l'adaptation à ses limites et à son potentiel, ainsi que vers le réinvestissement de ses activités et rôles sociaux antérieurs.

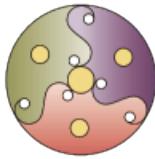
Afin de favoriser la participation de la personne dans son milieu de vie, l'ergothérapeute conçoit les milieux de vie, de manière à respecter sa sécurité, l'accessibilité et l'adaptation aux besoins du patient. Il préconise les aides techniques et les assistances technologiques, les aides humaines, les aides animalières et les modifications matérielles. L'ergothérapie peut également permettre de prévenir un problème ou d'en réduire les effets. ■ A.M.

(Sources : ANFE)

> L'ANFE

L'ANFE est une association Loi 1901 créée en 1961 par Jacqueline Roux pour promouvoir l'ergothérapie en France. Depuis 50 ans, elle est le principal organisme représentatif de la profession d'ergothérapeute en France. L'ANFE agit sur les grands projets de société par sa participation aux plans ministériels, travaux d'agences, observatoires et hautes autorités de l'Etat. L'association représente 13% des ergothérapeutes exerçant en France.

En savoir plus : www.anfe.fr



Corinne Allemoz Naturopathe

"Trouver et soigner les causes pour une santé durable"
Certifiée par le CENA

Qu'est ce qui vous a poussé à pratiquer votre métier de naturopathe?

Une hypersensibilité entraînant des douleurs articulaires et digestives avec un mal être existentiel et des addictions m'ont poussée à réagir.

J'ai d'abord essayé les médicaments proposés par la médecine ; travaillant moi-même dans le médical pendant 28 ans ; sans pour autant les résoudre.

C'est en me tournant vers des techniques naturelles telles que le tai chi et en me formant à la naturopathie que j'ai pu y arriver et sortir de mes souffrances physiques et émotionnelles.

En 2014, grâce aux outils que j'ai expérimentés et mis en place dans ma vie, j'ai pu surmonter un burn-out professionnel, sans traitement médical.

C'est à la suite de ce burn-out que je me suis installée comme naturopathe certifiée, pour transmettre mon expérience et aider des personnes à retrouver la santé et la sérénité.

En quoi consiste votre activité ?

La naturopathie s'attache à trouver et résoudre les causes des problématiques, tant sur le plan physique qu'émotionnel.

Par exemple : comprendre les

mécanismes et les causes traumatiques des addictions, grande cause du surpoids ou de la dépression. Retrouver une hygiène de vie saine et naturelle.

Sur quels types de problématiques intervenez-vous ?

J'interviens sur des problématiques digestives, de sommeil, de surpoids, les douleurs articulaires, l'eczéma, la dépression et le burn out.

Le point commun à tous ces troubles étant les traumatismes émotionnels passés ou présents, les comportements inconscients, les peurs, une hygiène alimentaire en déséquilibre.

Quels sont les personnes qui vous consultent ?

Majoritairement des femmes qui n'en peuvent plus de souffrir au quotidien sans trouver de solutions.

Elles ont essayé les médicaments, les régimes ou autres techniques douces ponctuelles, sans succès. Elles veulent aller à la source, trouver les causes, retrouver une vitalité et une santé sur le long terme.

Votre vision du rôle de naturopathe ?

Je considère l'être dans sa globalité, c'est à dire physique, mentale et émotionnelle.

Nous ne sommes pas qu'une douleur, des kilos en trop ou de la dépression.

Je travaille sur ces 3 pôles afin de retrouver un équilibre sur le long terme.

Pour cela, je prends le temps d'être à l'écoute, afin d'accompagner chacune, vers le mieux être.

Expliquez-nous l'accompagnement que vous proposez.

Afin d'être efficace, j'ai mis en place des accompagnements de 6 mois ou 1 an.

Ces accompagnements débutent par un bilan complet ;

- Alimentaire.
- Emotionnel.
- Recherche des chocs traumatiques.
- Avec cela je propose un programme personnalisé sur plusieurs thématiques :
- Revoir son alimentation plaisir et vitalité.
- Comprendre et gérer ses émotions.
- Renouer le contact avec son corps.
- Sortir de l'addiction et de la souffrance.

Le déroulement d'une séance ?

Chaque séance dure entre 1h30 et 2h. Elle se compose de soins et de coaching en hygiène de vie.

Elle est relayée par des mises en actions concrètes dans le quotidien.

- Mise en place d'une alimentation sans carence.
- Acceptation de son corps.
- Relâchement des tensions.
- Organisation santé.

Entre les séances, je reste joignable par mail ou par téléphone, afin que la personne se sente soutenue et guidée.

Vos valeurs ?

Aider les personnes en souffrance à créer un nouvel art de vivre, en profondeur et sur le long terme pour retrouver la santé et la sérénité.

Avoir une écoute authentique en transmettant mon expérience.

Naturopathe installée depuis 2014, J'accompagne les femmes qui ont des douleurs chroniques et/ou du surpoids dus au stress à libérer leurs tensions corporelles, retrouver le calme intérieur, définir leur alimentation plaisir et vitalité afin de vivre avec sérénité et énergie.

Vous n'êtes pas qu'une douleur, une insomnie, des kilos en trop ou le moral en dépression.

Je considère l'être humain dans sa globalité, c'est à dire physique, mentale et émotionnelle.

Travailler sur ces 3 pôles permet de retrouver votre équilibre pour une santé et une sérénité sur le long terme.



Au pied du mur personnellement et professionnellement, Corinne a su me guider avec bienveillance et professionnalisme. S'est ouvert en moi une nouvelle porte celle "de tous les possibles".

Après l'accompagnement: 8 kilos en moins, des relations professionnelles améliorées, et meilleure vision de mon avenir.

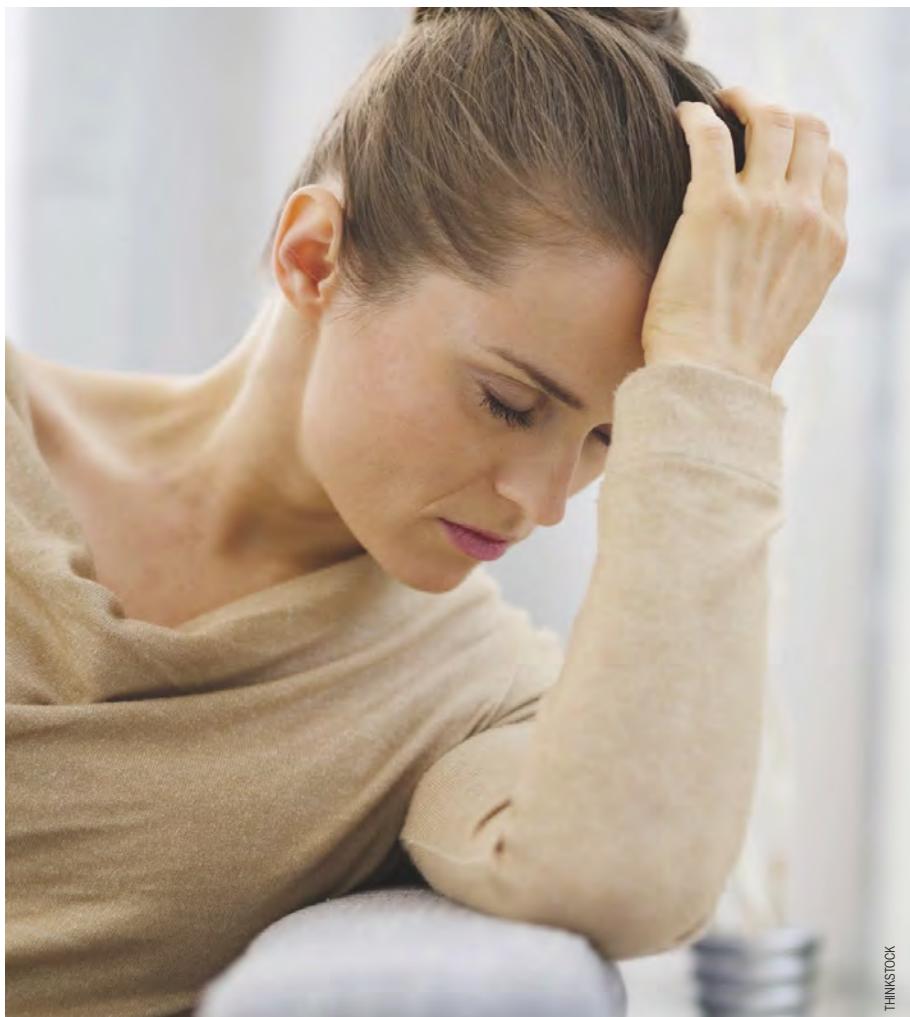
Pour conclure, Corinne propose un accompagnement haut de gamme en toute simplicité.



SCLÉROSE EN PLAQUES

La prévenir, vivre avec *et la soigner*

La sclérose en plaques est une maladie qui effraie, car comme d'autres tout aussi graves, elle fait son chemin de façon sournoise et un très long moment peut passer avant que l'on ne se rende compte des premiers symptômes. La maladie est ancienne, assez bien connue à présent, mais quel est véritablement le pourcentage de population touchée ? Et surtout, quels sont les progrès des traitements ?



La sclérose en plaques ou SEP touche environ 80 000 personnes en France, avec une croissance d'environ 2 000 cas diagnostiqués par an. Elle n'est donc pas en régression, même si le diagnostic se fait de façon plus simple depuis la généralisation des IRM. L'espérance de vie du malade n'est pas véritablement modifiée.

Comprendre la maladie

Il s'agit d'une maladie inflammatoire qui touche le système nerveux central, mais qui est la seule à présenter certaines caractéristiques. La maladie détruit et durcit peu à peu la myéline dans ce que l'on nomme la substance blanche* de l'encéphale et de la moelle. On parle de démyélinisation. C'est Charcot qui a décrit la maladie et lui a donné son nom au 19^{ème} siècle.

Répartition géographique & environnement

On a pu constater que certaines zones étaient particulièrement concernées par la maladie comme l'Europe du Nord, la

THINKSTOCK

Jean Martin Charcot

L'un des plus prestigieux neurologues français est né à Paris en 1825. La maladie qui porte son nom est la sclérose latérale amyotrophique. Une chaire de neurologie est spécifiquement créée pour lui en 1882 et il crée une école de cette discipline à la Salpêtrière. Il a ainsi mis en lumière la relation entre lésions cérébrales et problèmes moteurs. Il a eu des élèves prestigieux comme Sigmund Freud et d'autres grands noms de la médecine. Il a également étudié l'hypnose dans les cas d'hystérie, avec la description des états léthargiques, de la catalepsie et du somnambulisme. Il a également indirectement travaillé à la cause féminine, car il a été le premier à mettre en avant que l'hystérie n'était pas une pathologie uniquement réservée aux femmes.

Scandinavie, ainsi que le Canada et le Nord des Etats-Unis. Cela signifie qu'environ 100 personnes peuvent être concernées en moyenne sur 100 000 habitants. Le patrimoine génétique des Européens du Nord est clairement concerné.

Et on la rencontre beaucoup moins autour de la Méditerranée, au Mexique ou dans la population noire africaine (moins de 20 personnes sur 100 000 habitants). On peut aussi noter qu'au sein des différents pays, il existe des foyers particuliers. En France, c'est ainsi la Bretagne qui est la plus concernée.

Il a été vérifié que la zone équatoriale est donc la plus épargnée (c'est la raison pour laquelle on parle de vitamine D dans la SEP). Mais une exception à la règle est venue compliquer le raisonnement : le Japon a vu le taux de SEP augmenter au fur et à mesure de son industrialisation. Les médecins en ont donc déduit qu'il existait donc deux influences

sur la maladie : un facteur lié à l'environnement. Différentes études ont ainsi pu détecter qu'une population qui s'installe dans une zone à risque, pour aller dans une zone peu risquée avant 15 ans a le risque de la région d'arrivée. Après 15 ans, c'est le risque de la région d'origine qui prévaut. L'adolescence semble donc bien être une étape importante alors même qu'aucune maladie n'est déclarée en aucune façon à ce stade.

L'autre influence est génétique, car on a pu constater que le risque est aussi bas chez les Noirs américains que chez les Noirs africains. De même, on a pu relever le cas de familles où plusieurs cas de SEP sont répertoriés. Pourtant, il ne s'agit pas d'une maladie héréditaire.

A noter que les femmes sont plus touchées que les hommes (3 femmes pour 2 hommes). Les hormones exercent donc, elles aussi, une influence.

Les débuts de la maladie et le diagnostic

La plupart du temps, le début de la maladie se passe entre 20 et 40 ans, dans 70% des cas. Mais il y a des exceptions bien entendu. 13% des cas surviennent entre 10 et 20 ans et 11% entre 40 et 50 ans. Les autres périodes de la vie ne sont que peu concernées.



THINSTOCK

Quelle est la véritable influence génétique ?

Les chercheurs parlent de gènes de « susceptibilité ». Les recherches scientifiques ont pu démontrer que les patients atteints de la maladie présentent des caractéristiques génétiques spécifiques de la population scandinave. Mais il ne s'agit pas du seul facteur. Comme on le sait, ce domaine est particulièrement complexe et les recherches continuent donc.

Substance blanche :

elle constitue avec la substance grise l'une des familles de tissus du système nerveux. Elle se situe dans la partie interne du cerveau et la partie superficielle de la moëlle épinière. C'est notamment grâce à elle que la communication se fait entre les neurones et les impulsions nerveuses.



Poser le diagnostic est loin d'être simple, car tous les cas sont différents et les symptômes varient d'une personne à l'autre. Il peut s'agir d'un déséquilibre lorsque la personne est debout, de troubles sensitifs, d'une inflammation optique, parfois une paralysie faciale. Mais en fait, aucun de ces symptômes n'est spécifique à cette maladie uniquement. Il est donc nécessaire de pratiquer un examen neurologique approfondi. Si celui-ci présente des lésions de la substance blanche, on peut donc penser que la SEP est en cause. Mais le médecin ne pourra véritablement le confirmer que si l'évolution des symptômes ne laisse pas de doute. Attention donc à ne pas s'affoler pour rien, il est nécessaire d'attendre la fin des examens pour valider le résultat.

L'IRM a constitué un immense progrès et permet de voir les lésions qui ont pu avoir lieu au niveau du système nerveux central et sur quelles zones en particulier. En suivant l'évolution des signaux, on peut ainsi vérifier s'il s'agit d'une forme bénigne de la maladie. On peut aussi contrôler si la maladie progresse régulièrement ou non.



> Une détection difficile...



Aucune méthode de détection n'est fiable à 100 %. En cas de suspicion de la maladie, il faudra procéder à une batterie d'examens pour établir un diagnostic précis. Parmi eux, l'IRM et la ponction lombaire permettent respectivement de détecter la présence de plaques et les signes d'inflammation.

La ponction lombaire n'est pas forcément pratiquée pour confirmer le diagnostic.

En dépit des améliorations dans ce domaine, il y a quand même une difficulté certaine à ne pas faire de confusion sur certains cas, avec les symptômes d'autres maladies comme des tumeurs, des malformations crâniennes, voire de l'hystérie. En bref, pas si facile pour le médecin. C'est aussi la raison pour

Il est nécessaire de pratiquer un examen neurologique approfondi.

laquelle de nombreux examens sont demandés plutôt que d'annoncer un diagnostic qui peut par la suite s'avérer faux.

Une maladie évolutive souvent silencieuse

L'évolution qui confirme ce diagnostic présente des similitudes chez la plupart des patients :

- Problème de déséquilibre en position debout qui se renouvelle, et aussi une perte de commande des membres inférieurs lors de la marche.
- Mauvaise coordination des membres supérieurs qui peut aller jusqu'à l'impossibilité à écrire correctement.
- Mouvements saccadés et incontrôlés du globe oculaire et anomalies de fond d'œil.
- Troubles de la parole.
- Sensibilité, comme des sensations de fourmillements, des décharges électriques au niveau du rachis...

En dehors de ces principaux signes, on peut noter que dans la majorité des cas, les patients ressentent rarement des douleurs, mais des contractures fréquentes. Au niveau sexuel, les problèmes surviennent très tard, lorsque la maladie est très avancée. Des problèmes d'incontinence peuvent aussi survenir. Évidemment au niveau psychologique, l'état est souvent dépressif et il peut y avoir



Massages du monde





Lumino et relaxothérapie

PSIO

Massages* et luminothérapie pour :

- Entreprises
- Particuliers à domicile

* Praticien bien-être agréé FFMBE

Contactez Pierre au : 06 83 66 62 02
Vallée de Chevreuse, Versailles et alentours

massages@aidobizdev.fr
[massagesmonde](https://www.facebook.com/massagesmonde)



Justine Noizet

NATUROPATHIE • THÉRAPIE MANUELLE

06.35.29.86.90
jnoizet@gmail.com
51 Rue du Chêne
17100 Les Gonds

Dans sa vie professionnelle, gérer son stress, mieux communiquer, être plus performant grâce à la naturopathie.

Justine Noizet propose aux entreprises ateliers, conférences, ou accompagnements individuels.



Dominique GENELOT

Naturopathe diplômée - Praticienne de Massage Sonore Peter Hess



06 80 96 42 75
Sur RDV
DIJON - QUETIGNY
dominique@equilibrevital.fr
www.equilibrevital.fr

HARMONISATION - REEQUILIBRAGE
RELAXATION - CONFIANCE EN SOI
LACHER PRISE - JOIE DE VIVRE

Venez faire le plein d'énergie positive avec le Massage Sonore.

Les sons et les vibrations des bols tibétains (Méthode Peter Hess) sont spécialement conçus pour la thérapie et les soins. Cette méthode s'applique dans de nombreux domaines de la santé et du bien-être, à tous les âges de la vie, pour libérer les tensions physiques et mentales et lâcher prise.

Egalement : Massage bien-être intuitif aux huiles relaxantes - Conseils en naturopathie (Alimentation saine, hygiène de vie)

ATELIERS OLFACTIFS
pour Séniors

L'odorat comme zone réflexe... Une évidence.

Marlène Chuilon, naturopathe-olfactothérapeute a pris le pari de stimuler la mémoire et les émotions au sein des EHPAD. Et ça marche ! Sa démarche vise les réminiscences. Les odeurs comme porte d'entrée au voyage et à l'imaginaire... Voir la petite lumière briller dans leurs yeux à l'évocation d'un souvenir la ravit. Cela permet de ramener du lien et de l'interaction dans le groupe. Riche de ces échanges, Marlène a souhaité devenir formatrice professionnelle. Depuis, elle est également en mesure de transmettre ce merveilleux outil au personnel en place dans les structures d'accueil de personnes en situation de sédentarité. Ces ateliers font aussi bien sens dans les EHPAD que dans les centres de convalescence ou de rééducation...

Marlène Chuilon
06 12 04 80 10
www.naturopathe-livron-drome.fr | latelierdemarlene@gmail.com
26250 LIVRON SUR DROME



« UN P'TIT COUP D'POUCE »
Les ateliers de shiatsu en famille

Deux séquences simples pour mieux communiquer, se connaître et se respecter

Enfants (dès 6 ans) et parents pratiquent à tour de rôle, l'un sur l'autre, un petit protocole précis, facile à mémoriser et à reproduire ensuite à la maison, tel un rituel pour désamorcer un conflit, « apprivoiser » une émotion ou encore favoriser la détente du corps et de l'esprit.

Beaucoup d'enfants seront ravis et fiers de proposer la petite séquence de shiatsu des mains à leurs copains ou à leurs grands-parents, pour le bonheur de tous !

Possibilité d'organiser des ateliers à domicile ou des formations en entreprises (12 participants minimum). Devis sur demande.

Le shiatsu des mains
permet la régulation des émotions, le lâcher-prise, la confiance en soi et l'adaptabilité...

Le shiatsu des pieds
favorise le calme mental, le sommeil, la sérénité mais aussi la vitalité...

Clotilde Poivilliers, de formation scientifique initiale est **thérapeute et enseignante en shiatsu et fascia quantiques** : elle collabore avec des médecins, des psychothérapeutes et des hôpitaux pour la gestion de la douleur et la déprogrammation cellulaire des schémas mentaux limitants, issus des chocs émotionnels ou du transgénérationnel. Elle est **consultante** en entreprises et dans les écoles, pour la gestion du stress et des émotions, avec la cohérence cardiaque, la pleine conscience et l'auto-shiatsu et **formatrice en Mind Mapping** pour l'apprentissage et l'excellence.

Auteur, elle a publié deux livres aux éditions **Eyrolles** :

- **L'ÉNERGIE CORPS-ESPRIT**
- **J'ARRÈTE DE ME TROUVER NUL(LE)**
- Un ouvrage sur les **SURDOUÉS** est prévu en septembre 2019.

Convaincue de l'impact de nos pensées et de nos émotions sur notre santé globale et sur notre relation aux autres, elle donne des **conférences** et anime des séminaires et des **ateliers** de développement personnel et professionnel pour rendre à chacun, la possibilité d'agir en conscience sur la santé du corps et de l'esprit.



www.shiatsuthema.com (rubrique un p'tit coup d'pouce) - www.jarretedemetrovernul.com
clotilde@poivilliers@gmail.com - 06-21-41-10-86

des défauts de concentration. D'autres symptômes peuvent également être présents comme des crises d'épilepsie, mais cela reste peu fréquent.

L'évolution est donc, là aussi, à suivre de façon individuelle.

Pourquoi parle-t-on de « plaques » ?

Les plaques désignent les dégâts qui sont constatés sur la substance blanche. L'une des principales caractéristiques de la SEP est que l'évolution se fait par poussées et phases de rémission. Les progressions en bien ou en mal sont parfois spectaculaires.

Les évolutions peuvent être de trois ordres : forme rémittente avec des poussées de la maladie espacées et qui ne laissent pas de séquelles et qui peuvent d'ailleurs s'arrêter complètement ; rémittente-progressive avec une évolution sur 20 ou 25 ans avant que les déplacements ne deviennent véritablement compliqués voire ensuite impossibles ; et progressive dès le départ. Dans ce dernier cas, le malade devient handicapé au bout d'un ou deux ans avec ensuite stabilisation. Il faut également savoir que la sclérose en plaques peut être complètement silencieuse puisque l'on a découvert des personnes atteintes lors d'une autopsie, alors que rien ne le laissait soupçonner. Les formes graves sont donc peu fréquentes, elles représentent environ 10% des cas diagnostiqués.

Difficile de savoir à l'avance ce qui va se passer. Des années, voire des dizaines d'années, peuvent se passer dans un état tout à fait stable et une dégradation peut avoir lieu soudainement. Il peut aussi arriver que la maladie ne fasse plus parler d'elle pour des raisons peu connues. On peut mieux comprendre

les difficultés des chercheurs à tirer des généralités sur la sclérose en plaques.

Les causes de la SEP

On a progressé sur cet aspect de la maladie, même si tout n'est pas encore connu. Le fait est que l'on ne peut incriminer un ou deux facteurs isolés. Plusieurs sont en cause, cela est sûr.

On l'a vu plus haut, la génétique a une part de responsabilité, dans le sens où elle peut constituer un terrain favorable. Mais sans autre association, pas de sclérose en plaques déclarée. En dépit des recherches en ce sens, aucun virus n'a pu être incriminé dans la maladie. En fait, une des hypothèses est que la survenue d'une maladie virale (comme la rougeole, la mononucléose, la varicelle par exemple) soit en fait à l'origine du processus même si celui-ci ne se déclenche que des années plus tard (ou pas du tout).

Le facteur environnemental est par contre avéré avec une dispersion géographique de la maladie de par le monde.

Les 10 signes précurseurs de la SEP

Si un de vos proches multiplie ces signes d'alerte, consultez au plus vite votre médecin traitant et un neurologue.

1. Engourdissement
2. Epuisement
3. Troubles de la vision
4. Incontinences urinaires et fécales
5. Perte de mémoire
6. Spasmes musculaires
7. Perte de libido et dysfonction sexuelle
8. Vertiges
9. Crises de convulsions
10. Dépression.



L'une des principales caractéristiques de la SEP est que l'évolution se fait par poussées et phases de rémission.

THINKSTOCK

THINKSTOCK

Mais ces deux origines possibles ne suffisent pas. Le phénomène déclencheur de la maladie reste encore méconnu, même si l'on suppose qu'il peut s'agir d'une réaction à une infection qui provoquerait une réaction auto-immune. Cette supposition provient du fait que l'on retrouve chez les patients un taux élevé d'anticorps contre certains virus. Par auto-immune, on entend une hyperactivité du système immunitaire qui travaille contre des tissus normaux. Dans le cas de la SEP, certains anticorps travailleraient donc de façon anormale contre la gaine de myéline des fibres nerveuses. Or la myéline protège ces fibres en les isolant, et leur perte entraîne donc les symptômes que nous avons vus. Enfin, il ne faut pas oublier l'influence probable des hormones, puisque les femmes sont plus touchées que les hommes.

Aujourd'hui, les recherches avancent notamment sur le terrain génétique, puisqu'on a découvert des gènes associés à l'apparition de la maladie. En dehors de ces causes, on parle de nombreuses autres possibilités, mais il faut bien noter que les données scientifiques ne corroborent pas suffisamment ces hypothèses pour qu'on puisse vraiment les prendre en considération. On parle ainsi du tabac, d'une hyperconsommation de gras animal, de proximité avec certains animaux comme les oiseaux, les plombages au mercure...

Quels traitements ?

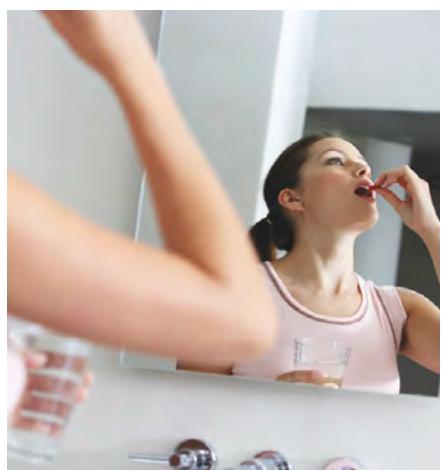
De nombreux essais thérapeutiques ont été réalisés et continuent à l'être, mais il faut savoir que dans la SEP, comme pour toutes les maladies qui peuvent conduire à des handicaps, éthiquement,

il est difficile de maintenir des patients sous placebo, alors que leur état risque d'empirer. Or, il faut nécessairement faire le parallèle lors des tests.

On a quand même pu parvenir à certaines conclusions quant aux médicaments et molécules qui peuvent être utilisés avec efficacité.

- **Les corticoïdes** sont particulièrement utilisés lors des poussées ou en cure brève. Il est considéré comme inutile de les prendre en continu, puisqu'ils n'empêchent pas la survenue des poussées et ne sont pas sans effets secondaires. Au contraire, sur le long terme, ils risquent d'avoir plus d'inconvénients que d'avantages.

- **Les immuno-supresseurs** sont utilisés avec précaution, car ils peuvent provoquer des dépendances ou des problèmes au niveau du cœur. Par contre, ils parviennent à freiner des évolutions graves ou l'apparition d'autres poussées pendant quelques mois, ce qui est important pour les formes aggravées de la maladie. Leur utilisation est un plus, diverses molécules continuent d'être à l'étude.



THINKSTOCK

- **Le béta-Interféron** est couramment utilisé pour réduire la fréquence des poussées. Mais surtout en traitement de fond, puisqu'il s'avère avoir une véritable influence positive.

La rééducation est essentielle dans le cadre du suivi médical d'une SEP.

THINKSTOCK



- L'un des éléments majeurs du traitement est aussi **la rééducation**. Elle est quasiment toujours pratiquée, sauf lorsque les handicaps sont multiples et graves. Mais globalement, elle permet au patient de rester dans son cadre de vie. La rééducation est particulièrement utile pour tout ce qui touche aux sphincters. L'activité physique ne doit en aucun cas être négligée.

- L'autre point à ne pas négliger est **la prise en charge psychologique**, car la SEP est difficile à supporter et la dépression est difficile à éviter sans aide extérieure. La famille ne peut pas tout faire. Une psychothérapie est aussi parfois d'une grande aide.

- On a pu remarquer que de nombreux patients utilisaient également **des médecines alternatives** pour parvenir à mieux supporter la maladie. Il peut s'agir de thérapie magnétique, de disciplines permettant une meilleure gestion du stress comme le yoga, l'acupuncture... Elles servent essentiellement à améliorer le confort de vie du patient et sont donc les bienvenues, même si chaque patient doit choisir ce qui lui convient et vérifier

bien entendu que ces thérapies n'ont pas de contre-indication avec les traitements en cours.

Vivre avec la SEP

Vivre le plus normalement possible lorsqu'on a une SEP constitue un véritable état d'esprit à acquérir dès le début de la maladie, ce qui oblige parfois à quelques adaptations de la vie quotidienne. Cela sera pour le patient et son entourage la meilleure garantie d'une existence épanouie et harmonieuse.

La SEP est une maladie qui a bénéficié de progrès spectaculaires durant la dernière décennie. Parmi ceux-ci, l'effort d'information et de formation donné aux soignants, aux personnes touchées par la maladie et à leurs proches, est une garantie de bonne prise en charge, dans un climat de confiance entre les médecins et leurs patients.

La SEP peut avoir des répercussions sur divers aspects de votre vie et peut vous forcer à changer vos façons de faire certaines choses. Si vous vous sentez parfois accablé par les effets de cette maladie sur votre vie ou si vous envisa-

ger d'abandonner une activité que vous aimez, n'hésitez pas à demander les conseils des associations spécialisées qui vous aideront à trouver de nouveaux moyens de composer avec la sclérose en plaques.

• **Faire du sport**

Non seulement vous pouvez pratiquer une activité sportive, mais en plus cela présente de nombreux avantages. Sur un plan physique, l'entraînement est reconnu pour avoir un bon impact sur l'évolution de la SEP : cela améliore la force et la coordination musculaire, et stabilise l'équilibre. Néanmoins, l'entraînement ou la compétition sportive ne doit pas provoquer trop de fatigue, ce qui pourrait altérer les performances physiques le lendemain ou les jours suivants. Et même si aucun sport n'est contre-indiqué, mieux vaut privilégier les activités régulières à effort progressif plutôt que les sports plus violents. Les conseils d'un rééducateur ou d'un médecin du sport pourront vous aider à choisir ou à adapter la pratique du sport à l'évolution de votre maladie.



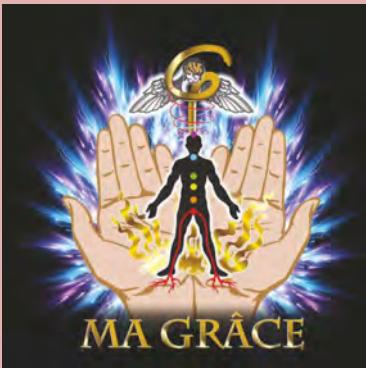
THINKSTOCK

• **Privilégier les loisirs**

Il est important de poursuivre, voire de commencer, des activités de loisir dès le début de la maladie, pour vous épanouir et éviter le repli sur soi.

• **Se faire masser**

Quand on a du mal à marcher, à tenir des objets, quand on est très fatigué, les



Magalie Aubert

Guérisseuse, ré-harmonise, âme, corps, esprit.

MA GRÂCE

10 bis avenue Charles de Gaulle
91 600 Savigny- sur-Orge
07.83.37.40.08
mag18.aubert@gmail.com



Comment faire en sorte qu'un don devienne un potentiel, et par des initiations et des enseignements vécus, le révéler afin d'aider les autres et pratiquer des soins ?

Voilà le défi permanent qui s'est imposé à Magalie Aubert. Depuis son plus jeune âge, découvrant les applications de son magnétisme naturel et dotée d'autres facultés (vision des auras et énergies, barreur de feu, écriture automatique) elle s'est formée à d'autres techniques qui ont amplifié son énergie et sa connexion : Reiki et Quantum Touch. Sa qualification reconnue lui permet d'organiser des stages, des cercles de soins et des ateliers en plus des soins individuels. Elle s'est formée aussi auprès des guérisseurs philippins et au chamanisme qui ont développé sa médiumnité. Ainsi ses énergies se sont intensifiées, sa médiumnité s'est totalement exprimée et c'est le côté guérisseuse holistique et chamane qui a pris le dessus. Au cours des séances qu'elle dispense, elle fait corps avec ses patients, les écoute, ressent leurs douleurs et émotions grâce à sa grande empathie. Ces soins ré-harmonisent âme, corps, esprit dans un alignement propice à la guérison physique, psychique et ou émotionnelle. Ils peuvent créer une pacification des blessures antérieures.

En plus des soins énergétiques, Magalie Aubert met régulièrement en place :

Des initiations Reiki :

Maitre Reiki certifiée, elle organise des initiations Reiki certifiantes du 1er au 4ème degré de Maitre Reiki.

Des cercles de soins :

Ils permettent, sur une demi-journée, de pouvoir pratiquer et échanger dans une ambiance sereine et conviviale. Afin de développer et réviser les techniques apprises et ses ressentis. C'est aussi le moment privilégié pour les non-initiés de découvrir les énergies et recevoir un soin par les praticiens en cours de formation.

Stages GRÂCE :

Magalie Aubert retransmet dans ce stage le condensé de ses 10 années d'apprentissage afin de rendre chacun autonome dans son chemin d'auto-guérison en ré-harmonisant âme, corps, esprit. Apprendre à se reconnecter à les-sens-ciel, comprendre l'énergie et les chakras, les utiliser pour faire des soins sur soi-même ou sur les autres, développer sa médiumnité et son clair ressenti.

Soins médiumniques :

Lors de ces séances, des guides et entités bienfaisantes en lien particulier avec Magalie Aubert vont superviser et participer aux soins.

Voyage chamanique :

Au son du tambour, ce voyage intérieur permet de rencontrer ses guides et animaux totems, se familiariser avec, pour pouvoir les utiliser dans son quotidien. Il permet aussi d'aller revisiter ses vies antérieures afin de mieux comprendre ses choix d'incarnation.

Le Quantum Touch :

C'est un ensemble de techniques respiratoires spécifiques qui vise à augmenter le taux vibratoire énergétique du praticien pour ensuite le transmettre par effet de résonance au patient afin de favoriser une auto-guérison.

Les témoignages sont éloquents et parlent d'eux-mêmes :

« Magalie m'a guérie du problème d'infertilité, car à ma plus grande joie, je suis enceinte... Magalie est un génie. » ;

« Je tiens à vous remercier pour la séance d'hier, forte en énergie, pleine d'émotions et vibrations intenses... Vous êtes une belle personne prête à tout donner de vous pour le bien-être des autres... Sincèrement. » ;

« Ma rencontre avec Magalie... a su m'apporter ce que mon être intérieur attendait » ;

« Tu es la messagère du bonheur à l'état pur. Ta générosité et ton enseignement sont exemplaires. Je suis heureuse d'avoir croisé une aussi belle âme que la tienne. Depuis notre première rencontre je suis en harmonie totale avec moi-même. ».

Pour toute information ou prise de rendez-vous, contactez Magalie Aubert

**10 bis avenue Charles de Gaulle
91 600 Savigny-sur-Orge.**

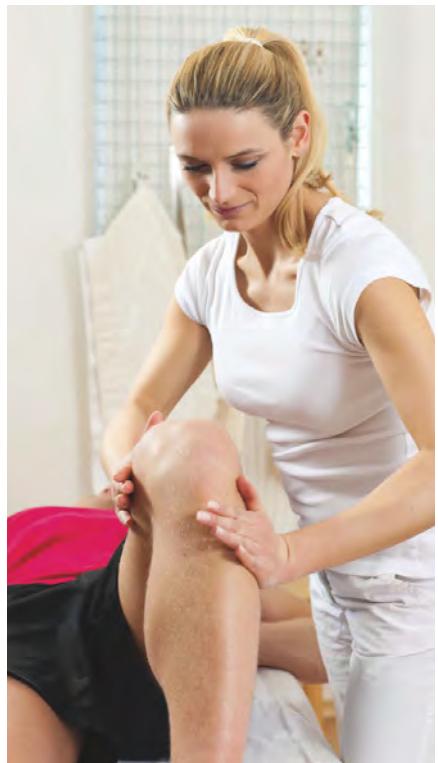
www.ma-grace.fr

07 83 37 40 08

mag18.aubert@gmail.com



massages peuvent permettre de retrouver de la vigueur et améliorer le bien-être musculaire. Effectué par un masseur kinésithérapeute, le massage aide aussi à se détendre, à relâcher les tensions musculaires et émotionnelles. Le niveau d'anxiété baisse en quelques semaines, la déprime diminue et l'estime de soi regagne du terrain.

THINKSTOCK

• Eviter les écarts de température

Cela déclencherait ou aggraverait des symptômes chez certaines personnes. Réfléchissez-y avant de partir en vacances, et choisissez bien votre destination.

• Se laver souvent les mains

En prenant quelques précautions simples, vous pouvez éviter d'attraper des infections bactériennes ou virales à cause des microbes. Une sinusite ou une bronchite, par exemple, peuvent accentuer la fatigue et toute infection peut favoriser une rechute.

• Se reposer un maximum

La fatigue, un des symptômes les plus courants, apparaît souvent dès le début de la maladie. Il est alors important de préserver son énergie en s'accordant des périodes de repos ou de relaxation, surtout avant une activité. Allongez-vous et faites la sieste chaque fois que possible. Privilégiez de bonne nuits.

• Avoir une alimentation saine

Aucun régime ne peut actuellement prévenir ou ralentir l'évolution de la SEP. Une alimentation saine et équilibrée est simplement recommandée pour soutenir l'organisme. Mais en cas de mobilité réduite, un régime pauvre en graisses est conseillé pour limiter les risques de surpoids.

• La vie de couple

La sclérose en plaques ne change pas seulement la vie de la personne atteinte. Elle influence aussi directement la vie quotidienne du ou de la partenaire. Les choses qui auparavant allaient de soi, peuvent soudainement ne plus être possibles. Non seulement le fait de savoir que l'on est malade, mais aussi le traî-

THINKSTOCK

tement ou une fatigue liée à la maladie avec un épuisement rapide peuvent changer radicalement la vie commune. La personne atteinte de SEP a besoin de plus de pauses pour se reposer et a tendance à se retirer des activités communes. Parallèlement, le partenaire en bonne santé peut se sentir dépassé par les tâches qu'il assume maintenant. Vous devez essayer désormais, et encore plus que d'habitude, de trouver une forme de vie commune qui est juste pour tous les deux, en tenant compte de vos propres besoins et de ceux de votre partenaire.

N'hésitez pas à vous laisser un peu de temps pour trouver une nouvelle orientation dans votre couple. Tout ne peut pas fonctionner d'un jour à l'autre sans difficulté. Il est important que la personne atteinte de SEP communique ses besoins sans une pointe de reproches dans la voix. Inversement, ces besoins doivent aussi répondre à ceux du partenaire. Les changements professionnels ou privés nécessitent des entretiens intenses et des décisions communes. La communication devient une clé essentielle pour faire face constructivement aux problèmes ayant trait à la SEP. Il ne faut pas fuir les conflits. Ceux-ci sont importants pour trouver une nouvelle relation ensemble.

► Bannir l'alcool, le café et la cigarette !

L'alcool rend plus difficile la coordination des mouvements et le sens de l'équilibre, déjà altérés avant une poussée inflammatoire. La cigarette exacerberait particulièrement l'insomnie chez les personnes qui souffrent de SEP. Quant à la caféine, elle irrite la vessie, ce qui favorise l'incontinence urinaire.

THINKSTOCK



THINKSTOCK

Grossesse & SEP

Alors que les neurologues demandaient aux patientes de SEP d'éviter une grossesse il y a quelques années, les progrès de la recherche ont pu changer la donne. Depuis les années 80, on sait que la grossesse ne présente pas de problème particulier pour la mère ni pour l'enfant. Si ce n'est que les poussées peuvent se réactiver rapidement après l'accouchement. Quant aux bébés des patientes, ils ne présentent pas plus de problèmes que la moyenne. De plus, on sait que la maladie n'est pas héréditaire. L'allaitement est conseillé, donc rien n'empêche une femme dont on a diagnostiqué qu'elle était atteinte de sclérose en plaques de faire un beau bébé, bien au contraire !

La Recherche

Elle travaille dans plusieurs domaines : la génétique, la virologie, l'immunologie, l'imagerie, la neurobiologie en particulier ; cela afin de parvenir à mettre en place de meilleurs traitements, avec l'objectif ultime de parvenir à la guérison.

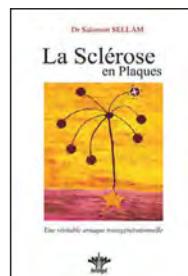
Même si Charcot a découvert la maladie en 1868, les progrès sur la connaissance de la SEP ont surtout eu lieu ces dernières années. On a ainsi pu constater que les lésions faites lors des poussées pouvaient en fait s'auto-réparer en grande partie par la suite, ou au contraire rester à l'état de lésion, sans que la myéline ne se reconstitue, même partiellement. On a donc à faire à différents types de maladies qui doivent recevoir un traitement différent. En cela l'IRM a permis de faire de grands progrès dans l'observation de la maladie et des véritables dégâts qu'elle provoque, mais il est clair que les nouvelles technologies

dans le domaine de l'imagerie permettront d'être d'autant plus précis. Or, il faut connaître au plus près l'ennemi pour pouvoir bien le combattre.

Le domaine des hormones sexuelles est aussi exploré puisque l'on a pu constater que la grossesse par exemple protégeait en partie un malade des effets de la SEP. Toujours dans le cadre d'études européennes, des réductions des poussées de l'ordre de 70% ont pu être constatées chez les femmes enceintes, alors qu'elles réapparaissent fréquemment dans les mois qui suivent l'accouchement. Les chercheurs travaillent donc cette voie et un essai thérapeutique est également en cours sur l'action de la progestérone.

peuvent vous aider à y voir plus clair, que vous soyez personnellement atteint ou que ce soit un membre de votre famille qui soit touché. Dans tous les cas, tenez bon, car la Recherche travaille et de très sérieuses avancées ont été faites ces dernières années. ■ V.D.

À LIRE



Ce livre est dédié aux malades et à leur entourage ainsi qu'aux professionnels de la santé. A côté de la version officielle, il existe une approche psychosomatique qui s'est progressivement imposée lors de l'analyse de l'histoire des individus touchés. Tous les points importants sont développés dans le détail et voici la conclusion de toute cette étude. Oui, la sclérose en plaques est accessible à la Psychosomatique Clinique, comme en témoignent plusieurs nettes améliorations et guérisons.

« *Lorsque l'esprit influence le corps - La sclérose en plaques* »
du Dr. Salomon Sellam, Editions Béranger, 176 pages, 18 €.

Bon à savoir

L'Unisep ou Union pour la lutte contre la sclérose en plaques regroupe diverses associations. Des personnalités atteintes de SEP participent aux campagnes comme Marie Dubois ou Dominique Farrugia.
www.unisep.org

La prolactine est également étudiée de près, car elle favorise la synthèse de myéline. Elle est un élément naturel de notre organisme, puisqu'elle agit sur la fabrication de progestérone chez la femme et de testostérone chez l'homme.

Sachez enfin que de nombreuses associations, spécialisées dans la lutte contre cette maladie encore trop mystérieuse,

ANTI-CHOLESTÉROL

Votre nouveau plan d'attaque !

THINKSTOCK

Le cholestérol nous concerne tous, en particulier à partir de la quarantaine, parfois avant pour certains. Métier sédentaire, activité physique réduite, alimentation trop riche sont le cocktail privilégié qui prépare le lit du mauvais cholestérol. Heureusement, les bilans sanguins sont là pour faire le point, car la lutte contre cet ennemi doit commencer tôt. C'est de la santé de nos artères et de notre cœur dont il est question !

Environ 15% de la population française serait touchée par des problèmes de cholestérol. Autant dire que le phénomène est vraiment un problème de santé publique.

Un fléau national !

Les personnes touchées sont en priorité celles qui ont une alimentation trop

riche, notamment en matières grasses et/ou en alcool, qui ont une activité sédentaire et sont en surpoids, voire plus. Il s'agit donc d'un phénomène inquiétant lorsque l'on se fie aux prévisions statistiques concernant le pourcentage d'obèses dans la population à venir.

Le fait est que plus de dix millions de personnes de par le monde, et surtout

dans les pays industrialisés, sont traitées pour ce problème et que même si les traitements semblent efficaces, il est probable que ce chiffre va augmenter de façon conséquente.

Pourquoi le « mauvais » est dangereux

Si on laisse s'accumuler le cholestérol LDL, il risque alors de former des plaques. Celles-ci sont susceptibles de modifier le comportement des artères en les raidissant et, le temps passant, des caillots peuvent se former soit aux niveau du cœur, des membres inférieurs ou du cerveau. C'est dans ce dernier organe que l'on trouve normalement les concentrations les plus élevées de cholestérol, d'où la propension à faire un AVC, accident vasculaire cérébral.



Béatrice Griot, magnétiseur, géobiologue, et médium soigne, depuis quelques années déjà, la souffrance et le mal être des adultes, enfants et animaux. Les cas et la clientèle qu'elle traite sont très différents.

Grâce à ses outils que sont ses mains, ses rêves, ses ressentis, une belle qualité d'écoute et un choix de mots précis, elle parvient à capter les maux, et à leur donner un sens afin de les débloquer.

Elle partage par ailleurs ses connaissances et ses conseils, via son site, ses publications et les réseaux sociaux.

**SUR PLACE ET
À DISTANCE !**

Béatrice Griot | 06.65.09.27.54 | 74960 Meythet

www.beatricegriot.com

**JEANNIN VIRGINIE
SOPHROLOGUE THERAPEUTE**

"Bien être & liberté"

SOPHROLOGIE.VU-DU.NET

2 BIS RUE CATELINE

77250 ECUELLES

06 71 11 12 95

VIRGINIE.JEANNIN69@GMAIL.COM

Cabinet Réflexologie Intégrative

34 Rue de la Brûlerie
85530 La Bruffière

06.95.64.74.79

e.gravoil@yahoo.fr

www.egravoil.wixsite.com/reflexo-la-bruffiere



La **réflexologie plantaire intégrative** permet, par une approche globale de la personne via la lecture des pieds, d'agir sur un **trouble anatomique, énergétique et psychologique**.

Estelle GRAVOIL vous propose des consultations individuelles personnalisées utilisant des techniques de massages spécifiques, des huiles essentielles, des pierres de lithothérapie ou encore des sons pour entrer en vibration avec les organes.

Venez découvrir, en ateliers collectifs, les techniques de base à vous auto pratiquer associées à diverses approches bien-être.

Conseillère Bien-être



Christine Camelot

Sophro-analyste des mémoires prénatales, de la naissance et de l'enfance



Surcharge de travail, compétition, organisation du temps, délais toujours trop courts... autant de causes de stress au travail. La Sophro analyse permet d'accompagner le personnel de l'entreprise afin de favoriser son épanouissement, sa confiance en soi, et améliorer ses performances.

La sophro-analyse des mémoires prénatales, de la naissance et de l'enfance est une thérapie brève qui allie la psychologie à la spiritualité. Elle s'adresse aux adultes et jeunes adultes qui souhaitent vivement se débarrasser de leurs noyaux de souffrance : dévalorisation, manque d'estime de soi, manque d'amour de soi, culpabilité, colère, addictions, dépression, sentiment de ne pas être à sa place, etc.

Sous relaxation légère vous accédez en toute sécurité à l'origine exacte où vos croyances limitantes se sont mises en place, afin de vous en libérer définitivement.

La thérapie n'agit pas qu'au niveau mental, vous en prenez conscience également de l'intérieur.

En fin de thérapie vous accédez à une ouverture de conscience, une ouverture de cœur, au lâcher-prise, à l'écoute de vos besoins. Vous devenez ainsi acteurs de votre vie et trouvez un sens à votre existence.

www.sophroanalyse-nord77.com

sophroanalyse77@gmail.com 06 82 33 92 55 77144 Montévrain

Déplacements possibles en entreprises

**LIBÉREZ-VOUS DE TOUT CE QUE VOUS AVEZ ENVIE DE CHANGER,
ET RETROUVEZ LA JOIE AU QUOTIDIEN !**



**Nathalie
Drochon**

Thérapeute Énergétique en Charente Maritime et Vendée, je propose des séances à domicile ou en cabinet pour enfants, adolescents, adultes, ou seniors. J'exerce des pratiques énergétiques de réflexologie, massage bien-être, Access Consciousness®. Spécialiste en séances énergétiques, et en Coaching pour un accompagnement personnalisé, je propose des formations de ces diverses pratiques, qui permettent une prévention des risques psychosociaux connus dans le milieu professionnel et privé. Je me déplace aussi en Entreprise ou auprès d'association pour des accompagnements et un soutien visant à redynamiser le personnel.

www.nathaliedrochon.com
Nathalie Drochon / 06 48 81 55 37 / contact@nathaliedrochon.com

Christine Mulard



170, rue de la Carreterie, 84000 Avignon / 06.74.52.24.24 / www.christine-mulard.fr / christine.mulard@sfr.fr

Psychopraticienne, j'utilise les techniques de Gestalt, Thérapie psychocorporelle, Relance de la dynamique personnelle, Musicothérapie, Pratique méditative (Souffle et Méditation de Pleine Attention), depuis plus de 19 ans.

Face à la pression, à la tension vécue au travail, il est indispensable de savoir se ressourcer et d'apprendre à aborder les situations différemment. Il en va de notre équilibre et de notre santé (physique, psychique et relationnelle).

Apprendre à décharger le « trop plein », à se détendre, développer une présence corporelle sont source d'équilibre et de mieux vivre.

Le mieux être au quotidien et dans son travail est possible. S'en assurer, réduit le turn-over, prévient le burn-out, l'absentéisme, permet une communication, une collaboration plus harmonieuse.

Lorsque l'on fait une prise de sang, les deux types de cholestérols sont à considérer ensemble. Leur rapport est important : un LDL plus élevé que la moyenne associé à un HDL plus bas que la moyenne augmente donc les risques. Le taux global reste quand même la première indication à lire et à considérer.

Un rôle cependant prioritaire

Le cholestérol est nécessaire à la survie de notre organisme. Il participe en effet à la fabrication de nos cellules et de nos hormones. Seul son excès est nocif. Il préserve donc nos tissus artériels, mais lorsqu'il intervient en excès auquel cas, son rôle s'inverse, puisque le risque cardio-vasculaire découle automatiquement de ce « trop plein ». Pas immédiatement bien entendu, mais peu à peu, dans le temps, le mal s'installe et s'approfondit jusqu'à causer des dommages parfois irréparables. La maladie est donc insidieuse.

Quel type de contrôle ?

Le contrôle se fait avec un simple bilan sanguin effectué à jeun portant sur le cholestérol total, le HDL, le LDL, les rapports entre les deux, ainsi que les triglycérides. Le médecin demande aussi de contrôler les apoprotéines Al et B s'il

Les deux formes de cholestérol

• Le cholestérol HDL (*High Density Lipoproteins*)

Celui que l'on surnomme le « bon » ! Ce type de protéines récupère le trop plein de cholestérol pour le ramener au foie. Ensuite, il est soit dirigé vers la bile pour être éliminé, soit utilisé pour aider à la fabrication d'hormones. Les transporteurs HDL sont assez rares, car ils n'assurent que 15 à 20% du trafic pourrait-on dire.

• Le cholestérol LDL (*Low Density Lipoproteins*)

C'est lui « le mauvais » ! Ce second type de protéines transporte le cholestérol du foie vers toutes nos cellules, ce qui explique que lorsque les LDL sont en surabondance, le taux de cholestérol dans le sang augmente. Les transporteurs LDL sont en majorité par rapport aux autres (environ 70% en moyenne).

y a déjà eu problème cardiaque ou s'il y a suspicion.

Lorsque le taux est normal, il est conseillé de faire un contrôle tous les cinq ans. **L'idéal est que ce taux (cholestérol total) soit inférieur à 2 grammes par litre de sang. On considère que la limite est à 2,50g/l.** Le taux est donc considéré comme élevé au-delà de 2,50g/l. Les résultats sont à interpréter en fonction de l'âge de la personne, c'est donc le médecin qui connaît le dossier médical du patient qui est le plus à même d'avoir un avis précis sur la question. Il est également admis que **le cholestérol LDL doit être au moins égal à 0,55 et que le LDL doit être inférieur à 1,50** et même 1,20 pour une personne

à risque. Le médecin peut également demander le rapport cholestérol total sur HDL. Le résultat ne doit donc normalement pas être supérieur à 4,5.

Les risques liés à un taux élevé



En fait, le cholestérol est une maladie silencieuse qui continue à se développer sans que l'on ne s'en rende vraiment compte, si ce n'est que cela s'accompagne souvent d'une prise de poids, que l'on rattache fréquemment au fait que l'on vieillit, que le métabolisme ralentit ou que l'on n'a plus la même activité physique. **D'où l'importance de contrôles réguliers et de bilans à partir de 45 ans.** Certains patients ne peuvent que constater l'existence des plaques d'athérome lors d'une échographie, ou plus grave, souffrir d'un accident vasculaire cérébral, d'un infarctus ou de la survenue d'une artérite des jambes.



Le cholestérol est nécessaire à la survie de notre organisme. Seul son excès est nocif.

Nos conseils anti-cholestérol

• Être conscient de son âge

Normalement, l'excès de cholestérol intervient dans la vie des plus de cinquante ans. Il arrive cependant que des individus très jeunes souffrent de ce que l'on nomme hypercholestérolémie familiale.

La paroi artérielle est constituée de trois éléments que l'on nomme tuniques :

- La tunique interne ou intima,
- La tunique intermédiaire ou media,
- La tunique externe ou adventice.

Dès l'enfance, les lipides commencent à se déposer sur l'intima. Rien d'anormal à ce phénomène. Les enfants ne sont donc normalement pas concernés par ce souci.

Les femmes sont souvent protégées quant à elle par leurs hormones jusqu'à la ménopause, ce qui explique que l'on retrouve des problèmes d'artérite ou d'angine de poitrine chez les femmes de plus de 50 ans, rarement avant.

Pour les hommes, les problèmes peuvent commencer bien avant en fonction de leur mode de vie et de leur terrain génétique.



Les femmes sont souvent protégées par leurs hormones jusqu'à la ménopause.

ATTENTION !

Chaque fois que l'on surajoute les problèmes : diabète + cholestérol, Hypertension + cholestérol, le risque d'attaques ou d'embolies augmente d'autant plus.

• Surveiller périodiquement son taux de cholestérol

La surveillance via le prélèvement sanguin fait partie des précautions préventives évidentes. Inutile d'en faire trop si l'on est jeune, mais faire un bilan par an à partir de 40 ans est conseillé. En fonction des résultats, il faut ensuite commencer à surveiller ou faire un contrôle régulier ou plus fréquemment si le besoin s'en fait sentir.

• Voir son médecin régulièrement

Les Français sont d'accord pour prendre rendez-vous chez leur médecin généraliste pour faire un contrôle. Ensuite ils prétextent souvent du fait qu'ils n'ont pas le temps pour ne pas s'en soucier, les hommes en particulier. Or, à partir de cinquante ans et parfois avant, il convient de surveiller régulièrement les principaux indicateurs car « *mieux vaut prévenir que guérir* ».

• Réduire les acides gras saturés

Parvenir à faire la différence entre graisses saturées et insaturées est une première démarche. On les qualifie de façon abusive de mauvaises et bonnes graisses. En fait, il convient de ne pas absorber de graisses, quelles qu'elles soient, de manière excessive : une simple règle de bon sens !

Il n'empêche que de nombreux médias, ainsi que des diététiciens insistent sur le rôle des « *bonnes graisses* », les acides gras insaturés, qui se trouvent dans les oléagineux et les poissons gras en particulier. Les gras insaturés restent liquides à basse température et ont une action différenciée : le mono insaturé n'agit que sur la baisse de mauvais cholestérol alors que le poly insaturé agit sur la réduction du cholestérol total.

• Veiller à sa ration d'omega 3

Les fameux Omega aident notre système cardio-vasculaire à fonctionner correctement et contribuent à sa protection. Ils ne sont pas produits par notre corps et nous ne les trouvons donc que dans notre alimentation. Les « *Omega 3* » ne sont d'ailleurs pas les seuls, il y a aussi les 6, les 9, que l'on trouve en particulier dans certaines huiles, tournesol, soja... C'est la raison pour laquelle les diététiciens conseillent de changer régulièrement d'huile pour cuisiner (tout en maîtrisant la quantité). Le souci est qu'aujourd'hui, notre alimentation est assez pauvre en ces ingrédients indispensables à un bon équilibre. Tout le

Mortalité élevée...

L'athérosclérose, liée directement à un taux trop élevé de cholestérol, est la première cause de mortalité dans les pays industrialisés.

monde ne consomme pas de sardines, de noix, d'amandes, loin de là. Et le poisson frais reste une denrée relativement onéreuse.

• **Manger au moins 5 fruits & légumes par jour**

Dans le régime conseillé aux personnes souffrant de cholestérol, il est conseillé un retour à une diététique équilibrée. Ainsi, la réintroduction de légumes et de fruits est essentielle puisqu'elle apporte vitamines, minéraux, sans oublier des antioxydants qui permettent en particulier de lutter contre la formation de ces fameuses plaques sur les artères. Ils sont donc partie intégrante de la protection de notre organisme et en particulier de notre cœur.

Les études ont prouvé que l'oxydation des cellules LDL était favorisée par certains manques : par exemple carence en vitamine C et E, en polyphénols contenus dans les fruits et légumes, en fibres alimentaires végétales et en calcium. Ainsi, la pectine contenue dans des fruits comme les pommes par exemple ont une action anti-inflammatoire positive.

• **Réduire ou supprimer l'alcool**

L'alcool est nocif pour la santé globalement, il est aussi fortement calorique. Il est donc clair que la suppression ou la réduction de prises d'alcool fait partie intégrante du régime à mettre en place. Lorsque l'on est jeune, les excès d'alcool ne se font pas vraiment ressentir, mais ces abus précoces laissent des traces

dans l'organisme. Il vient un temps où il faut savoir mener une vie plus raisonnable. La suppression d'alcool est parfois difficile, mais le médecin peut aider à ce que la consommation soit régulée. Il est aussi possible de prendre des mesures personnelles : x quantité lors des sorties, pas de consommation en semaine... A chacun de trouver la solution la plus adaptée, sachant qu'un verre de bon vin par jour est même recommandé sur le plan cardio-vasculaire.

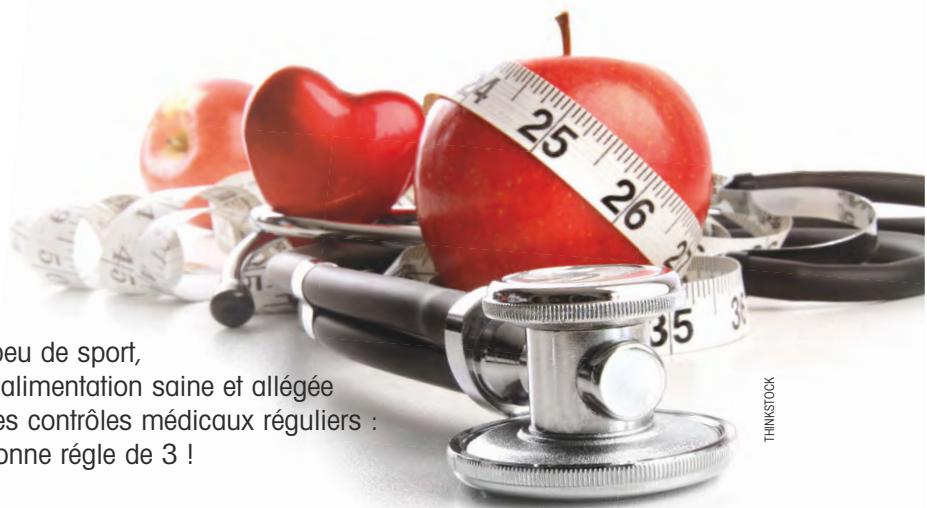
• **Avoir une activité physique**

Si l'on souhaite multiplier le bon impact de ce nouveau régime, l'idéal est de le coupler avec une reprise ou une poursuite de l'activité physique. Faire un régime est d'autant plus efficace que perdre du poids modifie à la baisse le taux de LDL. Le HDL, lui, a au contraire tendance à augmenter. Perdre du poids constitue donc un véritable bonus pour la santé.



Pour ce qui est de l'activité physique, toutes les études ont démontré que les artères bénéficiaient de ce régime, sans doute aussi parce qu'un cœur sollicité par le sport ne peut continuer à plein

Un peu de sport, une alimentation saine et allégée et des contrôles médicaux réguliers : la bonne règle de 3 !



THINKSTOCK

régime si les artères sont obstruées. Le cercle vertueux est donc mis en place. Se créer un programme d'activité physique est important, à condition de prendre en compte sa forme et son âge. Pas de jogging à tout-va lorsque l'on n'est pas sportif, un redémarrage en douceur s'impose. L'important est de faire une activité qui plaise. Et pourquoi ne pas suivre le conseil des coachs : ne plus prendre l'ascenseur ? Ou ne plus prendre la voiture pour des distances modestes. Retrouver le goût de la marche (si possible rapide, à raison de 30 minutes par jour) est notamment conseillé si l'on est en surpoids.

• **Surveiller son poids**

La surveillance de son poids est indispensable lorsque l'on lutte contre le cholestérol ; Il est effectivement souvent associé à un surpoids, et a fortiori à une obésité. S'il ne faut pas devenir un obsédé du pèse-personne, la surveillance s'impose. Soit pour contrôler une perte suite à la mise en place d'un

A retenir

Les médecins estiment qu'une grande partie de ces accidents, entre 10 et 30%, pourraient être évités, si les patients avaient consenti ou s'étaient préoccupés de faire un contrôle suivie d'un régime alimentaire.

nouveau régime alimentaire plus équilibré, mais aussi pour vérifier la prise de poids. Mieux vaut en effet réagir au plus vite si l'on a fait un excès et que l'on constate deux kilos de plus sur la balance. Une pesée une fois par semaine est donc conseillée, si possible au même moment de la journée et dans la semaine pour éviter les éventuelles « difficultés » ou excès liés au week-end.



• Contrôler sa tension

L'hypertension augmente les risques de faire un infarctus. Cholestérol élevé et hypertension ne font donc pas bon ménage. Faire une visite régulière chez son médecin permet ainsi de vérifier que tout va bien de ce côté. Les troubles liés à l'hypertension notamment passent souvent inaperçus. Il ne faut pas non plus penser que les femmes ne sont pas concernées, elles le sont également notamment après la ménopause. La consommation d'alcool joue également son rôle dans l'augmentation du risque.

• Surveiller ses hormones

Lorsqu'une femme consulte son gynécologue, celui-ci fait effectuer une prise de sang pour la prise de contraception orale, ou pour la prise de THS. Les femmes savent bien que la ménopause est souvent associée à une prise de poids et le métabolisme se trouve bouleversé notamment pendant la période de pré-ménopause. Savoir où l'on se situe dans ce processus permet aussi de prendre les bonnes décisions en matière de régime alimentaire, mais aussi d'activité physique.

• Arrêter le tabac

Le tabac augmente lui aussi le cholestérol LDL, il s'agit de l'une des autres conséquences que doit supporter le gros fumeur. Pas de chance pour les fumeurs, le tabac est vraiment nocif... pour tout. L'idéal, si l'on prend finalement la décision d'arrêter, est d'étudier les différentes solutions proposées, de l'arrêt pur et simple à l'utilisation de patchs. Si possible, l'arrêt doit se faire avant la ménopause. En effet, arrêt signifie souvent prise de poids, et mise en place d'un régime alimentaire. Pour une personne qui ne fait aucune activité, il est aussi possible de reprendre le sport pour compenser.



• Boire beaucoup d'eau

S'hydrater est important. Si l'eau plate ne vous plaît pas, eau gazeuse, thés verts, sodas light, infusions, tout est bon pour aider à se sentir bien. L'hydratation est essentielle. Elle permet de se sentir mieux, de maintenir un poids correct ou d'aider au régime, elle est aussi bonne pour la peau. Il est conseillé de boire 1,5 à 2 litres par jour de boissons non alcoolisées, toutes confondues.



• Connaître ses antécédents familiaux

Il existe des familles dont les membres sont atteints d'obésité ou de cholestérol. Même si cela est souvent lié à l'alimentation familiale, il convient de le faire savoir à son médecin. Normalement, ce dernier interroge le patient sur son passé. Il est donc important de poser les questions à ses parents ou grands-parents, lorsque cela est possible, afin de connaître ses antécédents.

Cela permet aussi d'adopter un comportement plus prudent sur certains points.

• Capitaliser sur l'index glycémique

On recommande souvent aux personnes souffrant de cholestérol de réduire la consommation de produit à index glycémique élevé. En fait, cela s'adresse habituellement aux diabétiques, puisque la glycémie est directement liée au taux de glucose dans le sang. Mais cela est aussi en relation avec le régime alimentaire recommandé. Ainsi, les fruits et légumes, les céréales ont un index glycémique inférieur à 55, donc faible. Alors que le pain blanc, le riz blanc, les frites, les confiseries ou les carottes ont un index glycémique supérieur à 70. Le régime recommandé aux diabétiques est également adapté aux personnes souffrant d'un excès de cholestérol.

• Un mode de vie au long cours

Être au régime ou maintenir un poids de forme peut être facile pour certains et très difficile pour d'autres. Lorsque le besoin de perdre du poids se manifeste en même temps que la ménopause, l'excès de cholestérol peut être la goutte d'eau qui fait déborder le vase. Il convient donc de se faire aider si cela est trop dur. Nous voulons vivre vieux et en bonne santé, mais cela ne va pas sans efforts. De là à faire une déprime il n'y a qu'un pas.

Il faut donc pouvoir s'appuyer sur son entourage pour que les repas équilibrés le soient pour tous, ou demander à son généraliste de consulter un diététicien pour se faire suivre régulièrement. L'important est de ne pas se laisser aller et le moral y est donc pour beaucoup. Si le blues s'installe, cela aura un impact sur l'alimentation et

donc le poids en général, que ce soit en insuffisance ou en surplus. Or, une fois que le cholestérol s'est manifesté, ou que l'on a déjà un problème cardiaque, la diète doit rester équilibrée toute sa vie.

• Savoir gérer ses excès

Même si cela peut sembler contredire le paragraphe précédent, il est difficile de ne jamais faire d'excès. Là encore, il convient de savoir gérer les lendemains de fêtes ou de réveillons, en ne se laissant pas aller dans la durée. Il est très difficile de perdre du poids, mais si simple d'en reprendre. Réagir dès le lendemain permet de ne pas faire grise mine au moment de monter sur la balance quelques jours après.



THINKSTOCK

• Attention au sel !

Le sel est surtout l'ennemi de la tension. Mais il participe au régime équilibré. Cela ne veut pas dire régime sans sel, sauf ordre du médecin, mais ne plus rajouter de sel systématiquement dans l'assiette. Le fait d'éviter les charcuteries permet également d'éviter l'excès de sel.

• Prudence sur les médicaments

Ils ne sont envisagés que lorsque le régime n'a pas donné de résultat. Les malades sont souvent fautifs : pas de symptômes visibles, d'où l'impression d'être en bonne santé et de pouvoir s'abstenir de faire attention à son mode d'alimentation. Il arrive donc très fréquemment que les régimes diététiques soient interrompus. Lorsqu'un traitement médicamenteux est mis en place, cela peut durer des années et c'est le médecin qui décide de l'arrêt et non pas le patient, même si celui-ci a repris un taux convenable d'après lui.

Avec un excès de cholestérol, votre régime alimentaire doit rester équilibré toute votre vie.

THINKSTOCK



Les divers traitements sont à base de statines, de fibrates, de résines ou les inhibiteurs d'absorption intestinale du cholestérol. Ce sont les statines qui sont les plus utilisées, car considérées comme les plus efficaces. Les effets secondaires sont souvent évoqués par les patients pour justifier le fait qu'ils ne suivent pas leur traitement correctement ou l'arrêtent carrément. Les fibrates dits de seconde génération sont particulièrement utilisés pour le traitement du cholestérol et des triglycérides chez les diabétiques. Les statines, elles, ont un effet connu sur la baisse du cholestérol LDL, mais n'agissent que peu sur les triglycérides.

Vous l'aurez compris, pour résumer, une personne souffrant d'un taux de cholestérol doit de façon concomitante :

- **Arrêter de fumer.**
- **Avoir une activité physique** même s'il ne s'agit pas à proprement parler d'entraînement sportif.
- **Maigrir rapidement** s'il est en surpoids et rééquilibrer son alimentation ensuite en fonction de son activité, de son âge, de son sexe.
- **Augmenter sa ration habituelle d'acides gras insaturés** (poissons gras par exemple) et réduire dans le même

temps sans pour autant les supprimer les acides gras saturés et hydrogénés comme le fromage, le beurre. Les produits laitiers sont intéressants dans la mesure où on les consomme avec modération.

• **Augmenter sa ration quotidienne de fruits et légumes frais**, sans apport de matières grasses ou sucre ajoutés.

► Des précautions particulières

Autre point important : lors de la prise des médicaments, le régime alimentaire doit être poursuivi, en particulier si l'on fait partie des personnes de la catégorie « *haut risque vasculaire* ». On appartient à ce type de patients lorsque l'on a déjà souffert d'une maladie cardiaque ou lorsque l'on est diabétique de type 2, + deux autres facteurs de risque (comme l'hypertension ou l'obésité, les plus courants).

Un programme qui peut paraître difficile, mais qu'il est vital de mettre en place. Et n'oublions pas que c'est un régime positif pour toute la famille ! ■

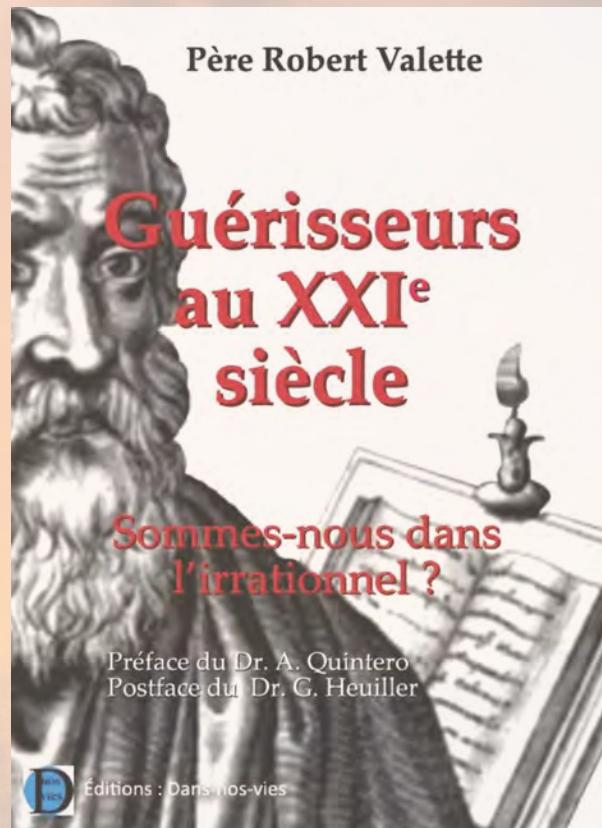
Un dossier réalisé par Inès Nacre.

LES GUÉRISSEURS AMÉLIorent-ils RÉELLEMENT NOTRE SANTÉ ?

Écrit pour vous par un prêtre guérisseur, pour les guérisseurs et leurs patients, pour le corps médical et tous ceux qui s'intéressent à la spiritualité.

« **Guérisseurs au XXIe siècle,
sommes-nous dans l'irrationnel ?** »

vous emmène pas à pas, au travers de 40 ans d'expérience, vous faisant découvrir l'efficacité des thérapies énergétiques et spirituelles dans l'amélioration de la santé.



Disponible au prix de 22euros
www.editions-dans-nos-vies.com



Robert Valette est un prêtre catholique gallican, guérisseur, radiesthésiste et conférencier. Riche d'un parcours de vie atypique et diversifié, Père Robert a pu explorer les domaines fascinants de l'humain, de la guérison, des philosophies et des connaissances dans différentes cultures.

" UN OUVRAGE BRILLANT, ORIGINAL ET AUTHENTIQUE "
Dr. A. Quintero

CIGARETTE ÉLECTRONIQUE

Vaincre le mal par le mal ?



THINKSTOCK

73 % des utilisateurs de cigarette électronique ont définitivement renoncé à fumer pour vapoter. Pourtant, malgré des études rassurantes et les avis de certains scientifiques et médecins, des voix s'élèvent qui occultent l'intérêt de la cigarette électronique comme aide au sevrage. Un point s'impose.

1 fumeur sur 2 meurt des conséquences liées au tabac. Selon le PA (paquet par année) formule de probabilité utilisée par les médecins français dans le diagnostic des cancers, une personne qui fume 1 paquet/ jour pendant 10 ans présente 99% de risque de mourir des conséquences du tabac.

Vapoter vaut mieux que fumer !

Face à un tel constat, il est évidemment indispensable d'encourager les fumeurs à tout sevrage tabagique. La cigarette électronique est une des méthodes qui aident au sevrage du tabac. Selon l'étude de Chris Bullen de l'université d'Auckland publiée dans le journal médical britannique *The Lancet*, la cigarette électronique présente une efficacité au minimum équivalente aux patchs pour l'arrêt complet du tabac et nettement supérieure aux patchs pour la réduction

de la consommation de tabac. Un peu plus de la moitié de ceux qui ont testé l'e-cigarette ont réussi à diviser par deux ou plus leur consommation de tabac, alors que seulement 41 % de ceux utilisant le patch sont parvenus à ce résultat.

Sujette à controverses

Suite à la controverse suscitée par *60 Millions de consommateurs*, Thibaud Durand, dirigeant de *Cigaretteelec.fr* tient d'ailleurs à rappeler les propos d'Antoine Flahault, professeur de médecine à l'université Paris Descartes et à l'Hôtel Dieu, cité dans *Les Echos* du 8 septembre dernier : « *La nicotine, qui a été étudiée de près en pharmacologie, n'est pas plus dangereuse que la caféine – elle le serait même plutôt moins. Ce qui est si mauvais dans le tabac que l'on fume, c'est le goudron qui résulte de la combustion et se dépose dans les voies respiratoires, ainsi que le*

monoxyde de carbone qui se diffuse dans le sang. Or ces deux substances sont absentes des e-cigarettes. Passer de la cigarette traditionnelle à la cigarette électronique réduit le risque d'au moins 99%. »

Autant d'arguments que Thomas Laurenceau, rédacteur en chef de *60 Millions de consommateurs* assure ne pas rejeter dans sa réponse à la lettre ouverte de l'Association Indépendante des utilisateurs de cigarette électronique. « *Comme vous, je suis convaincu que la cigarette électronique est infiniment moins nocive que le tabac* », écrit-il le 3 septembre avant de poursuivre que l'étude de son magazine



THINKSTOCK

n'a pas d'autres objectifs que d'« évaluer la cigarette électronique en tant que telle » et de veiller à la qualité des produits proposés aux consommateurs.

Dangereuse ou pas ?

Dangereuse, la cigarette électronique ? Le *New York Times* dénonçait en septembre dernier le nombre d'empoisonnements liés au liquide des e-cigarettes qui aurait bondi à 1 351 en 2013, soit une hausse de 300 % par rapport à 2012 aux Etats-Unis. Il s'agit dans les faits de quantités de liquides ingérées ou absorbées par la peau et non pas inhalées.

« Les risques des e-liquides sont liés avant



Bon à savoir

La cigarette électronique produit de la vapeur d'eau. Fonctionnant sans combustion, elle ne rejette pas de monoxyde de carbone et est exempte de goudrons. Quand elle contient de la nicotine, elle représente une alternative à la cigarette traditionnelle et peut aider au sevrage tabagique.

THINKSTOCK

tout à des produits de mauvaise qualité, de mauvais choix des composants des e-liquides, de mauvaises manipulations, comme ce peut être le cas par exemple en laissant le produit à portée des jeunes enfants », note de son côté l'*Office français de prévention du tabagisme*.

plus ! Mais c'est plus facile à dire qu'à faire quand on est devenu dépendant. *Air Detox* peut être une alternative. Il s'agit de la première méthode collaborative pour arrêter de fumer en groupe et en s'amusant. Tous les mois, une vingtaine de personnes arrêtent de fumer le même jour à la même heure. Pendant 21 jours ce groupe va partager dans un espace privé sur Internet ses ressentis, son sevrage, ses victoires, etc. Tout cela dans une ambiance compagnie aérienne, direction le monde sans tabac. Les « passagers » sont entourés d'un équipage bienveillant qui suit un « plan de vol » bien précis construit à l'aide de différents experts : addictologue, nutritionniste, coach de motivation, coach sportif mais aussi d'anciens passagers ayant réussi à arrêter de fumer. *Air Detox* a pour mission de changer radicalement la manière d'arrêter de fumer des gens, et d'en faire une expérience humaine unique. Pourquoi ne pas essayer ? ■ V.L.

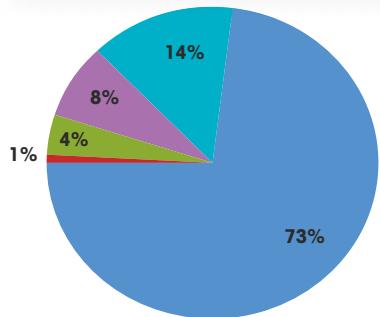
Dans les faits, les liquides inhalés contiennent de la nicotine, du propylène glycol ou du glycérol, et des arômes. C'est notamment autour du cas des arômes alimentaires, faits pour être ingérés et non inhalés, que demeurent certaines inconnues. Bref, on n'a pas encore suffisamment de recul pour connaître tous les méfaits de la cigarette électronique, même si tout le monde (ou presque) s'accorde à dire qu'elle reste moins nocive que la cigarette traditionnelle.

Une alternative à la cigarette électronique ?

Le mieux bien entendu reste de ne plus fumer du tout et de ne plus vapoter non

plus d'infos sur www.cigaretteelec.fr, www.clopinette.fr, www.air-detox.com

Un sondage plutôt rassurant



Avez-vous arrêté le tabac depuis que vous êtes passé à la cigarette électronique ?

- Oui, totalement.
- Non, je fume autant qu'avant.
- Non, je fume encore moins de 10 cigarettes/jour.
- Non, je fume encore moins de 15 cigarettes/jour.
- Non, je fume encore mais très occasionnellement (pas tous les jours).

Source : forum-ecigarette.fr (forum le plus visité par les vapoteurs). Sondage fait sur 8 923 personnes.



THINKSTOCK



Lucie D'Orio

Qi Gong Thérapeutique, Réflexologie, et psychothérapie

Le chemin vers soi



Lucie d'Orio

Une femme d'une richesse profonde, qui met son corps, son cœur et son âme au service de son art.

Lucie d'Orio, psychothérapeute depuis plus de 20 ans à Clamart, en région parisienne, vous reçoit toute l'année avec chaleur et empathie à son cabinet.

Praticienne en **psycho-thérapie** depuis 1993, et en **réflexologie** depuis 2003, c'est tout naturellement que Lucie s'est laissée

guider vers l'apprentissage et la pratique du **Qi-Gong**, partie intégrante de la Médecine Traditionnelle Chinoise sur laquelle elle a reçu une formation de 5 ans.

La Santé repose sur un équilibre global que la MTC aide à maintenir. La cohésion de ses 3 disciplines contribue à renforcer l'équilibre psychosomatique, pour améliorer durablement la santé et le bien-être de ses patients.

Lucie vous propose de découvrir cet art de vivre, devenu plus qu'une passion, une vocation.

« *La santé est la première des libertés et le bonheur en est la base.* »

Henri-Frederic Amiel.

Qi Gong de Santé

Le Qi Gong est une gymnastique lente et douce datant de plusieurs milliers

d'années. Elle contribue à vider l'esprit en focalisant son attention sur la respiration et les mouvements du corps. Pratiqué régulièrement et quotidiennement, le Qi Gong permet de retrouver l'équilibre spirituel, physique et psychique.

Le Qi Gong est défini comme le flux énergétique à la base de toute chose. Il a un rôle préventif et curatif qui permettrait de prévenir ou de guérir certaines maladies et d'améliorer la santé physique et mentale.

Chaque émotion est reliée à un organe du corps, de ce fait, les maladies ont un rapport direct avec les problèmes émotionnels.

Lucie d'Orio vous initie et vous forme à la pratique de cet art, afin de vous apprendre à vous détendre, combattre le stress, développer votre équilibre physiologique et

psychologique, et améliorer votre santé au quotidien.

Méditation

« *Nul besoin de temple, nul besoin de philosophies compliquées.*

Notre cerveau et notre cœur sont nos temples. »

Dalaï-lama

Formée à la méditation en 1999, c'est avec respect et humilité que Lucie propose de vous initier, pour acquérir sérénité intérieure et libérer ses tensions et sources de stress, physiologique et physique.

La méditation est détente et relaxation. Apprendre et développer un esprit léger, clair et positif.

« *L'esprit est à l'origine de toute chose.* »

La méditation stimule les défenses naturelles du corps, augmente la





réaction des anticorps, et favorise le cortex cérébral gauche associé au bonheur et à la relaxation, réduisant ainsi les risques de dépression.

Cette pleine conscience diminue nos états d'esprit négatifs tels que la colère, la sensation de manque ou la jalousie, en se focalisant sur « l'ici et maintenant ». Une créativité augmentée, des niveaux d'anxiété plus faible, de meilleures relations... autant de bienfaits que Lucie vous fera découvrir en Hauts de Seine.

Réflexologie Ancestrale

Notre corps est habité par une très haute intelligence.

A chaque zone du pied correspond un organe ou une fonction du corps. La réflexologie est une thérapie manuelle qui libère les facultés d'auto-guérison du corps, permettant ainsi d'obtenir un équilibre énergétique.

La réflexologie plantaire, reconnue comme pratique médicale en Chine, aide à lutter contre les pathologies telles que le diabète,

l'asthme, l'hypertension, les vertiges...

La réflexologie s'adresse aux personnes désireuses de prendre leur santé en main via des techniques douces, ancestrales, naturelles et surtout non-médicamenteuses.

Anti-stress par excellence, la réflexologie vous apporte régulation énergétique, une grande sensation de détente, un sommeil réparateur et aide à lutter contre le stress.

« *La santé est le premier des biens après la paix du cœur.* » **Henri-Frederic Amiel.**

Diplômée en réflexologie ancestrale (chinoise) et membre de la FFR, Lucie prodigue des soins personnalisés, pour synchroniser votre esprit et votre corps.

Psychothérapie

Ayant toujours pris les problèmes d'autrui à cœur, c'est naturellement que Lucie s'est orientée vers la psychothérapie en 1993. Elle vous reçoit dans le cadre de thérapies adaptées à votre situation et à votre âge: Enfant, Adolescent, Adulte,

mais également en couple.

Sa vocation dit-elle, consiste à conduire l'Etre à se construire, à mettre des mots sur sa souffrance afin de mieux s'accepter dans la vie.

Riche de différentes techniques, Lucie analyse avec précision la singularité des personnes, ses souffrances, son comportement, ses discours verbaux et langages non verbaux, afin de comprendre la nature profonde de ses troubles, et l'accompagner dans la recherche de ses propres ressources intérieures.

Alcool, drogue, dysfonctions sexuelles, difficultés des syndromes d'adolescents, difficultés scolaires de l'enfant, stress, manque de confiance en soi, traumatisme obsessionnel compulsif... Lucie vous guide avec rigueur, compréhension et empathie vers le chemin thérapeutique adapté.

« *Il n'y a point de vrai Bonheur sans la santé, car lorsque le corps est dans la souffrance, l'âme ne saurait goûter aux plaisir.* » **Jean-Claude Delametherie.**



Autour de Clamart, Vanves, Issy-les-Moulineaux, Chatillon, Boulogne Billancourt, Chatenay-Malabry, Malakoff, Le Plessis-Robinson, Meudon et Meudon-la-Forêt.

Lucie propose ses services en entreprises, hôpitaux ou encore maisons de retraite par le biais de conférences et/ou ateliers et ce, dans toute la France. 83 rue Perthuis 92140 CLAMART

**Tél. 06 60 64 63 79
Tél. 01 46 62 93 02**

**Du lundi au samedi
SUR RENDEZ-VOUS**

www.qigong-therapeutique.com



La vérité sur les compléments alimentaires

Les compléments alimentaires deviennent de plus en plus courants dans notre vie quotidienne. Difficile de nos jours d'y échapper, que ce soit pour compenser des carences dans notre alimentation, pour agir d'un point de vue esthétique ou soigner nos petits maux de santé. Le phénomène est encore relativement nouveau, aussi mieux vaut savoir de quoi l'on parle, pour évaluer leur efficacité, voire leur nocivité possible.

La mariée est belle, il faut le dire, car les compléments alimentaires font des promesses de tous ordres : retrouver un ventre plat lors de la ménopause ou une mémoire comme neuve, lutter contre la grosse fatigue, avoir un regain d'énergie, de beaux cheveux et des ongles forts, assurer un bronzage sans coup de soleil... Ce ne sont pas les usages qui manquent !

Les modes d'emploi sont simples et clairement expliqués : x doses par jour pendant un mois, deux mois, trois mois. Les compléments se prennent sous forme de gélules, de comprimés ou d'ampoules, le plus souvent.

Définition d'un complément alimentaire

Il s'agit d'un produit fournissant certains nutriments du type vitamines, minéraux, acides gras, acides aminés... qui a pour ambition de proposer une prise quotidienne aux individus dont une carence a été observée sur l'un ou plusieurs de ces

nutriments. A priori, cela s'adresse donc à des personnes ne bénéficiant pas d'une alimentation équilibrée.

Un marché de plus en plus large

Le marché global est estimé à un milliard d'euros en France, ce qui est remarquable étant donné qu'il est très récent. Un adulte sur cinq et un enfant sur dix utilisent des com-





PHOTOS.COM

pléments alimentaires au moins une fois par an. Pour les deux tiers des clients, les cures durent quatre mois. Encore plus significatif, un quart des adultes et 12% des enfants les prennent douze mois sur douze.

Il est clair que le vieillissement de la population joue un rôle important dans cette popularité soudaine. Le marché est florissant depuis une bonne dizaine d'années et enregistre des taux de croissance à deux chiffres chaque année.

Quelles promesses ?

1. Lutter contre un déficit

Lorsqu'une carence a été détectée, ou que l'on pratique un sport intensif, lorsque la fatigue apparaît, voire l'épuisement, il est normal de se

poser la question des compléments. Certaines personnes ne mangent quasiment pas de fruits, d'autres peu ou pas de fibres et cela peut être nocif pour l'organisme.

2. Aider à maigrir

L'objectif régime concerne une majorité de femmes, à un âge ou à un autre. Or, certains compléments sont supposés aider à maigrir et à éliminer les graisses.

3. Répondre à un souci esthétique

Ils font partie des compléments qui ont le plus de succès : améliorer les cheveux, freiner leur chute, revenir à un ventre plat, avoir une belle peau, préparer au bronzage..., les promesses sont diverses et variées.

La réglementation

L'Europe s'est déjà penchée sur le segment des compléments alimentaires. La France a également mis au point une définition précise de ce que doit être un complément dans son décret de 2006. Il doit s'agir de « denrées alimentaires ayant un effet nutritionnel ou physiologique, commercialisées sous la forme de gélules, pastilles, comprimés, ampoules, capsules, tisanes ou solutions buvables dont le but est de compléter notre régime alimentaire habituel ». Une nouvelle directive européenne est également entrée en vigueur avec pour objectif d'harmoniser les pratiques des différents pays membres dans le domaine des compléments alimentaires à visée cosmétique.



Par principe, achetez vos compléments à la pharmacie ou para-pharmacie que vous connaissez et si possible avec des étiquettes en français !

Les recommandations de la DGCCRF

- Rester vigilant quant à la surconsommation consécutive à des croisements de différents compléments alimentaires,
- Se méfier des achats sur des sites Internet hors Union Européenne,
- Ne pas acheter des produits dont l'étiquetage n'est pas en français.

UFC Que Choisir & les compléments alimentaires

Une étude portant uniquement sur 33 produits a été faite par le magazine en octobre 2008. Vitamine C, Omega 3, et références Ligne et Minceur ont été analysés avec pour conclusion que certains sont « bidons » et même « parfois dangereux ».

Un contrôle étiquetage purement théorique

Même si l'on peut imaginer que les grandes marques de compléments alimentaires ne lancent pas leurs gammes de produits sans en avoir évalués les effets, et ce dans leur propre intérêt, il faut savoir que les contrôles extérieurs sont peu fréquents.

En effet, la DGCCRF doit contrôler ce qui est inscrit sur les étiquettes, non seulement la véracité au

niveau des ingrédients, mais aussi les allégations et promesses faites aux consommateurs. Qu'il s'agisse d'un yaourt ou d'un complément alimentaire, la règle est identique. En 2008, l'organisme de contrôle avait relevé plus de 35% d'anomalies sur un sondage portant sur 500 entreprises en particulier sur des allégations trompeuses et les anomalies d'étiquetage. Lorsqu'un doute existe, le dossier est alors transféré à l'AFSSA afin de disposer d'un avis scientifique. En fait, très peu de dossiers sont transmis, ce qui signifie que les

PAS D'AMM

Etant donné qu'ils font partie de la catégorie denrée alimentaire, ils ne doivent pas subir le processus de l'Autorisation de Mise sur le Marché (AMM) obligatoire pour les médicaments. Peu de contraintes donc. Il existe pourtant une liste d'ingrédients autorisés, mais si le fabricant souhaite introduire dans sa formule un nouvel élément, il est obligé de le signaler à la DGCCRF.

Thérapie globale. Changements profonds



Quel a été votre parcours ?

À l'époque où j'étais designer en bijouterie, je sentais croître en moi des perceptions extrasensorielles, cela a commencé au niveau de mes mains, puis j'ai perçu des flashes. Trois ans plus tard, je commençais à m'en servir pour accompagner d'autres personnes.

Vous avez alors entamé des formations.

Oui, en particulier la

formation de l'Institut Kishori Inc, qui permet de questionner directement l'ADN (où sont stockées les informations qui définissent le fonctionnement de tout notre être), et la formation en Pranic Healing, où est utilisée l'énergie du Prana qui est dans le corps et en toute chose. Ces cours m'ont aidée à me structurer pour devenir thérapeute énergéticienne et utiliser la clairvoyance et la clairinformation*.

*Accès direct à l'information de transformation.

Comment procédez-vous ?

Je travaille au niveau du non-conscient, car c'est là que se transforment nos lois intérieures ou croyances qui régissent le fonctionnement de notre psychisme par lequel nous percevons le monde.

Je pratique par téléphone, car je peux mieux me concentrer et les mots véhiculent l'énergie qui aide à évoluer. Avec la clairinformation, je sais la phrase qui aide la personne à restructurer sa perception du monde vers quelque chose de plus sain et cohérent avec ce qu'elle souhaite faire dans sa vie. À la fin de la séance, je donne quelques conseils pour être acteur de sa transformation. (Séance : 1 heure).

Quelle est l'origine de votre vocation ?

L'envie d'aller au-delà de mes limitations psychiques et cognitives tout en gardant à l'esprit que nous créons notre réalité de toutes pièces à chaque instant, ce qui implique pour moi que nous pouvons apprendre à la modifier.

Dans quelles situations vous contacter ?

Lorsque la personne n'arrive pas à obtenir ce qu'elle veut malgré ses efforts, quand elle ne réussit pas à se projeter dans l'avenir, ou qu'elle est perturbée suite à un événement, ou plus largement quand elle ressent le besoin de mieux discerner ce qui se passe dans sa vie pour la faire évoluer.

**Sandrine
HERRMANN**

N° SIRET 53133661800016

www.pierresdeconscience.com

06.72.17.61.48



Christa voyante

30 ANS d'expérience

**"Nostradamus d'Or" de la meilleure voyante
au salon international de la voyance à Saint MALO - 2001
reçoit à son cabinet (en Mayenne ou la Manche)**

Consultation téléphonique : question précise 25 euros.

Consultation 60 euros, de 10 h à 23h.

Dégagement des nocivités.

**Protection des personnes, mais aussi des sites
(commerce entreprise etc).**

**Tél 02.43.03.82.62 ou 06.77.87.35.53
33 rue de la Chevalerie - 53250 COUPTRAIN**



L'EFSA

L'Agence Européenne de la Sécurité des Aliments a rendu un avis en 2009 sur les vitamines et minéraux contenus dans les compléments alimentaires suite à une étude de quatre années. En effet, depuis 2009, les fabricants doivent remplir un formulaire obligatoire spécifiant les sources de vitamines et minéraux utilisées dans les compléments. Or, sur plus de 500 formulaires remplis, les deux tiers ont été recalés, soit par abandon de l'industriel, soit parce que les preuves scientifiques réunies n'étaient pas satisfaisantes. La liste finale des substances autorisées doit être incessamment publiée et prendre une position quant à 39 substances considérées comme dangereuses. Parmi ces substances on retrouve les orotates (ex vitamine B13), suite à des prises trop répétées.

promesses sont donc toutes exactes ou que de nombreuses fois, elles passent au travers du contrôle.

Que doit comporter un étiquetage de façon obligatoire ?

- La dénomination de vente : complément alimentaire,
- Le nom et la teneur des catégories d'ingrédients,
- La dose journalière recommandée,
- Ce que représente cette dernière par rapport aux Apports Journaliers Recommandés (AJR),
- Les précautions d'emploi.

Les modes de distribution

On trouve ces compléments en pharmacies, parapharmacies, hyper

et supermarchés, magasins de produits bio et bien entendu sur Internet (même s'il est spécifié selon la loi que le site doit absolument être en français).

Compléments alimentaires & Internet



Les sites français doivent suivre la législation française et européenne. Ce n'est pas le cas pour tous les sites étrangers, et notamment les Nord-américains qui présentent un grand nombre d'ingrédients, voire de médicaments, qui ne sont pas autorisés chez nous. Il peut parfois s'agir d'un simple délai législatif, parfois d'un produit interdit. Le problème est qu'il est difficile d'en connaître la composition exacte. L'autre souci est que l'on trouve des produits quasi-miraculeux et qui a priori présentent de grande qualité à des prix totalement aberrants.

On retrouve ainsi sur plusieurs sites des jus de fruits, totalement naturels, sous forme de concentrés et qui effectivement rassemblent une grande quantité de fruits intéressants : acerola, cranberry, papaye, noni, grenade, baies de goji, açai, tout cela arrosé d'un peu de guarana ou de ginseng. Bio ou non, a priori ces ingrédients ne sont pas dangereux en tant que tel. Sauf que achetés sur Internet sans précaution, certains

clients en consomment comme s'il s'agissait d'un simple jus de fruit naturel. Sauf qu'il s'agit d'une formule concentrée. Des antioxydants oui, mais en quantité massive, certainement pas ! Le dosage recommandé est d'un petit verre quotidien, même s'il ne s'agit pas non plus d'un médicament. Quant au prix, à environ 60 dollars la bouteille, l'affaire doit laisser quelques bénéfices !

Les plantes : bonnes pour tout ?

Si nous savons toutes que les plantes ont bel et bien des effets sur notre organisme, la plupart des Français estiment globalement qu'elles ne peuvent pas être dangereuses à condition d'en connaître les bons dosages. Ce qui est vrai, car tout comme pour les huiles essentielles, il convient de connaître les recommandations journalières spécifiques à chacun des différents compléments.

> La vitamine K



On sait ainsi qu'une alimentation trop riche en vitamine K contenue entre autres dans la famille des choux, les épinards, les avocats, les abats doit être modifiée lorsque l'on prend des anticoagulants oraux : pas plus d'une portion de légumes par jour.

Il est vrai qu'il y a des mélanges de plantes dans nombre de compléments qui font partie à présent de l'armada de la phytothérapie. La

médecine par les plantes a quasi-ment toujours existé, les hommes utilisant les ressources qui se trouvent autour d'eux pour lutter contre virus, bactéries et infections. Il existe encore de nombreuses femmes âgées, ayant vécu en milieu rural ou proches de la nature qui connaissent très bien les qualités du thym, du romarin ou de l'ortie.

> De nouveaux ingrédients

Aujourd'hui, l'une des grandes différences est que la planète est devenue plus petite, et le Français peut aujourd'hui utiliser la plante traditionnelle de l'Américain du Sud ou de l'Africain ; plantes, fruits, graines, encore totalement inconnus il n'y a pas si longtemps.

> Prévention et non guérison

En ce qui concerne les compléments, il n'est pas question d'utiliser des plantes médicinales dans un but de guérison, mais simplement en tant que résolution d'une carence. Autant dire qu'étant donné que ces produits sont mis librement en vente, les doses doivent être étudiées, afin de ne pas devenir toxiques.



PHOTOS: D.R.

Bon à savoir : Le bêta-carotène mis en cause

Cette molécule présente des avantages clairement identifiés en termes de qualités anti-oxydantes. Ce qui a priori est positif pour lutter contre le vieillissement de nos cellules et dans le cadre d'une politique tout azimut contre le cancer. Or, une étude américaine peu connue a conclu que la prise régulière de bêta-carotène augmenterait en fait les risques de cancer du poumon chez le fumeur.

Les stars des plantes

- Toutes les plantes qui participent au drainage et donc à l'amincissement : fenouil, reine des prés... Elles ne font cependant pas maigrir si l'on ne fait pas régime et/ou de sport en parallèle.
- Les promesses d'une meilleure énergie et de lutte contre la fatigue : ginseng, guarana sont les deux stars du secteur auxquels on ajoute souvent de la vitamine C.
- La promesse du calme afin de lutter contre le stress : passiflore, valériane, sans oublier les incontournables tisanes de tilleul et de verveine qui participent à l'endorfumissement.



Le fait est que de nombreux consommateurs ayant testé en particulier les pilules préparant au bronzage, celles luttant contre une perte momentanée de cheveux, tout comme les tisanes digestives ou calmantes ont pu s'apercevoir d'un changement positif et clair quant à la concrétisation des promesses. Il n'en est évidem- ment pas de même pour d'autres promesses bien plus graves, portant sur le cancer ou le sida !

Les compléments peuvent-ils être dangereux ?

Une question à se poser lorsque l'on sait que l'Afssa, l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments a lancé une campagne de vigilance contre les compléments alimentaires. Ce dispositif a pour objectif de faire en sorte que les professionnels de santé, et en particulier les généralistes, informent leurs patients des effets possibles des compléments alimentaires. Si la campagne a été décidée, c'est parce que les Français ont tendance à en consommer de plus en plus, sans toujours être bien informés des possibles effets secondaires.

Des accidents graves ont en effet été reportés chez des personnes prenant de tels compléments. Pourtant, cette prise n'a pas pu être évaluée comme étant la seule responsable. Il faut donc procéder à des études plus poussées afin d'estimer les risques exacts des compléments alimentaires. Ce qui est d'autant plus difficile que la plupart des consommateurs achètent les compléments sans en informer particulièrement leurs médecins, étant donné qu'il

ne s'agit pas à proprement parler de médicaments.

La DGCCRF (Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes) s'est d'ailleurs penchée sur le dossier et a mis en avant des conclusions qui gagnent à être connues des consommateurs. En effet, 12,5% des produits prélevés et analysés présenteraient des anomalies : publicité mensongère sur les bienfaits mis en avant, mauvais étiquetage, composants nocifs pour certains consommateurs...

Le problème des interactions

Les Français ne consultent pas toujours, à vrai dire quasiment jamais, leur médecin avant de commencer à prendre des compléments alimentaires. Or, il existe des interactions possibles entre traitement médical et compléments. Pour rappel, un Américain vivant en Floride est décédé des suites d'une prise trop abondante de... jus de pamplemousse. Non pas que ce fruit présente un quelconque danger en tant que tel, mais pris en excès et avec un traitement médicamenteux, il peut avoir des effets graves, soit par une diminution de



PHOTOS.COM



PHOTOS.COM

l'efficacité du traitement, soit par au contraire une augmentation des effets qui peut s'avérer fatale chez certains individus.

Il est donc conseillé de rester au verre du petit déjeuner lorsque l'on suit certains types de traitements au long cours contre le cholestérol, pour aider les reflux gastriques, ainsi que les immunosuppresseurs... Aujourd'hui cela est noté sur les précautions d'emploi, mais mieux vaut le savoir s'il on a l'habitude de boire ce jus couramment dans la journée. On retrouve le même type d'effet sur le tangelo (hybride du pamplemousse), et la bigarade. Par contre, pas de souci pour les autres agrumes tels que les citrons, tangerines et autres limes et oranges. On sait aussi que la caféine se marie mal avec des traitements antibiotiques utilisés en particulier pour lutter contre les cystites et l'asthme. Quant à la réglisse, tout le monde sait ou à peu près qu'absorbée en quantité, elle

provoque une augmentation de la pression artérielle.

Le problème du dosage

Les vitamines et minéraux font partie du cœur de marché. Or, il faut prendre des précautions afin de ne pas dépasser les limites maximales que supporte l'organisme. Cela dépend bien entendu de l'individu, mais il se trouve justement que les compléments remplissent leur usage. Il faut donc être certain que l'on souffre bel et bien d'une insuffisance avant de prendre n'importe quoi.

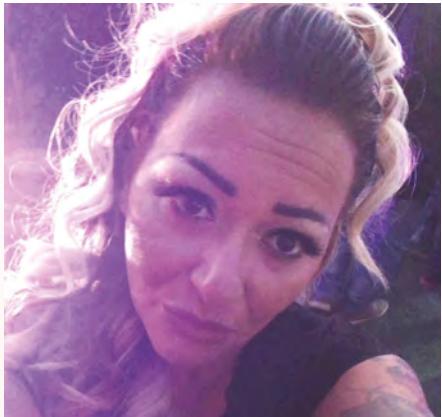
Le zinc, le fer seraient en fait dangereux à prendre si l'on ne connaît pas les doses exactes qui conviennent. En effet, un excès de fer serait nocif pour le foie, selon une étude canadienne. Quant aux vitamines E et A en trop grande quantité, elles pourraient augmenter le risque de chances d'avoir un cancer du poumon ou de la prostate !

Danaé

Médium et experte en travaux occultes

06.59.99.42.78

<http://www.danaemediumpuretravauxoccultescom.v2.websel.net>



Comment et quand avez-vous pris conscience de votre don ?

Depuis toute jeune, j'avais des flashes puissants, et pouvais communiquer avec les défunt.

J'ai réellement pris conscience de mon don de médiumnité à l'âge de 5 ans. Papa voyait aussi, il m'a donné ce don.

Parlez-nous de votre parcours, depuis combien de temps exercez-vous ?

J'exerce maintenant depuis plus de 10 ans dans le Sud inondé de lumière, à Marseille.

En quoi consiste votre/vos activités ?

Je suis experte en travaux occultes, magie, envoûtement et désenvoûtement, consultations de voyance.

On me surnomme la « sorcière de France ». Je suis aujourd'hui la seule à pratiquer la magie blanche et rouge pour lesquelles je suis conviée au Bénin dans le cadre de cérémonies sacrificielles.

La magie peut résoudre les problèmes insolubles par les moyens concrets, mais mal utilisée, elle peut être nocive. Je me suis spécialisée dans le retour affectif. En débarrassant des forces négatives présentes dans la personne, je permets à son aura de briller à nouveau et fais ainsi revenir l'être cher.

Comment travaillez-vous, utilisez-vous des outils particuliers ?

Je ne fais pas de cartes. Je lis en vous comme dans un livre ouvert.

Je vais toutefois utiliser les statuettes, pentacle, bougie, poupée vaudou. Pour l'envoûtement ou le désenvoûtement, je vais employer des photos et informations personnelles sur la personne concernée afin de lui procurer ou la débarrasser des énergies supplémentaires.

Quelle est la motivation principale de ceux qui vous consultent ?

Dans la plupart de cas, il s'agit de clients en recherche de l'être aimé. Je reçois aussi des personnes souhaitant atteindre la réussite, avoir la protection... On me consulte également pour traiter

les cas de désenvoûtement des maisons, entreprises ou des personnes.

Qui vous consulte ? Existe-t-il un profil type de consultant ?

Les profils sont très variés, cela peut être aussi bien des hommes que des femmes avec tous types de problématiques.

Décrivez-nous votre fonctionnement.

Je reçois à mon cabinet, au 6 Boulevard Rougier 13004 Marseille, je me déplace également dans toute la France avec mon équipe, notamment dans le cadre du désenvoûtement des lieux que j'effectue dans la journée.

Toutefois, j'exerce essentiellement à distance par téléphone sur toute la France.

Inès et Zoé, mes assistantes, assurent le suivi de tous mes travaux en tenant au courant les clients de l'avancée de leur cas. Je ne travaille que sur contrat, établi par Maître Pandelon Gérard, avocat au Barreau de Paris et Aix en Provence, dans lequel est stipulé un remboursement intégral en cas d'échec de mes travaux.

Vos prédictions fonctionnent elles à coup sûr ?

J'ai été élue 1ère médium de France, des personnalités me consultent, mon succès est indéniable, il est donc plutôt rare que je me trompe dans mes prédictions.



Info ou intox ?

> La vitamine C

✓ **Info** : Tout le monde sait qu'elle nous aide à passer l'hiver en bonne forme, en luttant contre les rhumes, et à retrouver la forme en période d'examen par exemple.

✓ **Intox** : Faux, la vitamine C n'a absolument aucune influence sur le tonus. En fait, elle lutte très efficacement contre le scorbut. Pour le reste, elle est vitale pour la production de collagène et la protection des vitamines A et E. Elle se trouve présente dans notre alimentation habituelle.

> Le thé vert

✓ **Info** : Le thé vert est devenu la panacée, en matière de lutte contre les vilains acteurs du vieillissement, qui viennent oxyder notre organisme. Mais son extrait, tout comme la caféine, viendrait aider à faire fondre

les graisses. Certains sites mettent également en avant une diminution du risque cardiovasculaire.

✓ **Intox** : Pas de liaison entre protection cardiaque et thé vert, en effet aucune étude humaine n'a pu permettre de démontrer ce fait. Idem pour une protection hypothétique contre le cancer. En fait, le thé vert serait contre indiqué pour les personnes en chimiothérapie avec du Velcade (traitement cancer de la moelle osseuse). Les interactions ne sont pas encore connues, les polyphénols n'ayant pas l'action attendue. Les catéchines ont bel et bien un effet, le problème étant que en fonction du type de maladie, les résultats sont différents, voire totalement divergents : action positive ou négative (en particulier sur le foie).

> Kombucha

✓ **Info** : Cette boisson est habituellement préparée en Russie et en Chine



PHOTOS.COM

avec du thé sucré. Il s'agit d'une culture de bactéries et de levures qui se fait en milieu sucré et qui ressemble aux mères de vinaigres faits maison.

✓ **Intox** : aucune confirmation des effets bénéfiques d'un point de vue scientifique.

> Romarin

✓ **Info** : cette plante vivace bien connue des régions méditerranéennes fait l'objet de tisanes afin de lutter contre la fatigue, les troubles digestifs et hépatiques, ainsi que les maux de type ORL. Il fait partie de la



Par mesure de précaution, mieux vaut informer votre médecin traitant des compléments alimentaires que vous prenez. Ceci afin d'éviter les mauvais mélanges !

PHOTOS.COM

pharmacopée traditionnelle depuis les Egyptiens et les Grecs.

✓ **Intox** : L'OMS a reconnu l'usage interne du romarin pour soulager les troubles gastriques (vésicule biliaire et foie) et l'usage externe (en tant qu'adjvant seulement) pour soulager les troubles rhumatismaux.

> Ginseng

✓ **Info** : stimulant sexuel, défenseur du système immunitaire, meilleur dynamisme. La plante est originaire d'Asie et c'est sa racine qui est utilisée dans la pharmacopée. Il existe aussi du « faux » ginseng qui n'en est pas véritablement et qui n'a pas les mêmes qualités.

✓ **Intox** : L'OMS reconnaît l'usage du ginseng asiatique pour tonifier l'organisme des personnes fatiguées ou affaiblies. En fait à ce jour, aucune étude clinique ne démontre sur l'homme une quelconque efficacité de ce remède populaire. Des études sur les rats ont donné des résultats contrastés.

> Omega 3 et 6

✓ **Info** : les acides gras dits polyinsaturés sont importants pour notre organisme et nous devons les trouver soit dans notre alimentation, soit dans des suppléments. Ils jouent un rôle important dans le bon fonctionnement de nos différents systèmes, nerveux, hormonal ou cérébral et ont une action anti-inflammatoire.

✓ **Intox** : Ce qui précède est exact. En ce qui concerne les apports nécessaires, l'OMS a émise une recommandation de 1,1 gramme par jour pour les femmes pour ce qui est de l'acide alpha-linolénique,



le seul qualifié d'essentiel. On le trouve par exemple dans l'huile de colza, de soja, de graines de lin.

Effet placebo

De nombreuses études ont prouvé l'effet bénéfique du placebo. Notre corps fonctionne aussi avec son cerveau et notre état mental et psychologique joue un rôle important dans notre état de santé général, ainsi que notre capacité à guérir de certaines maladies. Pour de nombreuses personnes, certains ingrédients n'ayant pas prouvé leur efficacité peuvent parfois avoir des effets positifs, car ils entraînent de fait un effet placebo chez l'utilisateur.

De l'effet du marketing

Tous les laboratoires pharmaceutiques connaissent l'efficacité marketing, qu'ils travaillent sur des médicaments classiques ou des compléments alimentaires. Du nom du médicament à la couleur, en passant par les allégations, tout a son impor-

tance. Les campagnes publicitaires ont également leur effet. Sur ce marché spécifique, en particulier à visée esthétique, le marketing est particulièrement important, mais à vrai dire ni plus ni moins que dans le domaine de la cosmétique traditionnelle. Il est normal de chercher à attirer le plus grand nombre, à compter du moment où le client peut choisir en toute liberté, ce qui n'est pas le cas pour les médicaments délivrés sur ordonnance.

Ce que vous devez retenir

Les compléments alimentaires ne sont nullement indispensables ; tous les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme étant présents dans une alimentation équilibrée.

Certains nutritionnistes mettent en avant en France l'inutilité des compléments alimentaires. Et de fait, pour la plus grande partie de la population qui a une alimentation variée, cela est le cas. A tel point d'ailleurs que



PHOTOS.COM

d'aucuns se soucient à présent d'une surconsommation d'omega 3 et 6, alors que l'on évoquait il y a encore peu de temps une insuffisance chronique.

Les compléments alimentaires sont cependant utiles à certaines périodes où le corps subit des changements ou des chocs. Ainsi les bouleversements tels que grossesse ou ménopause, le grand âge, une maladie ou infection, la pratique intensive d'un sport, les carences des végétaliens... peuvent provoquer des déficits et les compléments alimentaires viennent ainsi compenser ce manque. Ils sont d'ailleurs dans ce cas souvent recommandés par le médecin lui-même.

Enfin, les compléments de confort

ont toujours leur efficacité, ne fût-ce que psychologique. Une petite tisane avant d'aller dormir ne fera jamais de mal, bien au contraire. L'important étant de connaître suffisamment son corps pour noter toute modification inhabituelle et agir en conséquence.

D'après le professeur Lecerf qui travaille sur les problèmes de nutrition à Lille, la supplémentation « *fait partie des moyens de prévention. Elle ne remplace en aucun cas la médication, ni l'alimentation variée et équilibrée indispensable, mais représente une aide utile.* » Une bonne conclusion, non ?

■ *Une enquête d'Anne Florin.*

LE LEADER DU MARCHÉ

Oenobiol, leader du marché pour l'aspect cosmétique, s'est à présent lancé dans les compléments santé. Créé en 1985 par une femme, le Dr Marie Béjot, médecin nutritionniste, il vient de devenir la propriété des Laboratoires Sanofi-Aventis.

LES QUANTITÉS MAXIMALES : vitamines et minéraux

Les catégories suivantes sont données à titre d'exemples pour des personnes en bonne santé, ne suivant aucun traitement :

● **Catégorie A :**
pas de limite fixée car pas de risque identifié : vitamine B1, B2, B8, B12, B5, K, Chrome.

● **Catégorie B :**
risque faibles mais limites établies pour la vitamine B6, C, D, E, B9, B3, le phosphore, magnésium, molybđène, sélénium.

● **Catégorie C :**
risque potentiel sur la vitamine A, le calcium, cuivre, fluor, iodé, fer, zinc, manganèse, bêta-carotène.

(Source : Amélie Denis, responsable nutrition du SDCA)

MAMMOGRAPHIE 20 questions... 20 réponses !

La mammographie fait à présent partie des examens qui commencent enfin à rentrer dans les mœurs chez les femmes. Il faut pourtant toujours investir sur de grandes campagnes de communication pour parvenir à ce que toutes se sentent concernées. Car cet examen peut s'avérer salvateur, pour prévenir le cancer du sein.

C'est à partir de 40 ans et surtout après 50 ans que toutes les femmes devraient annuellement se faire contrôler, car décelé très tôt un cancer du sein se soigne dans la majorité des cas.

Quelques chiffres à retenir

- L'âge influence la survenue du cancer du sein. Environ 75% des cancers sont détectés chez des femmes de plus de cinquante ans. Ces derniè-



PHOTOS.COM

res années pourtant, on assiste à un « rajeunissement » des patientes avec un nombre plus élevé de femmes jeunes qui développent la maladie (entre 40 et 45 ans).

- On enregistre 42 000 nouveaux cas chaque année, le cancer du sein restant le plus fréquent frappant les femmes.

- Le cancer du sein reste la première cause de mortalité chez les femmes entre 35 et 65 ans.
- Globalement, une femme a aujourd'hui 1 « chance » sur 8 d'avoir un cancer du sein au cours de sa vie, le pourcentage augmentant au cours des années.
- La moitié des cancers sont décelés

lorsqu'ils mesurent moins de 2 cm. Lorsque leur taille est inférieure à 1 cm, et qu'il n'existe pas de ganglions, les chances de survie à 5 ans sont d'au moins 90%.

- On estime que près de 3 000 femmes pourraient être sauvées chaque année, si 70% des femmes de 50 à 74 ans faisaient une mammographie tous les deux ans.

1. Pourquoi doit-on faire une mammographie de façon systématique après 50 ans ?

C'est après la ménopause que le risque devient le plus important. Il existe également d'autres facteurs qui peuvent accélérer le processus tels que le tabac, l'alcool, le surpoids. Certaines personnes sont également concernées par la forme génétique du cancer (mutation des gènes BRCA 1 et 2). Dans ce dernier cas, la surveillance commence dès 40 ans et se fait plus fréquemment. De plus, on sait que plus le cancer est détecté de façon précoce, plus les chances de guérison sont importantes. Or, la mammographie permet de détecter un cancer alors même qu'aucune grosseur n'est encore vraiment détectable à la palpation.

Si la patient sent une boule dans le sein ou constate un changement dans ses seins du type écoulement, rougeurs, peau qui pèle, crevasses, il convient de consulter pour faire une mammographie, quels que soient son âge et la date du dernier examen.

2. Combien de temps dure l'examen ?

L'examen dure environ une quinzaine de minutes en tant que tel. Les résul-

tats sont immédiats, et le médecin procède à une palpation des seins afin de compléter l'examen. C'est l'occasion de lui poser toutes les questions éventuelles et lui demander également des conseils pour procéder à la palpation soi-même.

3. Est-ce douloureux ?

L'examen n'est pas du tout douloureux. Il est parfois inconfortable, puisqu'il s'agit de presser chaque sein entre deux plaques afin de pouvoir faire la radio. Si le sein est un peu gonflé ou sensible, il est clair que ce n'est pas agréable, mais sans pour autant engendrer de douleur. Le tout est rapide et permet de minimiser la dose de rayons. Chaque sein est radiographié de profil et de haut en bas.

4. L'examen peut-il s'avérer dangereux ?

La mammographie n'est pas un examen dangereux. En fait on peut comparer la dose de radiations reçues au cours de l'examen à celle qui est faite lors d'une radio dentaire. Il ne s'agit pas d'un examen invasif et s'il convient de ne pas faire de radiographies sans nécessité, il ne faut pas avoir peur de ce type d'examen.

5. Les résultats sont-ils sûrs ?

Normalement, le médecin voit la patiente une fois les radiographies analysées. Il donne les informations nécessaires et répond à ses questions. Il est important d'apporter ses anciennes radios s'il y en a afin que le médecin puisse suivre l'évolution des seins. On retrouve ainsi des calcifications qui sont à surveiller, et le temps passant, il est plus facile pour le

médecin de surveiller leur évolution et de réagir si nécessaire.

Si la mammographie présente l'apparition d'une tumeur ou n'est pas très lisible, il est possible de faire une autre radio, une IRM ou de procéder à un autre examen, du type échographie, voire biopsie. Le tout étant de déterminer s'il s'agit d'une tumeur bénigne ou non et s'il convient de l'enlever ou pas par voie chirurgicale.

6. Doit-on faire une mammographie chaque année après 50 ans ?

La fréquence conseillée par les autorités est d'un examen tous les deux ans, sauf lorsqu'il y a des antécédents augmentant le risque individuel, auquel cas, le rythme est d'une mammographie annuelle. Le rythme diminue après 70 ans, mais les femmes vivant de plus en plus âgées, il est possible que la fréquence recommandée soit revue dans l'avenir.





C11P



Christian PERROTIN

**Christian Perrotin,
pourriez-vous en quelques
mots définir ce que vous
faites, à la lumière de ce que
vous êtes ?**

Nous sommes des êtres spirituels venus s'incarner dans la matière afin de vivre des expériences nous permettant d'évoluer. Nous connaissons l'importance du vécu de l'enfance et de la période intra-utérine. Mais nos mémoires plus anciennes, dites karmiques, sont essentielles et très inconscientes, comme des bagages avec lesquels nous arrivons lors de l'incarnation. Être de cœur, la vie ne m'a pas épargné et j'ai cherché à comprendre. Il y a de nombreuses années, mon parcours spirituel atypique m'a conduit à exercer l'activité de guérisseur. Je canalise l'énergie de la Source, pour des soins qui adressent aussi bien le physique, le psychique, que le spirituel. Je travaille aussi sur les animaux et sur les lieux.

Quelles techniques utilisez-vous pour agir sur le psychisme, grâce à l'approche énergétique intuitive qui caractérise vos activités ?

Une première démarche est d'utiliser « l'Astro-Thérapie », combinaison d'astrologie mémoire cellulaire, de numérologie humaniste, de communication intuitive. Ce travail s'effectue en une séance et permet de mettre à jour les mécanismes très inconscients, y compris karmiques, afin d'atteindre le point originel des désordres, et de briser les schémas répétitifs, d'effacer les empreintes négatives. Une

façon de savoir ce qu'il y a dans nos bagages. L'étape suivante consiste à faire évoluer les énergies de la personne, afin qu'elle « vibre » autrement. Pour cela il est possible d'utiliser les techniques de respiration, de relaxation, de méditation, et énergétiques bien évidemment.

Et la Sophrologie.

Méthode de relaxation tant physique que psychique, la sophrologie permet un lâcher-prise intérieur, et la résolution d'aspects psychiques liés à l'histoire personnelle de chacun.

Quelles sont les indications de toutes ces techniques ?

Elles sont très diverses, et apportent des réponses aux personnes qui vivent des états émotionnels difficiles, qui ont perdu confiance en elles, qui cherchent à retrouver de la vitalité et de la sérénité, qui sont soumises à des états anxiogènes (stress, dépressions, angoisses...), des phobies, des dépendances (alcool, violence...). Les soins énergétiques adressent aussi le corps physique au sens des articulations et des organes. Mon rôle de passeur me conduit à être un pont, pendant une courte période de temps, afin d'aider les personnes dans un moment clef de leur vie. Je n'utilise que des thérapies brèves.

Vous avez parlé d'une intervention au niveau des lieux.

L'énergie canalisée permet d'harmoniser un lieu en éliminant les énergies négatives

(mémoires de dispute, etc. mais aussi de maladie, de décès) qui peuvent demeurer dans un espace clos : appartement, maison, zone de travail, local commercial...

Vous mettez aussi en oeuvre votre approche énergétique dans bien d'autres domaines comme cette « Méthode Arrêt Tabac® » mise au point par vous et pour laquelle vous assurez des formations.

La « Méthode Arrêt Tabac® » permet, en une seule séance, d'arrêter définitivement de fumer. Elle est efficace dans 90% des cas, et s'applique à toute personne, quelles que soient la quantité et la durée de son tabagisme. Elle associe la sophrologie, l'acupuncture sans aiguille, et une technique énergétique totalement inédite. Fondateur de cette méthode je la pratique à mon cabinet et forme des thérapeutes à son utilisation. Parallèlement, je mets en place des séminaires « Zénitude et éveil de conscience », afin d'enseigner sérénité et paix intérieure, de guider les personnes vers leur chemin de vie, vers l'éveil de conscience. Les techniques utilisées sont simples et ancestrales, accessibles à tous quel que soit l'âge.

Je reçois à mon cabinet de Neuilly-sur-Seine (92200), mais prodigue des conseils et organise des consultations, du lundi au samedi, par téléphone au **+33 (0)6 08 48 01 19**, Skype, Face Time, WhatsApp, ou à distance d'après photos.

Mon site internet est consultable à toute heure :
www.christianperrotin.fr

7. Que se passe-t-il après 70 ans ?

La mammographie ne perd pas de son intérêt après 70 ans, puisque la femme est tout autant susceptible de déceler un cancer. C'est parfois la virulence du cancer qui change avec une évolution beaucoup plus lente. Le gouvernement souhaite prolonger la surveillance jusqu'à 74 ans.

8. Lorsque l'on a déjà eu un cancer du sein, la mammographie reste-t-elle obligatoire ?

Oui, puisqu'il est toujours possible d'avoir une récidive. Cet examen fait donc partie du contrôle régulier mis en place après la fin du traitement.

9. Quelles sont les chances de guérison d'un cancer du sein détecté à un stade précoce ?

Il permet de diminuer la mortalité de 25%, un gain énorme pour la patiente, d'où l'intérêt de ne pas négliger cette prévention !

10. Est-il possible qu'une tumeur ne soit pas détectée au cours de la mammographie ?

L'examen détecte la plupart des cancers, mais pas toujours. On peut en effet avoir une mammographie normale tout en développant un cancer quelques mois plus tard. Cela peut notamment être le cas, si le cancer se développe de façon rapide, en particulier chez les femmes plus jeunes. Parfois, la tumeur est encore microscopique et n'est pas encore détectable. D'où l'intérêt de suivre de

près l'évolution de sa poitrine et de procéder à des palpations régulières. Enfin, il faut savoir que certains laboratoires sont plus spécialisés que d'autres. Il est clair qu'un médecin qui interprète des milliers de mammographies depuis des années aura un œil bien plus aiguisé que celui qui travaille sur des examens variés. Autant choisir son cabinet de radiographie avec soin ou demander conseil à son généraliste ou gynécologue.

11. Un résultat anormal signifie-t-il systématiquement la présence d'un cancer ?

En fait, parmi les femmes qui ont un résultat anormal, la très grande majorité n'a pas de cancer. Ce qui est plutôt réconfortant. Les seins développent en effet assez fréquemment des kystes bénins, qui doivent cependant parfois être enlevés au cas où ils évolueraient.

12. Les femmes qui font des mammographies régulières subissent-elles moins d'ablations du sein ?

A ce jour, les femmes qui sont détectées grâce à une mammographie

subissent autant d'ablations que les autres. Ce qui n'est pas très logique. On suppose que par précaution ou peur d'une possible évolution, chirurgiens et patientes optent pour une mastectomie plutôt qu'une simple ablation de la tumeur. Cela, même si la tumeur est petite.

13. Le fait d'avoir des prothèses mammaires empêche-t-il de faire des mammographies ?

Absolument pas ! Par contre, il convient de prévenir le cabinet avant la mammographie, car il faut normalement prendre davantage de clichés et la dose de radiations sera forcément plus élevée. Le manipulateur doit donc utiliser des techniques spéciales pour ne pas abîmer les implants. L'interprétation est également un peu plus complexe du fait que les tissus sont parfois obscurcis.

14. Peut-on passer cet examen à n'importe quel moment du cycle ?

Lorsque l'on n'est pas encore ménopausée, il est recommandé de passer la radio lors de la première phase du cycle, c'est-à-dire la première quin-



PHOTOS.COM



PHOTOS.COM

zaine après les règles, la période où les seins sont moins gonflés avant l'ovulation. Cela ne change pas grand chose au niveau de l'interprétation, mais est moins inconfortable pour la femme.

15. Quel est le coût d'une mammographie ?

Une lettre est envoyée tous les deux ans aux femmes de 50 à 74 ans pour les campagnes de dépistage. Dans ce cadre, il convient de prendre rendez-vous dans la liste des cabinets agréés pour procéder à l'examen. Dans ce cadre, les examens sont pris en charge à 100%.

Sinon, pour un examen habituel, il existe une prise en charge partielle de la Sécurité sociale (70% du montant), et c'est la mutuelle qui rembourse la différence. Le coût moyen est de 66 euros.

16. Quels sont les centres agréés dans le cadre du dépistage systématisé ?

Les centres sont choisis suite à un nombre de critères importants qui permettent de vérifier la formation

des radiologues, leur expérience (interprétation de plus de 500 mammographies par an), le type de matériel et les contrôles qu'il subit. On retrouve donc tous les gros cabinets travaillant sur le sujet. De plus, une seconde lecture des radios est faite par une autre médecin dans un délai de quinze jours. Le résultat de cette seconde lecture est envoyé par courrier.

17. Pourquoi les femmes de moins de 50 ans ne peuvent-elles bénéficier de ce dépistage mis en place au niveau national ?

Pour des raisons statistiques, car le dépistage organisé s'est démontré efficace en termes de baisse de la mortalité que pour cette tranche d'âge. Cela ne signifie pas que la mammographie soit forcément sans intérêt avant cet âge-là. Il faut cependant reconnaître qu'avant la ménopause, les seins sont beaucoup plus denses et les radios plus difficiles à analyser.

18. L'IRM est-il un examen plus efficace que la mammographie ?

L'IRM est plus efficace dans le sens où il permet de détecter des tumeurs de toute petite taille. Comme il s'agit d'un examen bien plus onéreux et qui ne peut s'effectuer n'importe où, il est réservé aux femmes dites à haut risque, qui ont des antécédents familiaux ou porteuses du gène héréditaire. Cela concerne en fait environ 4 000 femmes en France. On peut aussi procéder à une IRM suite à la première détection d'un cancer résultant d'une mammographie.

19. La palpation est-elle un complément indispensable à la mammographie ?

Elle doit être faite par le médecin lors de la mammographie. Il est également conseillé de la pratiquer soi-même à la maison, mais il faut reconnaître que ce n'est pas toujours simple, car les seins se modifient fréquemment sous l'impact des hormones, et encore plus en période de ménopause. L'idéal est de demander à votre médecin généraliste de faire cette palpation lors d'une visite. Il peut ainsi le faire de façon plus efficace, puisque la femme peut lever les bras derrière la tête, et se mettre dans les meilleures positions pour que la palpation se fasse bien jusqu'à l'aisselle et la clavicule. Si l'on a l'habitude de faire une visite annuelle de prévention chez son gynécologue, il procède habituellement systématiquement à une palpation lors du prélèvement pour le frottis. En tout, cela ne dure que quelques minutes.

20. En bref, quels sont les signes à surveiller qui doivent mener à une consultation et à une mammographie ?

On l'a vu, l'âge reste un critère essentiel. Suivent ensuite, les antécédents personnels de cancer, les antécédents familiaux, le mode de vie, et tout changement constaté au niveau des seins. Il peut s'agir de changements totalement anodins, mais une visite chez le médecin ou gynécologue permet de lever le doute et de mieux se connaître petit à petit. ■

Réponses du Dr Ferron, Gynécologue

Douleurs dentaires

Aïe... ça fait mal !

Les dents ont une influence sur tout métabolisme. D'où l'intérêt de ne pas prendre les douleurs dentaires à la légère, de les soigner au plus vite et le plus naturellement possible.

Voici 10 astuces pour atténuer le mal.



1. L'huile essentielle de giroflier

Pourquoi ? L'huile de girofle possède de remarquables propriétés antibactériennes, en plus d'engourdir la douleur. Elle renferme de l'eugénol, substance qui agit comme anesthésique local.

Comment ? Tamponnez la dent douloureuse avec un peu d'huile essentielle de giroflier.

2. Des clous de girofle entiers

Pourquoi ? Les clous de girofle contiennent une substance active potentiellement allergène,

l'eugénol, mais très efficace contre les douleurs dentaires.

Comment ?

✓ Mettez quelques clous de girofle dans votre bouche, laissez-les se ramollir au contact de votre salive et écrasez-les délicatement entre

Les Clés de la Guérison

Attention bonheur possible !

Guérisologue / Magnétiseuse diplômée en techniques avancées / Coach bien être

Travail avec 24 techniques différentes sur le corps-coeur-esprit

Ateliers sur la confiance en soi, le burnout, la colère...

En cabinet / En entreprise / A distance par Visio conférence ou téléphone

En groupe / En individuel



Sylvie Rouyer

06.62.95.14.87

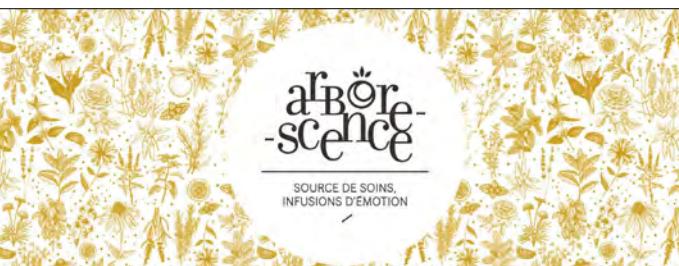
lesclesdelaguerison

40100 Dax

77400 Gouvernes
sandrine.art.therapeute@gmail.com

06.61.59.60.77

<https://www.facebook.com/arttherapie77/>



arborescence

SOURCE DE SOINS,
INFUSIONS D'EMOTION

Consultations:

33 rue Bachelier 31000 Toulouse | 14 avenue de la Gare 09290 Le Mas d'Azil
www.bio-arborescence.com



Naturopathe spécialisée en phytothérapie et thérapie psychocorporelle, Lisa Hartmann vous invite, lors de consultations individuelles, à devenir l'acteur de votre santé et de votre bien-être.

Lisa HARTMANN
06.27.59.64.08

Avec la création de sa marque Arborescence, elle vous propose également une sélection unique de compositions de "Fleurs du Bien" issues de Plantes Parfumées, Aromatiques et Médicinales Bio.



L'échappée créative

Un temps pour soi...



Je vous invite à une échappée créative le temps d'un instant, dans un espace sans jugement ni interprétation, où il sera possible en toute liberté, d'explorer, jouer, transformer... pour dépasser vos tourments personnels passagers ou plus profonds... un espace, où les maux ne s'expriment plus avec des mots.

L'art-thérapie est ouverte à tous sans aucune capacité artistique ne soit nécessaire.

Membre de la Ligue Professionnelle
d'Art-Thérapie LPAT

Enfants - Adolescents - Adultes - Séniors

Cabinet - Domicile - Institutions

Séances
individuelles / Groupes

Vincianne Verdier

Energéticienne - Thérapeute quantique
Réflexologue

Grâce à l'énergétique et à la thérapie quantique, je vous accompagne sur le chemin de votre libération !

Ces méthodes vont soulager vos douleurs en tous genres, par une remontée jusqu'à l'origine de la problématique. Elles permettent un accès rapide au blocage et un affranchissement de celui-ci dans le but d'améliorer votre santé et votre développement personnel.

Travail à distance, sur toute la France et à l'étranger pour les francophones. Tous les âges.

06.11.34.09.62

www.le-chemin-vers-la-liberation.com
vincianne.verdier@yahoo.fr

Magali Garnier

Psychoénergéticienne - Médium
Conférencière - Auteure

Véritable « machine » à connais-toi toi-même...

l'ECOLE DE LA VIE devient une grande cour de récréation
d'ordre cosmique à celui qui sait regarder avec les Yeux de son cœur.



Dites nous en plus sur votre parcours.

Initialement soignante en médecine traditionnelle, j'ai décidé depuis 4 ans de transmettre mes connaissances à travers la médecine chamanique.

Parlez-nous donc de cette nouvelle activité.

Au-delà de mes consultations je vous accompagne à être votre propre guérisseur ! Je vous aide à dépasser une conscience seulement physique pour vous ouvrir à la conscience universelle qui permet de se dépouiller d'anciens schémas de croyances et de conditionnements. "Avoir conscience de..." est à distinguer de "Vibrer en conscience...", le

premier faisant appel à vos savoirs et le second à vos expériences ! Être lumineux, c'est renouer avec votre véritable nature, celle qui vous fait vous matérialiser sur Terre. Considérer le corps seul sans l'esprit c'est se couper de ses racines. Ombre ou Lumière, Ignorance ou co-Naissance, Négatif ou Positif, et si vous cherchiez votre équilibre entre ces polarités afin de surfer sereinement sur la vague de votre existence ? C'est cet équilibre que je vous invite à trouver pour co-naître dans l'instant présent une sensation de liberté et d'expansion de vos co-N-Essence. Vivre sa Vie en apprivoisant l'égo qui fait souffrir est un chemin de chaque instant tracé par votre instinct (votre inconscient). Instinct que vous laissez bien souvent au second plan par peur de sortir des sentiers battus. Plus de joie et de légèreté dans votre vie

permet de concilier l'ÊTRE à vos Actions ! Aujourd'hui, les soins chamaniques que je pratique ne sont certes pas pris en charge par la sécurité sociale mais cela est largement compensé par les bienfaits que vous pouvez retirer de mes consultations ; moments de rencontre entre votre propre inconscient et l'inconscient collectif.

Comment vous rencontrer ?

Soit physiquement à mon cabinet à Jallais (49), soit à distance par Skype, FaceTime, ou sur photo. Je pratique également l'harmonisation des lieux (travail, domicile...) soit in situ soit à distance. Vous pouvez également me retrouver à travers mon blog : corps-coeurs-et-ames.eklablog.com



Un point sur vos publications,
grâce à vous nous avons
enfin droit à une BD
philosophique ?

Tout à fait, après mon premier livre édité en 2017 aux Editions Nouvelles Consciences intitulé « RÂ-pèle d'un RÊVEIL planète-TERRÉ CORPS COEURS ET AMES », j'ai réalisé en 2018 en collaboration avec le dessinateur Bill Schim, la BD « Les Chroniques de l'Union Sacrée de Bulle et Bill ». 1-Accepter le changement. Tous deux révèlent des réflexions philosophiques et spirituelles sur le sens de la vie.

Magali GARNIER
06-14-36-42-80
zenairgit@gmail.com
JALLAIS (49)

8 conseils à retenir

1. Choisir une brosse à dents à poils souples ou extra-souples, avec une petite tête.
2. Utiliser un dentifrice pour dents sensibles après les trois repas quotidiens. L'idéal est d'attendre environ 20 minutes après la fin du repas avant d'effectuer le brossage.
3. Un bon brossage dure de deux à trois minutes et se fait lentement. Il ne faut pas être trop dynamique et exercer trop de pression.
4. Eviter la consommation de boissons acides ou très sucrées, ainsi que le citron pur, les agrumes, le vin, les sodas ou les cornichons par exemple.
5. Changer de brosse à dents régulièrement, au minimum deux fois par an, si possible plus.
6. Ne pas faire de blanchiment de dents sans examen préalable chez le dentiste.
7. Surveiller ses plombages.
8. Consulter régulièrement un dentiste et lui parler de ce problème, surtout s'il s'agit d'une dent en particulier, qui peut parfois cacher une carie ou un abcès.

vos molaires afin d'en libérer l'huile essentielle. Laissez agir sur la dent douloureuse pendant au moins une demi-heure.

✓ Autre technique, versez 5 ou 6 clous de girofle dans un peu d'eau et portez-la à ébullition. Dès que l'eau commence à bouillir, sortez-la du feu et laissez refroidir. Utilisez la préparation en bain de bouche.

3. La pâte de gingembre & piment de Cayenne

Pourquoi ? Ces épices agissent toutes deux contre la douleur liée aux maux de dents.

Comment ? Préparez une pâte composée de gingembre en poudre et de piment de Cayenne. Mélangez avec un peu d'eau, imbitez de cette pâte un petit tampon d'ouate que vous déposez ensuite sur la dent douloureuse.

4. Une infusion de myrrhe

Pourquoi ? Cette plante astringente soulage l'inflammation en plus de détruire les bactéries.

Comment ? Faites mijoter une cuillerée à thé de poudre de myrrhe dans deux tasses d'eau pendant 30 minutes. Passez et laissez refroidir. Diluez une cuillerée à thé de la solution dans une demi-tasse d'eau et, cinq ou six fois par jour, rincez-vous la bouche avec cette préparation.

5. Des bains d'eau salée

Pourquoi ? L'eau salée agit comme désinfectant sur la région de la dent malade et fait sortir une partie du liquide qui cause l'enflure.

Comment ? Diluez une cuillerée à thé de sel dans un verre d'eau tiède et rincez-vous la bouche pendant 30 secondes avec cette solution salée avant de la recracher. Répétez le traitement aussi souvent que nécessaire.

6. Du froid et des glaçons

Pourquoi ? Utiliser du froid a un effet antalgique et anti-inflammatoire.

Comment ? Pour engourdir la douleur, enfermez un glaçon dans une pellicule de plastique que vous envelopperez dans un linge peu épais, et appliquez sur la dent malade ou sur la joue une quinzaine de minutes.

7. De l'accupression

Pourquoi ? En libérant des endorphines, hormones du bien-être, l'accupression peut aider à soulager la douleur liée aux maux de dents.

Comment ? Avec le pouce, appuyez sur le point situé à la base du pouce et de l'index de votre autre main. Maintenez la pression pendant deux minutes.

8. De l'huile essentielle de camomille

Pourquoi ? Cette huile de couleur bleue a un effet apaisant sur la peau et les muqueuses irritées à proximité des dents.

Comment ? Deux fois par jour, versez une ou deux gouttes d'huile de camomille sur un coton et tamponnez la gencive.

9. Les granules homéo de Pyrogenium

Pourquoi ? Le Pyrogenium est conseillé dans le traitement des infections et l'homéopathie est une solution douce sans effets secondaires.

Comment ? Prendre 3 granules de Pyrogenium 9CH trois fois par jour pendant dix jours.

10. Un gargarisme de bicarbonate de soude

Pourquoi ? Le bicarbonate de soude a un effet cicatrisant, antiseptique et antidouleur.

Comment ? Versez une cuillère à café de bicarbonate alimentaire dans un verre d'eau. Faites un gargarisme matin et soir après le lavage de vos dents. ■ E.A.

INFOS +

IBUPROFÈNE AU TOP



L'Ibuprofène a des propriétés antalgiques et anti-inflammatoires qui soulagent les douleurs dentaires, sans ordonnance en libre accès (AdvilCaps 200 mg, en pharmacies).

EFFET SUPER RAPIDE

Son dosage à 400 mg est parfaitement adapté aux douleurs intenses telles que les douleurs dentaires, à partir de 30kg. Sa forme sachet-dose offre un goût frais menthe-anis (Spedifén® 400 mg granulés pour solution buvable).

VIVE L'ÉLECTRIQUE !

La brosse à dents électrique élimine quatre fois plus de plaque dentaire que le brossage manuel (Philips Sonicare de 29,90 à 34,90€).



EXAMENS MÉDICAUX & DÉPISTAGE

Etes-vous à jour?

Pour rester en bonne santé, il faut passer tous les examens médicaux nécessaires en fonction de son âge et contrôler ainsi que tout est en bon état de marche. Un petit rappel s'impose.



Nous vivons aujourd'hui de plus en plus âgés. Il est donc important que cela se passe bien et que nous restions en bonne santé le plus longtemps possible. Il en a fallu du temps pour parvenir à cette médecine préventive et gratuite qui est un véritable avantage pour nous tous en France, alors, autant en profiter. Voyons donc d'un peu plus près quels sont ces fameux examens recommandés par le corps médical.

DES VACCINATIONS ESSENTIELLES

Suivez bien les conseils de votre médecin et n'oubliez en aucun cas les vaccinations notamment le fameux ROR, rougeole, oreillons et rubéole. Ces maladies n'ont pas disparu, aussi une première injection à l'âge de un an et une deuxième avant les deux ans et voici votre enfant protégé. Les adultes négligent souvent les rappels de leurs vaccinations,

pourtant nécessaires tous les dix ans pour prolonger la protection instaurée durant l'enfance.

DÉPISTAGE PRÉNATAL ET SUIVI DE GROSSESSE

Il est essentiel de se faire suivre pour que tout aille bien à la fois pour la mère et l'enfant. Les échographies sont des examens aujourd'hui obligatoires qui permettent parfois d'intervenir auprès du bébé alors qu'il n'est pas encore né. De même,

les futures mères peuvent développer pendant leur grossesse des affections insoupçonnées jusque-là comme le diabète qui peuvent être dangereuses. Contrôles de poids, analyse de sang, voire d'urine sont des indicateurs précieux.

DÉPISTAGE NÉONATAL

Ce dépistage est effectué dès la maternité, il permet de repérer les petits atteints de maladies graves, souvent génétiques. Elles sont

DTP obligatoire !

Aujourd'hui, seul le DTP (Diphthérie, poliomyélite, tétanos) reste obligatoire, notamment pour l'entrée en crèche ou à l'école.

difficiles à diagnostiquer avant la naissance, comme l'hypothyroïdie congénitale ou la mucoviscidose. Le fait de pouvoir être éventuellement traité dès le départ change la donne pour la vie de vos enfants.

BILAN BUCCO-DENTAIRE

Il faut normalement aller consulter le dentiste une fois par an que l'on soit adulte ou enfant. Pour les adolescents de 13 à 18 ans, il existe un bilan possible et gratuit via la Sécurité sociale qui permet de détecter les anomalies, de faire les radios nécessaires ou les prescriptions éventuelles d'orthodontie. Il est tout aussi important de continuer à surveiller ses dents lorsque l'on devient âgé.

BILAN OCULAIRE

Les contrôles oculaires ont normalement lieu régulièrement à l'école et ensuite pendant la vie professionnelle lors de visites médicales obligatoires. Ce bilan devient très important à partir de 40 ans afin de vérifier notamment la tension oculaire. Cette tension ne présente aucun symptôme mais est la cause



de glaucomes. Ce bilan que l'on oublie souvent est donc essentiel puisque le glaucome est synonyme de cécité à terme lorsqu'il n'est pas détecté. Idem pour prévenir une cataracte ou une DMLA.

PRÉVENTION DU CANCER DU SEIN

10% des femmes développent un cancer du sein en France et plus de 40 000 en meurent, alors que la maladie prise à son début a toutes les chances de guérison. Les mammographies sont conseillées à toutes les femmes de 50 à 74 ans avec une fréquence de deux ans. Une étude européenne a démontré que cette méthode permet de réduire d'un tiers la mortalité des femmes de cet âge atteintes d'un cancer du sein.



PRÉVENTION DU CANCER DU COLON

Ce cancer concerne autant les femmes que les hommes et est un des plus fréquents notamment à partir de 50 ans. L'examen recommandé pour les personnes de 60 à 74 ans est une surveillance via le test de dépistage Hemocult II, qui détecte la présence de sang dans les selles. De toute façon, consultez immédiatement si vous vous en apercevez seul. Ici encore, si vous avez des antécédents familiaux, la surveillance est renforcée.

PRÉVENTION DU CANCER DES POUMONS

Si vous êtes fumeur, pensez à faire chaque année une radiographie du thorax et des poumons.

CHECK-UP ANNUEL & PRISE DE SANG

Il est recommandé à l'âge adulte de faire une prise de sang (remboursée sur prescription médicale) en laboratoire d'analyses médicales ou encore à l'hôpital au moins une fois par an. Cette analyse de contrôle se fait à jeun et permettra de voir le taux de globules rouges, de globules blancs ainsi que de mesurer les risques d'inflammation, entre autres avec le CRP. Le praticien cochera aussi sur le bulletin d'analyse le fer pour écarter tout risque d'anémie. On regardera aussi le taux de potassium qui, s'il est trop élevé, peut entraîner des problèmes cardiaques. Egalement le cholestérol (d'où le besoin d'être à jeun). On vérifiera aussi le taux de glucose afin de diagnostiquer un éventuel diabète. Les fonctions rénales, hépatiques seront aussi analysées. Et au cas par cas, l'acide folique, la vitamine B12 ou la fonction thyroïdienne.

PRÉVENTION DU CANCER DE LA PEAU

Un examen clinique de l'ensemble de votre peau par un dermatologue, une fois par an, est un acte rapide, indolore, qui permet d'apporter de nombreuses informations sur votre état de santé, de définir le stade de vieillissement solaire (héliodermie) et de faire le diagnostic précoce des cancers cutanés (carcinomes, mélanomes), garant d'un traitement plus efficace.



sang une fois par an. La visite médicale du travail ne suffit pas toujours, aussi un examen approfondi à partir de 40-45 ans est vraiment conseillé. Si une quelconque anomalie est mise à jour, vous avez le moyen de vous soigner de manière précoce. Analyses, examens, radios, seront décidés en fonction de votre histoire, de votre âge et de votre sexe. Cet examen est gratuit, vous pouvez le demander à votre centre, de Sécurité sociale ou à votre médecin traitant. ■ A.M.

Prenez votre tension !

La prise de tension fait partie du suivi régulier puisque votre médecin traitant vous la prendra systématiquement même si vous venez pour une grippe. Faites-la vérifier régulièrement car personne n'est à l'abri d'un souci cardiovasculaire !

UN VRAI BILAN DE SANTÉ

Evidemment, l'idéal est de faire un bilan de santé et une prise de

100% NATURELLE

La colo végétale !

Finies les colorations chimiques agressives ! La coloration 100 % végétale des cheveux est une alternative performante, naturelle, saine et écologique.



Choisir la coloration végétale, et même si possible 100% bio, c'est faire le choix d'une philosophie de vie qui met le respect de l'homme, de la nature et de l'environnement au centre de nos existences. Car les conséquences sur l'environnement de l'utilisation de colorations chimiques sont loin d'être anodines.

FUIR LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

C'est désormais prouvé, les colorations chimiques sont néfastes pour notre santé, car elles utilisent des molécules qui sont des perturbateurs endocriniens ou qui ont des effets cancérogènes, comme le PPD (para-phenylenediamine) ou le résorcinol, un produit neurotoxique qui va agir sur la thyroïde, qui contrôle tout le métabolisme. Le toluène 2,5 diamine sulfate et le 1-naphthol sont aussi des molécules "extrêmement sensibilisantes" et "fortement irritantes" pour la peau, les yeux et les poumons.

LE VÉGÉTAL FACE AU CHIMIQUE

La coloration végétale gaine le cheveu comme un aimant au lieu de modifier chimiquement sa pigmentation alors que les procédés chimiques rendent le cheveu poreux et génèrent son oxydation. La coloration est sans ammoniaque, sans paraphénylène diamine, sans oxygénée, sans PEG, sans parabènes, sans lauryl sulfate. Ce sont des gammes hypoallergéniques testées sous



contrôle dermatologique : absence d'oxydation, maintien de l'élasticité du cheveu, pas d'irritation du cuir chevelu.

DES COLORANTS NATURELS

La coloration végétale exploite les colorants naturels des plantes tinctoriales, utilisées depuis toujours pour teindre les tissus. Le henné mais aussi la garance, la myrtille, la betterave, la noix de galle, la rhubarbe, le café...

- Les teintes brunes sont formulées avec des extraits de noix, de chicorée, de santal et de châtaignier.
- Les teintes blondes, avec des extraits de camomille allemande, de bleuet, de rhubarbe, de centaurée et de bouillon-blanc.
- Les teintes rousses, avec des extraits de thé, d'hibiscus, de buis et de bordaine...

COUVRIR LES CHEVEUX BLANCS ?

Si vous voulez optimiser la couverture des cheveux blancs, vous appliquez la coloration en deux temps. Appliquez la coloration à l'aide d'un pinceau sur les racines. Laissez poser 30 minutes sous un bonnet. Malaxez la couleur sur l'ensemble de la chevelure. Puis relâchez la couleur sur l'ensemble de la chevelure. Puis relâchez la couleur sur l'ensemble de la chevelure. Puis relâchez la couleur sur l'ensemble de la chevelure.

ÇA MARCHE COMMENT ?

La coloration végétale enrobe le cheveu et forme une gaine protectrice autour de lui. Les pigments de la plante se fixent uniquement sur les couches extérieures de la fibre capillaire, laissant透視 la couleur d'origine. Comme la couleur ne pénètre pas à l'intérieur du cheveu (à l'inverse du colorant chimique), elle s'estompe progressivement, sans démarcation ou effet racines trop contrasté. Cette coloration naturelle est durable et évolue bien dans le temps, à condition de ne pas se laver les cheveux tous les jours.

UNE COLORATION SOIN

En lissant et en protégeant la fibre capillaire, la couleur végétale lui permet de mieux refléter la lumière. Le cheveu est aussi plus vigoureux, plus souple et plus doux au toucher.

EN SALON OU À DOMICILE

Si les colorations chimiques sont relativement simples à faire chez soi, les naturelles demandent plus d'attention. Contrairement aux colorations classiques, qu'on applique sur un cheveu sale, la coloration bio s'applique impérativement sur un cheveu propre et sec. Il ne doit pas y avoir d'humidité dans les cheveux lors de l'application de la couleur. Ainsi, la couleur tiendra plus longtemps, de 3 à 4 semaines. Puis, on recouvre les

LES +

- ✓ La chevelure sent bon le frais.
- ✓ La couleur s'estompe sans laisser d'effet racines.
- ✓ Toutes les colorations se mélangent entre elles.
- ✓ Les cheveux sont plus lumineux, plus doux, mieux gainés et plus brillants.

cheveux de papier cellophane ou d'un bonnet et on laisse poser 45 minutes au salon (sous la vapeur) ou une heure à la maison. On rince, sans appliquer de shampoing.

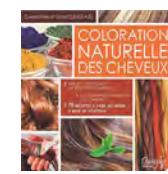
OU ALLER ? QUE CHOISIR ?

De nombreux salons à Paris et partout en France proposent la coloration végétale comme *Biocoiff*, *L'Atelier des Elfes*, le réseau *MarcaPar* (www.marcapar.com). Si vous n'avez pas les moyens de vous offrir une couleur en salon (entre 70 et 120 euros), vous pouvez vous fournir chez *Naturalia*, *Biocoop* ou sur des sites fiables tels qu'*Aroma-zone* (entre 5 et 12 euros), www.couleursgaia.com ou www.terrededecouleur.fr. ■ E.d.B.



À LIRE

■ « La coloration végétale : Un guide pratique pour teindre ses cheveux au naturel » de Bénédicte Boisdran et Véronique Montel, Vigot, 19,90 €.



■ « Coloration naturelle des cheveux » de Gwendoline & Lionel Clergeaud, Dangles, 18 €.



Les techniques d'imagerie médicale ont permis de légitimer l'utilisation de l'hypnose dans un contexte médical et paramédical. Les douleurs physiologiques, les dérèglements des émotions ou les ressentis pesant sur le corps et l'esprit produits par certaines pathologies sont aujourd'hui largement traités par hypnose. La pratique de l'hypnose en cabinet permet un accès à des outils qui se révèlent de précieux alliés quand vient le temps de gérer la douleur, le stress, les émotions ou les troubles (sommeil, angoisse, phobie, burnout, épuisement professionnel ou autres).

www.hypnoseparoles.com

Haute-Savoie - 06.10.64.13.81 - contact@hypnoseparoles.com

Robin Catherine

Magnétiseur-Energéticien

Humain/Animal/Lieu de Vie
Physique/Psychique/Spirituel

Sur RDV au cabinet ou sur photo(s) à distance Seul ou en complément d'un traitement médical allopathique.

au 06 56 73 94 32

ou au 02 34 37 72 38 & 02 47 50 07 95

robin.catherine.magnetisme37@gmail.com

50 rue Principale 37510 SAVONNIÈRES

"Avec un DON de Médium médical, la rencontre d'un Maître Médium (2001-2002) et 35 années d'expérience en Magnétisme (DON familial), je vous aide à conserver ou retrouver un équilibre de santé global ou ciblé. Quelle que soit la pathologie, mettez toutes les Forces d'Auto-guérison en action.



Ayez confiance en l'Énergie Cosmo-tellurique curative, que je capte naturellement pour vous. Grâce à mes aptitudes télépathiques de Médium, adepte de la "Pleine Conscience", je peux m'exprimer aisément...et sans limites, dans les Domaines Artistiques suivants : dessin, peinture, sculpture, chant... En voici, un petit aperçu.

Toutes les réalisations artistiques, qui constituent "mon Grand Oeuvre" restent volontairement inconnues, à ce jour, du Grand Public...

En effet, j'ai cheminé "SEULE", sur la "Voie Ésotérique" (2001 à 2014), pour me Construire et me Réaliser pleinement.

"Ensembles... cheminons vers Votre Mieux-Être !"

TRUCS TROUVAILLES

A LA DECOUVERTE
DE PRODUITS NOUVEAUX !

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Différents produits du quotidien, qui viendront vous faciliter la vie tout en préservant notre environnement !

QUELQUES EXEMPLES ? LES BALLES DE LAVAGE EN CAOUTCHOUC :

Mieux laver et mieux rincer le linge pour un linge plus doux, plus propre, plus souple. En finir avec les allergies à la lessive et l'asthme respiratoire généré par la lessive.

En caoutchouc, ces balles et ces battoirs augmentent le brassage et le battage du linge en machine. L'excellent coefficient de frottement du caoutchouc améliore la qualité

du lavage sans user le linge, sans abîmer la machine, comme la lavandière d'autrefois et comme le lavage à la main. Ce principe vous donne non seulement un linge bien lavé mais aussi un linge bien rincé, tout en préservant l'environnement

LES PLAQUES DE EEMAN : La santé par l'équilibre des énergies du corps

Découvertes par Léon Ernest Eeman au début des années 1920, elles permettent de créer un circuit électrique naturel dans le corps, le système nerveux stimulé a ainsi la possibilité de se régénérer au fil du temps.

LA LUME : Une petite lampe solaire qui ressemble aux flambeaux, très pratique en toute circonstance, légère et rapide à recharger.

En plus de ces produits, Sylvie

propose sur son site le « **Survivalisme ou ressourcement** » avec un séjour de vie en forêt. Pendant plusieurs jours, vous allez vivre, dormir, manger dans la nature, faire du bateau, profitez d'une vie simple et libre, un moment unique de communication avec la nature en week-end ou en semaine. Enfin afin de coller à son idéal de vie et de mettre son métier d'ingénieur au service de la préservation de notre planète, Sylvie Dameron a mis au point un procédé unique permettant de recycler les chaussures et le caoutchouc en général. Cette invention va permettre de donner du travail aux plus démunis, et d'éviter l'incinération du caoutchouc qui pollue l'atmosphère. Il reste encore quelques mises au point à faire qui nécessite un financement.

Toutes les infos sur le site participatif :

<https://www.helloasso.com/associations/pas-a-pas/collectes/pas-a-pas-le-recyclage-integrale-des-chaussures>

www.trucs-trouvailles.com



**SYLVIE
DAMERON**

06 07 03 54 59
09 50 51 71 80



1 PASSAGE DAGORNO
75020 PARIS



sylvie.dameron@gmail.com

NEZ QUI COULE¹ ? GORGE IRRITÉE ?



pour **TOUTE la FAMILLE**
Dès 36 MOIS
FEMMES ENCEINTES

 - 

SANS EFFET
D'ENDORMISSEMENT



CONFORT RESPIRATOIRE¹

DÉFENSES IMMUNITAIRES²

SANS EAU, NOMADE & PRATIQUE



¹Le bouillon blanc contribue à réduire l'irritation de la gorge et au confort du système respiratoire. ²l'echinacée contribue à renforcer les défenses immunitaires. Complément alimentaire.

Découvrez la gamme ERIC FAVRE® SPORT en salles de sport,
magasins spécialisés, pharmacies et parapharmacies

WWW.ERICFAVRE.COM



ERIC FAVRE
SANTÉ