

ELLE ART DE VIE

## Santé NOS PRESCRIPTIONS POUR L'ÉTÉ

Ouvrages, podcasts, études, produits fûtés... on profite des vacances pour s'informer et prendre soin de soi.

PAR LISE BOULLY

# 12.

## HISTOIRES RARES

TIO, CAPS, SLA...

Derrière ces acronymes, des maladies rares. Les experts interrogés dans le podcast « **Rare à l'écoute** » permettent de mieux les faire connaître... ●



**1. DAPIS STICK**  
**QUOI DE NEUF CONTRE LES MOUSTIQUES ?**  
PRATIQUE... et sans produits chimiques, le stylo Bite Away délivre une brève impulsion de chaleur qui court-circuite le signal de détection envoyé au cerveau. 29,90 €. **REPULSIF**... et bio, le roll-on anti-moustiques Dapis [Boiron] réunit huile essentielle d'eucalyptus citronné et huile d'orange douce, dès 6 mois. 10,90 €. **GRAPHIQUES**... efficaces, les bracelets anti-moustiques Marouka. 9,45 €.

# 3.

**15 MILLIONS...**  
... C'est le nombre de fumeurs quotidiens en France. Le tabac est aussi la première cause de décès évitable avec 75 000 décès estimés en 2015 (BEH, 31 mai 23).



**2. À L'ÉCOUTE DES BÊTES**  
La podcast de l'Anses, « Zoopathique », interroge les liens entre santé humaine et santé animale. Au sommaire de sa deuxième saison : les antibiotiques, le réchauffement climatique, les poissons...  
**DES OPHTHALMOS DANS LES DÉSERTS MÉDICAUX ?**  
Pour ses 10 ans, Point Vision, réseau de centres d'ophtalmologie libéraux, essaime dans les petites villes. Innovante : les consultations de proximité avec un orthoptiste doublées d'une téléconsultation avec un ophtalmo de la région...

**NOURRIR SON CERVEAU**  
QUELLE ALIMENTATION POUR PRENDRE SOIN DE SES NEURONES ? DES FISTES DANS « MES RECETTES SANTÉ : CERVEAU TONIQUE », DU D<sup>r</sup> JÉRÉMY GIBOVAN, NEUROLOGUE, ET GUILLAUME MARINETTE (ED. L'ÉDUC). À PARAITRE.



**5. THALASSO EXPRESS**  
4 jours pour se faire cocooner avec son bébé (cabine duo) : cure Nouvelle Immersion au centre Raz Marine Thalasso Resort. Dès juillet, à partir de 729 € sans hébergement. raz-marine-thalasso.com  
3 escapades à la journée à prix doux (juillet et août) : Divine Détente (135 €), Corps de rêve (129 €) et Paco satinée (165 €), dans les centres Valdy's Resort. thalasso.com



**BELLES ET BIEN !**  
LA MARQUE DE BEAUTÉ MÊME, DÉDIÉE AUX FEMMES CONCERNÉES PAR LE CANCER, DÉCLINE SA GAMME DE VERNIS - BIOSOURCÉS ET ENRICHIS EN SILICUM - DANS DES TONALITÉS SWEET SIXTIES 1 9,80 € SUR MEMECOSMETICS.FR

# 6.

**LES MOTS DU C.H.U.**  
Résister ce aux antibiotiques, cancers... Le CHU de Bordeaux s'associe à YouTube pour délivrer chaque mois des vidéos instructives. youtube.com/user/chubordeaux

# 7.

**LE SPRAY DE L'ÉTÉ**  
À glisser dans son sac et à dégainer dès que les jambes se font lourdes : le Spray Croyo Akleïne Jambes légères, une formulation de plantes (régliasse, ginkgo biloba...) veinotiques et rafraîchissantes... 13,20 €, en pharmacie.

# 8.

**FROID DEVANT !**  
Un petit baillier qui apaise naturellement, par le froid, les soufflés de chaleur : c'est le Prix Coup de Cœur 2022 décerné au projet Athana par le programme Les Elles By Contrex®, qui chaque année soutient 10 projets solidaires de la cause des femmes. Le principe ? Posé sur la nuque, le thorax ou le poignet, le baillier, grâce à la thermoélectricité, crée une vague de froid qui soulage dans l'instant. 12,9 €. En prévention sur athana.fr.

# 9.

**PARLER SEXE...**  
Les règles, la sexualité... sont les thèmes des ateliers « Toutes culottées » de destinés aux collégiennes des Hauts-de-Seine, animés par des étudiant(e)s (sages-femmes, gynécologues). Blooming, la marque de culottes menstruelles, a filmé ces échanges : youtube.com/@blooming3145



**JUNK FOOD ET SANTÉ MENTALE**  
CONSOMMER DES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS AUGMENTERAIT D'UN TIERS LE RISQUE DE SOUFFRIR DE SYMPTÔMES DÉPRESSIFS RÉCURRENTS (ÉTUDE MENÉE PAR L'ÉQUIPE DE TASNIME AKBARALI, CHERCHEUSE À L'INSERM, JUIN 23).

# 10.

**PLOUFF : L'APPLI**  
Avec Plouff, on réserve en quelques clics un leçon de natation (enfant ou adulte) avec un maître-nageur diplômé. Pour de se baigner plus sereines !

# 11.

**ZEN BY DEEZER**  
Exercices, musiques, ateliers... Cette appli propose plus de 2 000 contenus audio et vidéo [de 5 à 60 min] conçus par des experts du bien-être. De quoi déstresser dans notre quotidien ! 11,99 €/mois ou 59,99 €/an.

# 12.

**HISTOIRES RARES**  
TIO, CAPS, SLA... Derrière ces acronymes, des maladies rares. Les experts interrogés dans le podcast « **Rare à l'écoute** » permettent de mieux les faire connaître... ●

PUBLICITÉ

## 4 NEWS BIEN-ÊTRE

### LA NATURE PRESERVE NOTRE CONFORT URINAIRE\*

Avec 89% de satisfaction\*\*, Cys-Control® FORT favorise le confort urinaire tout en préservant l'équilibre du microbiote. Sa formule complète associe 2 probiotiques à 3 actifs d'origine végétale : Dmannose, Carnéberge et Bruyère\*.

[\*\* Étude réalisée auprès de 81 personnes après 5 jours d'utilisation avec l'association D'Mannose + Carnéberge, janvier 2017.]



ARKOPHARMA Laboratoire pharmaceutiques de médecine naturelle France. Complément alimentaire développé sur votre site à Caron (54).

### RÉTENTION D'EAU SENSATION DE GONFLEMENT ?

B.O.P est un médicament qui associe 2 extraits de plantes :  
• l'ailier et le bouleau.  
B.O.P est traditionnellement utilisé pour favoriser l'élimination rénale de l'eau. Les casus d'une rétention d'eau sont notamment :  
• la station debout prolongée  
• la chaleur excessive  
• la fluctuation hormonale.



Réservé à l'adulte. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Consultez votre médecin si les symptômes persistent. \* En pharmacie, sans ordonnance. Boîte de 60 comprimés. Visé n°22/12/50443192/07/001

### GYNDELTA® FLASH : VOTRE CURE FLASH DÉDIÉE AU CONFORT URINAIRE\*

Gyndelta Flash est un complément alimentaire à base de bruyère, bleuet et de base entière de Carnéberge (30mg de PAC\*\*\*) fabriqué en France. Gyndelta Flash s'utilise en cure flash à raison de 2 gélules/jour, pendant 5 jours. \*lé à la bruyère \*\*Proanthocyanidines www.laboratoire-cyflis.fr Découvrez nos autres produits en cas d'urgence ou tous soignes. En cas de tolérance par un anticoagulant, un avis médical est recommandé avant la prise du produit. VBS207 8w00 - 06/2023



Disponible en pharmacies, parapharmacies et en ligne sur gyngyn.fr

### CÉRUALGIE, SOULAGE ET FAVORISE LA GUÉRISON DES INFLAMMATIONS DE L'OREILLE.

Cette solution a un effet sur les foyers inflammatoires caractérisés par un gonflement et des douleurs au conduit auditif externe. Le principal composant est la glycérol et la lidocaïne est utilisée comme auxiliaire anesthésique de surface. Cérualgie peut être conseillé à partir de 6 mois. Sans amélioration après 3 jours ou si votre état se dégrade, consultez un médecin.



Retrouvez toutes les solutions Céru de laboratoire Bausch&Lomb / Chauvin, une gamme de gouttes auriculaires, sur www.touturlabelle.fr 361670000799 CÉRUALGIE gouttes auriculaires 7g. Chapeau 87 médical de classe II, est un produit de santé réglementé qui porte à ce titre le marquage CE. Fabricant : Energiyfarm. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement les instructions figurant sur la notice. V04032923  
Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr