

Plaine Vie



ARGENT

**25 BONS PLANS
POUR AMÉLIORER
VOTRE POUVOIR
D'ACHAT**

**+ Nos fiches
à conserver**

CUISINE

**Mettez de la couleur
dans vos soupes!**



JARDIN

**Le calendrier
DE LA LUNE
2022**

DÉCRYPTAGE

**Perturbateurs
endocriniens
Quels dangers
pour notre santé?**

ENQUÊTE

**Elles vivent
avec un homme
plus jeune**

ARTHROSE ET RHUMATISMES

UNE ANNÉE SANS DOULEUR

+11

**EXERCICES
DOUX ET
PROGRESSIFS
POUR ALLER
MIEUX CHAQUE
JOUR**

RENCONTRE Michèle Bernier "Je suis une mamie aimante et présente"

DOM SURFACE: 4,50 € - TOM SURFACE: 550 CFP

M 06949 - 428 - F: 3,95 € - RD



Depuis 1895
SOIGNON

C'EST CHÈVREMENT BON POUR VOUS



Un **goût tout doux**
et une texture onctueuse**

Des **ferments** qui améliorent
la **digestion du lactose***



Du **calcium** qui contribue
au bon fonctionnement
des **enzymes digestives**



**Le lait de chèvre, avec sa composition unique
et différente de celle du lait de vache, il a tout bon.**
Pour en savoir plus, rendez-vous sur Soignon.fr

* Chez les personnes qui ont des difficultés à le digérer.
** Un goût plébiscité par 84 % des personnes ayant goûté le produit.
Étude en ligne Harris Interactive menée auprès de 142 répondants en juillet 2020.

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR

ÉDITEUR
REWORLD MEDIA MAGAZINES (SAS)
40 avenue Aristide-Briand, 92220 Bagneux
Directeur de la publication Gautier Normand
Actionnaire Reworld Media France (RCS Nanterre 477 494 371)
Tél. 01 41 33 50 00 www.pleinevie.fr

RÉDACTION
courrier.pleinevie@reworldmedia.com
Directrice de la rédaction Stéphanie Pic
Assistante Rose-Hélène Pivert, 01 41 33 10 31
1^{er} secrétaire de rédaction Pascale Heurtaux

Réalisation COM/Presse, 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort. 05 53 48 17 60
Rédacteur en chef Eric Pavon
Direction artistique Christophe Igounet, Stéphanie Picard
Rédactrice en chef adjointe, cheffe de rubrique Droits Bénédicte Dubreuil
Cheffes de rubrique: Culture Coline Bouvart, Maison Amanda Schrepf, Santé Charline Delafontaine, **Courrier** Carole Hiro
Secrétaire de rédaction référent Olivier Vignancour
Secrétariat de rédaction Nicolas Chrétien, Gaëlle Combacon, Marion Pires, Charlene Torres
Iconographie Delphine Duteil, Mathilde Loncle, Caroline Quinart

DIRECTION ÉDITION
Éditeur Germain Perinet
Éditeur adjoint Charlotte Mignerey
Directeur du contrôle de gestion Pascal Rigaud

CONSEIL
Fondateur Antoine Adam

PUBLICITÉ
Reworld MediaConnect: 8 rue Barthélémy-Danjou, 92100 Boulogne-Billancourt. 01 46 48 48 48
Directeur exécutif région Élodie Breteau-Fontailles.
Contacts commerciaux Marie-Isabelle Duchêne (01 46 48 53 79)
Planning Corinne Gueguen (01 46 48 43 85), Anne-Laure Mazé (01 46 48 19 24)
Trafic Catherine Leblanc (01 46 48 43 86)
Opérations spéciales Véronique Besse (01 46 48 43 89)

MARKETING
Responsable marketing Murielle Luche
Responsable promotion Fatima Baho
Responsable de la communication Laure Charvet
lcharvet@reworldmedia.com

ABONNEMENTS ET DIFFUSION
Directrice du marketing direct Catherine Grimaud
Directeur des ventes Christophe Chantrel
Responsable diffusion marché Siham Daïssa
Responsable diffusion Sylvie Vendruscolo

SERVICE ABONNEMENTS PLEINE VIE ALLÔ PLEINE VIE JURIDIQUE

📍 Pour toutes réclamations:

Par téléphone, **01 46 48 48 97**, du lundi au samedi de 8 h à 20 h.

Sur le site internet serviceabomag.fr

Par courrier, **Pleine Vie, Abonnements, 59898 Lille Cedex 9**

📄 Retrouvez toutes nos offres sur kiosquemag.com

📄 Abonnement annuel: 47,40 € (+ 6 hors-séries: 58 €)

PETITES ANNONCES

8 rue Barthélémy-Danjou, 92100 Boulogne-Billancourt.
Directrice de publicité Laurence Chaignaud (01 41 33 50 08)
Assistante Sylviane Ragusa (01 41 33 55 54)

FABRICATION

Directeur des opérations industrielles Bruno Matillat
Chefs de fabrication Bénédicte Gaudin, Nathalie Lemaure
Publication mensuelle éditée par Reworld Media Magazines SAS.
Siège social: 40 avenue Aristide-Briand, 92220 Bagneux.
Impression Elcograf, Italie. Agir Graphic, France.

AFFICHAGE ENVIRONNEMENTAL

	Version kiosque	Version abonnés
Origine du papier	Allemagne	Autriche
Taux de fibres recyclées	0%	3%
Certification	PEFC	PEFC
Impact sur l'eau	Ptot 0,016 kg/tonne	Ptot 0,006 kg/tonne

DÉPÔT LÉGAL: JANVIER 2022.
PRIX DE VENTE 3,95 €.
DATE DE PARUTION 03/01/2022.
ISSN 1281-0851. CPPAP 0423 K 82198
PLEINE VIE © 2022 REPRODUCTION

DES TEXTES ET ILLUSTRATIONS INTERDIT
SANS ACCORD PRÉALABLE. LA RÉDACTION
N'EST PAS RESPONSABLE DE LA PERTE
OU DE LA DÉTERIORATION DES
DOCUMENTS, TEXTES, OUVRAGES
ET PHOTOS QUI LUI SONT
ADRESSÉS POUR APPRÉCIATION.



Par **Stéphanie Pic**,
directrice de la rédaction

Meilleurs vœux

À l'heure de jouer au jeu des rimes associées à la nouvelle année, certains lançaient, optimistes, il y a un an: "2021, ça sera bien." Un présage pas tout à fait concluant pour nombre d'entre nous. Souhaitons alors que, en 2022, "ça sera mieux". Qu'ils soient sanitaires ou politiques, les enjeux sont, cette année, déterminants pour l'avenir. L'espoir est immense. Et les belles énergies sont là, mobilisées pour contribuer à offrir un monde meilleur. À la rédaction de *Pleine Vie*, nous continuerons à les mettre en lumière et à tout faire pour vous aider à vivre "mieux" justement, à travers nos dossiers santé, nos fiches pratiques conso et droit, nos pages culture et voyages. Avec ce souci permanent de vous faciliter la vie, vous éclairer, vous distraire. Toute l'équipe se joint à moi pour vous souhaiter une douce et belle année. Excellente lecture et prenez soin de vous.



Suivez-nous sur et sur pleinevie.fr



ABONNEZ-VOUS
ET PROFITEZ D'UN SERVICE JURIDIQUE
QUI RÉPOND À TOUTES VOS QUESTIONS.

ALLO
Pleine Vie
JURIDIQUE

NOUVEAU SERVICE!
La hotline juridique
des abonnés
Pleine Vie.

Une question en droit immobilier ? Un litige avec
votre voisinage ? Un problème de fiscalité ?

Profitez d'un renseignement juridique fiable
et efficace délivré par téléphone par
des spécialistes de la fiscalité, de la gestion de
patrimoine, de l'immobilier, de la vie
des affaires et de la consommation.

Retrouvez nos offres EXCLUSIVES
d'abonnement en page 77

sommaire

PLEINE VIE N° 428 / FÉVRIER 2022

3 Édito

6 Entre nous
Courrier

C'est dans l'actu

10 Elles veulent
changer le monde
Anne Bouillon

14 Les 7 tendances
du mois

C'est la vie

18 Enquête
Elles vivent avec
un homme plus jeune

22 C'est pour les aidants

24 C'est pour les petits
Quand l'ado déclare
son homosexualité



10

Anne Bouillon, une
avocate qui se bat contre
les violences faites
aux femmes.

Ma santé

30 Dossier
Arthrose et rhumatismes
Mes bonnes résolutions
pour une année sans
douleur

42 Décryptage
Ce qu'il faut savoir
sur les perturbateurs
endocriniens

44 Psycho
Et si on arrêta
de se compliquer la vie ?

46 Les actus du mois

48 Allô, docteur Blond



30

Comment dire adieu aux
douleurs rhumatismales.

Ma maison

50 Inspirations
Au pied des pistes en
Savoie, chez Annoushka

54 Cuisine
Mettez de la couleur
dans vos soupes

60 Le panier santé

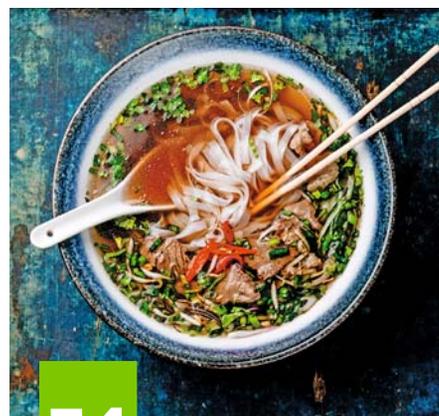
61 4 fiches recette
Spécial orange et pomelo

64 Jardin
Le calendrier
de la Lune 2022



18

Vivre avec un homme
plus jeune : préjugé tenace
ou fin d'un tabou ?



54

Soupe asiatique
à la coriandre



90 Antibes, ville chérie des artistes, est encore plus éclatante à la fin de l'hiver.

Mes droits

- 68 Argent pratique**
Les atouts méconnus du prêt-relais
- 70 Les actus du mois**
- 72 J'ai besoin d'aide**

- 82 Les secrets de Nicole**
- 84 Guide d'achat**
Bien choisir un chauffage d'appoint
- 86 Applis utiles**
Pour un séjour à la montagne

Mes voyages

- 90 Passion France**
Antibes, belle et rebelle
- 94 Carnet d'écrivaine**
La Mayenne par Nathalie de Broc
- 98 Évasion**
Îles Canaries, tous les paysages du monde



98 Connu pour son soleil d'hiver et ses plages, l'archipel espagnol dévoile d'autres trésors.

Mes loisirs

- 104 Rencontre**
Michèle Bernier
- 107 Cinéma**
- 108 Culture**
Événements 2022 : 20 sorties à ne pas rater
- 112 Livres**
L'entretien : Pénélope Bagieu

116 Le polar du mois
La trahison est un plat qui se mange froid

- 120 Jeux**
- 122 Petites annonces**
- 132 Horoscope**
- 133 Carnet d'adresses**
- 134 Le mois prochain**
Solutions des jeux

16 pages
SUPPLÉMENT
MES DROITS



Maxifiche
Pouvoir d'achat :
25 bons plans
pour arrondir
ses fins de mois

Seul exemplaire vendu à l'international et offerts.

C'est pour moi

- 74 Bien-être**
C'est décidé, je m'initie à... l'oligothérapie
- 78 Mode**
Cet hiver, je m'habille cosy au naturel
- 80 Beauté**
Le grand retour de la vitamine C



80 Vitamine C, une super alliée cosmétique.

Ce numéro comporte sur tout ou partie de sa diffusion :
Posé sur la couverture un chéquier et une enveloppe Select Presse/Carta Chéquier 15 € seulement. Posé sur la 4^e de couverture : un dépliant Reworld Media Magazines offre d'abonnement à *Mon Jardin & Ma Maison*, un dépliant Reworld Media Magazines offre de fidélisation à *Pleine Vie*, un encart Salon de la Rénovation, un encart Reworld Media Voyage Douro 2022.



Carole Hiro,
responsable
du Courrier
des lecteurs

Carole vous donne la parole...

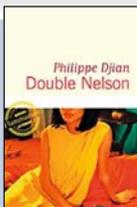
En parcourant d'un œil distrait, je l'avoue, la liste des journées mondiales, mon attention a été captée par certaines, qui m'ont plongée dans un abîme de perplexité : le 3 février, Journée internationale sans paille; le 5, Journée mondiale du Nutella; le 20, du pangolin... Le tout mêlé à des causes plus attendues (et légitimes...): cancer, justice sociale, maladies rares... Mais comment une "journée" est-elle instituée? Il n'existe pas d'organisme officiel les décrétant. De façon assez logique, leurs promoteurs majoritaires sont les principales organisations internationales : Unesco, Onu, OMS... Associations, églises, groupes de pression mais aussi entreprises voire simples particuliers peuvent en prendre l'initiative. Tout est ensuite une affaire de médiatisation, donc de moyens financiers. Il existe même une journée... des Journées mondiales (20 mars)! Et vous, si vous aviez une journée à promouvoir, quelle serait-elle? J'ai hâte de vous lire.

© JUSTINE COLLONGUES

Gagnez ce livre!

Continuez à envoyer vos poèmes et vos astuces, si vous êtes publié(e), vous recevrez ce livre gratuitement.

Double Nelson, Philippe Djian,
éd. Flammarion, 256 pages, 20 €.



Les poèmes du mois

Les oiseaux du jardin

Mésanges à tête noire
Ont trouvé la mangeoire
Et ce dont elles raffolent
Les graines de tournesol
Et voici sa cousine
Elle aussi crie famine
Elle aussi elle en veut
Mésange à tête bleue
Le couple inséparable
S'invite aussi à table
Ce sont les tourterelles
Toujours aussi fidèles
Partageant les repas
Le rouge-gorge est là
C'est un célibataire
Sans aucune manière
C'est un ravissement
C'est un enchantement
C'est un plaisir des yeux
C'est vraiment merveilleux

René L., par mail

© ADRIAN EUGEN IOBANILIC / SHUTTERSTOCK



Souvenirs

Je suis au cœur de la forêt, ma forêt,
Celle de mon enfance adorée.
Sur le sol, les feuilles forment un tapis
De multiples couleurs et je souris.
Tout n'est que silence et beauté
Au plus profond de la forêt,
C'est le grand sommeil de l'hiver
Avant la renaissance du printemps vert.

Catherine B., par mail

Grain de poussière

Je suis un grain de poussière
Bien heureux et fier
D'être arrivé chez Annie
Où j'ai été bien accueilli
Auparavant j'étais chez Manou
Qui n'aime vraiment pas du tout
Qu'on s'incruste chez elle
Même si on est très fidèle.
D'un coup de chiffon dynamique
Et sans aucun sens du ludique
Avec déconsidération, elle m'a jeté dehors
Avec grand dédain et beaucoup d'effort.
J'ai fait quelques mètres, très peiné de la situation
Et je me suis retrouvé, après beaucoup d'hésitation
Chez une gentille dame sans prétention
Qui me prête une grande attention
Elle m'a dit : "Mon petit tu peux rester ici"
Depuis, je suis comme un coq en pâte, je vis ma vie
Personne ne me cherche d'ennuis,
Je me suis même fait des amis
Mais chut! Faut pas le dire à Annie.

Annie J., par mail

Ton visage

Ton visage est un îlot radieux du vaste océan
Un jardin d'Éden où il ne fait jamais nuit.
Tes yeux se confondent au firmament des étoiles
Douce lumière pour guider l'aventurier des mers.
Tes lèvres ressemblent au rivage que la mer caresse
Havre de paix auquel le marin égaré rêve d'aborder.
Ton cou est un sentier délicieux errant entre dunes et plage
Où se coucher et dormir jusqu'au matin renaissant.
Et tes cheveux, tes cheveux qui coulent dans ta nuque
Une frange d'écume claire parsemée de paillettes d'argent.

Jean-Paul M., par mail

Erratum

Dans le numéro 427, page 22, nous avons appelé par erreur le sociologue Claude Poissenot, Claude Poissonnet. Toutes nos excuses à l'intéressé.

vos astuces

Chaque mois, partagez vos trucs de grand-mère et vos plans antigaspi.

Pour éviter d'avoir mon pare-brise complètement givré le matin,

je passe dessus la veille au soir un chiffon que j'ai humidifié avec de l'alcool à 90°. Il m'arrive aussi de mettre un chiffon imbibé d'eau salée sous les essuie-glaces pendant la nuit.

Philippe M.

(Indre-et-Loire)



Pour ne pas avoir froid quand je sors sous des températures négatives,

je laisse chauffer mes chaussures 10 minutes sur le radiateur.

Mes extrémités sont ainsi chouchoutées immédiatement.

Carole L. (Sarthe)

Lorsque la chair d'une dinde est trop cuite,

je l'enduis généreusement de beurre mou en la sortant du four, et je l'entoure de film alimentaire. Je la laisse reposer de 15 à 20 minutes et la viande redevient tendre!

Manon B. (Lot)

J'ai un truc infaillible pour éloigner les limaces de mon potager :

je coupe une orange en deux, je la vide de sa chair et je place les deux moitiés à une petite distance de mes plantations. Attirées par la nourriture, elles vont s'installer dans les demi-oranges. Il n'y aura plus qu'à les ramasser le lendemain... et les éloigner le plus possible!

Mylène R. (Cotentin)



©ALEXIANDEHOEF, ONYXPRJ, PINK_COTTON_CANDY / GETTYIMAGES

Besoin des autres

Vous avez des infos pour permettre à des personnes de se retrouver ? Vous voulez rendre service ? Répondez à ces petites annonces.

PATRONS DIVERS

Je cherche des patrons de pantalons, robes, chemisiers... Vous m'avez déjà aidée, il y a quelques années, pour des tissus.

👉 **Nadine Rousselle**

3 chemin de la Porte-Verte
77144 Montévrain

GESTE SOLIDAIRE

Je suis une mamie de 79 ans et je tricote des ponchos,

des coussins, que je cherche à vendre pour améliorer le sort d'enfants mexicains immigrés dans un village du Nouveau-Mexique (États-Unis) qui couchent par terre, à même la rue. Vous pouvez m'écrire pour de plus amples renseignements.

👉 **Jeanine Stievenard**

59 rue Bonte-Pollet
59000 Lille



©DR

ÇA A FAIT LE BUZZ SUR PLEINEVIE.FR

Voici les 11 mauvaises habitudes qui vous font grossir

Certaines pratiques alimentaires font prendre du poids. Découvrez lesquelles sont à bannir pour garder la ligne.

👉 Retrouvez la suite sur bit.ly/3nJafe2

4 techniques pour nettoyer ses lunettes naturellement

Traces de doigts, tache de gras, poussière, buée... Pour nettoyer vos lunettes de vue, découvrez quelles sont les alternatives aux sprays et lingettes.

👉 Retrouvez la suite sur bit.ly/3HFtZau

Salle de bains : 5 procédés pour enlever les traces de moisissures

Vinaigre blanc, extrait de pépins de pamplemousse, huile essentielle de tea tree... Découvrez comment nettoyer naturellement douches et baignoires.

👉 Retrouvez la suite sur bit.ly/3DOG8aI

Ces huiles essentielles qui ont provoqué des intoxications aiguës

Il convient de respecter leurs précautions d'emploi et les doses recommandées sous peine de connaître de graves effets secondaires comme le rappelle la revue *Prescrire*.

👉 Retrouvez la suite sur bit.ly/30MNFcX

BONNE RÉOLUTION : UN DÉBUT D'ANNÉE EN PLEINE FORME !

Cette année, vous avez réellement envie de vous maintenir en forme. Et pour que perdure cette merveilleuse résolution, nous vous présentons ici deux activités simples à pratiquer et aux multiples bienfaits.

Le fitness on s'y met !

Le fitness est une activité physique simple à mettre en place et qui peut donc être réalisée en toutes circonstances, que ce soit en salle de sport ou à la maison. Il existe de très nombreux exercices, certains à réaliser sur des machines (comme le vélo ou l'elliptique par exemple), d'autres avec du matériel. Mais il existe également de très nombreux mouvements qui ne nécessitent que très peu d'équipements et qui vous permettront de travailler votre tonicité musculaire, vos capacités cardio-respiratoires ou encore votre souplesse. À vous de décider le type de séance que vous recherchez en fonction de vos envies.

Faites-vous accompagner

Si vous ne savez pas par où commencer, vous pouvez vous faire accompagner par un coach particulier ou en salle. L'avantage de ces coachs réside dans le fait qu'ils sont à l'écoute de vos envies et vous guideront en fonction de votre niveau et de vos objectifs en établissant un programme complet et varié. C'est donc également un excellent moyen pour conserver votre motivation tout au long de l'année. Et pour toutes celles qui sont connectées, rendez-vous sur l'application Decathlon Coach pour vous accompagner.

LA PLATEFORME POUR VOUS GUIDER !

Vous souhaitez vous lancer dans une nouvelle activité physique mais ne savez pas où, quand et comment pratiquer ?

La plateforme Decathlon Activités vous permet de trouver une multitude d'activités physiques près de chez vous et vous propose également de nombreux programmes d'entraînement, vidéos, lives, conseils où vous voulez et quand vous voulez.

<https://activites.decathlon.fr/fr-FR>

DECATHLON
ACTIVITES





Articulations : misez sur la natation

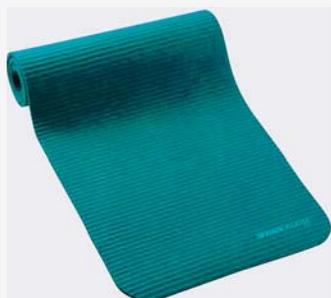
Si vous souffrez d'arthrose ou craignez pour vos articulations, vous pouvez miser sur la natation. Ce sport se pratiquant complètement dans l'eau, il permet de préserver l'organisme de tous les impacts que l'on peut retrouver dans d'autres sports. La natation permet donc de travailler régulièrement sa condition physique générale (capacités cardio-respiratoires, tonicité musculaire), mais les mouvements réalisés vont également vous faire travailler progressivement votre souplesse et amélioreront la résistance de vos muscles autour de vos articulations.

L'aquafitness, tous les bienfaits de l'eau

L'eau possède également des vertus antalgiques et un effet de vasodilatation. Pratiquer des activités aquatiques telles que la natation, mais également l'aquafitness, permet donc d'améliorer la circulation sanguine, et donc, de diminuer fortement la sensation de jambes lourdes. De plus, l'aquafitness va utiliser la résistance naturelle de l'eau pour tonifier en douceur l'ensemble de vos muscles de façon ludique.



Le bon équipement



Mon tapis de sol

Avec 10 mm d'épaisseur, ce tapis est idéal pour toutes les séances de fitness à réaliser à la maison sans chaussures. Ses dimensions (170 x 55 cm) sont parfaites pour tous les exercices à effectuer au sol. Sa sangle de transport vous permettra de l'emporter avec vous lors de vos déplacements. Tapis de sol confort fitness 170 cm x 55 cm x 10 mm (Réf. Tapis rose : 8640031 ; Réf. tapis bleu : 8527041), 17 €, Nyamba.



Mon maillot de bain

Envie d'un maillot de bain avec un maintien supérieur de la poitrine ? Le maillot de bain Elea, avec son dos croisé et ses coques moulées, associe maintien et galbe de la poitrine. Disponible de 40 au 56. Maillot de bain 1 pièce Gris Bleu (Réf. 8586804), 35 €, Elea Wall.

RENDEZ-VOUS DANS LES MAGASINS
DECATHLON OU SUR DECATHLON.FR

DECATHLON

*C'est
dans
l'actu*

| elles veulent changer le monde



Elle se bat contre les violences faites aux femmes

ANNE BOUILLON

“ La déconstruction passe d'abord et surtout par l'éducation des enfants, et en particulier des filles ”

C'est l'une des avocates françaises les plus puissantes du moment, selon le magazine GQ. Dans sa vie personnelle comme professionnelle, cette féministe engagée ne rend jamais les armes.

Réputée pour sa pugnacité et sa force de caractère, l'avocate nantaise **Anne Bouillon** a su se faire un nom parmi les ténors du barreau en défendant sans relâche les femmes victimes de violences conjugales. Un combat féministe qu'elle porte aussi au-delà des tribunaux, notamment à travers son implication bénévole au sein de la Fédération nationale solidarités femmes (FNSF), de plusieurs collectifs d'avocates et sa participation à un cercle de sororité, valeur à laquelle elle croit dur comme fer pour que chaque femme puisse prendre sa place.

D'où vous vient votre flamme féministe ?

Jeune, j'ai été totalement épargnée de toute forme de sexisme. Mes parents m'ont éduquée avec l'idée que j'étais libre de pouvoir choisir là où je voulais aller, mais surtout que, en m'engageant, je pouvais faire la différence. C'est un cadeau énorme qu'ils m'ont fait et qui m'a permis de grandir dans un milieu où les déterminismes sociaux n'étaient pas une fatalité. Si bien que je n'ai découvert le sexisme qu'une fois devenue avocate. Pour moi, l'élément fondateur de mon engagement féministe remonte à un épisode bien précis de ma carrière professionnelle, lors d'une altercation avec un procureur, qui m'a agrippé le bras et m'a fait sortir de son bureau. Si j'avais été un homme, il aurait peut-être vociféré sur moi ou m'aurait demandé de partir, mais il n'aurait pas franchi la barrière de me toucher.

Une ville faite pour les femmes

À Nantes, 24 500 femmes subissent des violences conjugales chaque année. Depuis fin 2019, elles disposent d'un lieu d'accueil sécurisé et accessible 24 h/24 : Citad'elles. Anne Bouillon s'est investie dans son élaboration. Tout comme elle a mené une réflexion sur la réduction des inégalités dans l'espace public autour d'une question phare : comment construire une ville non-sexiste ?

Comment voyez-vous l'évolution du combat féministe aujourd'hui ?

Il a considérablement évolué. Et, selon moi, le basculement est intervenu avec le mouvement #MeToo, dans la foulée duquel d'autres mouvements similaires, à l'image de #Balancetonporc ou #Pépitesexiste, ont suivi sur les réseaux sociaux. Tous ces témoignages ont contribué à libérer la parole des femmes de façon totalement inédite. Dans ma pratique professionnelle, j'en vois aussi les effets positifs parce que ma parole d'avocate est aussi plus libre qu'avant. Pour autant, l'émancipation des femmes reste un combat d'hyperactualité. Si le modèle patriarcal est en train de s'effriter, je mesure encore l'immensité du chemin qui reste à parcourir. Tous les jours, je rencontre des femmes qui viennent déposer devant moi des parcours de souffrance, de rabaissements et de contraintes sexuelles vécus au sein de leur couple. Au-delà des violences, je suis stupéfaite que, en 2021, les femmes ne puissent pas encore jouir de leur corps, mettre une burqa ou une minijupe, être grosses, vieilles, avoir leurs règles ou des poils, ne pas avoir d'enfant, sans que toute la société s'en mêle ! Je pensais pourtant que ces combats avaient été menés et acquis par nos grands-mères et nos mères. En réalité, les acquis sont précaires et nos habitus collectifs bien ancrés.

Pourquoi cette émancipation est-elle si difficile à atteindre ?

Qu'il s'agisse de nos institutions politiques comme de nos structures familiales, religieuses ou même universitaires, la société a été construite par et pour les hommes. De fait, toutes les sphères de notre société fonctionnent selon un modèle patriarcal, avec des places assignées à chacun et un contrôle exercé de manière puissante par les hommes sur les femmes. →

→ C'est dire si c'est compliqué de s'attaquer à ses fondements! Rien n'est plus menaçant pour l'ordre établi que cette idée d'égalité parfaite entre les femmes et les hommes. Encore plus lors de périodes de grande incertitude comme celle que nous vivons actuellement, où il peut être plus rassurant de se replier sur une organisation déjà connue, aussi inégalitaire soit-elle.

Comment, dès lors, s'y prendre pour instaurer un changement durable ?

La déconstruction passe d'abord et surtout par l'éducation des enfants, et en particulier des filles. Cela prendra plusieurs générations, mais c'est la condition pour pouvoir se départir de la vision genrée et normée de la place qu'occupent les femmes dans la société, souvent à leur corps défendant. L'écologie est aussi une dimension fondamentale du féminisme. Elle introduit un rapport au monde qui n'est plus de l'ordre de l'exploitation mais du respect et de la coopération entre les hommes et femmes par rapport à la nature. C'est donc un changement total de paradigme, mais c'est surtout un projet de société hyper excitant, dont personne ne ressortira opprimé. Y compris les hommes qui doivent pouvoir s'autoriser à être dans la parentalité, l'émotion ou la sensibilité s'ils le souhaitent. C'est finalement très reposant pour tout le monde de venir déconstruire ces schémas patriarcaux, mais aussi tellement réjouissant de pouvoir s'émanciper des injonctions à être ou ne pas être.

Pensez-vous qu'il faille inclure les hommes dans cette lutte féministe ?

Dans une certaine mesure, peut-être, mais encore faut-il qu'ils soient d'accord pour une remise à niveau complète de leurs privilèges! Certains le sont, c'est vrai. Je pense toutefois qu'il est important que les femmes puissent avoir des espaces d'échanges en non-mixité où leur parole est déposée dans un espace bienveillant et sans filtre. Des espaces où la sororité est reine, qui nous font beaucoup de bien, et qui nous permettent de faire front ensemble. Personnellement, je suis très vigilante à ne reproduire aucun système de domination entre femmes. Il m'arrive de répondre à des injonctions de genre mais, quand je le fais, je parviens à le voir. Ce qui me permet de rectifier mon attitude.

Pour Anne Bouillon, les mouvements comme #MeToo ont permis une libération de la parole des femmes.

Un numéro unique

3919 : quatre chiffres pour désigner le seul numéro d'appel national, gratuit et anonyme, consacré à l'écoute et à l'orientation des femmes victimes de toutes les formes de violences (sexuelles, conjugales, mutilations féminines, mariages forcés, etc.). À l'autre bout de la ligne, des membres formés de la Fédération nationale solidarités femmes (FNSF) qui, depuis 2020, gère la plateforme téléphonique en continu. "Le 3919 est souvent la première perche à saisir pour sortir des violences et de l'emprise, conseille Anne Bouillon, militante au sein de la Fédération. C'est un numéro à partager et à communiquer à toute femme qui peut en avoir besoin."



© MOTORTON / GETTY IMAGES

Pour autant, les femmes françaises sont loin d'être les plus mal loties...

La contrainte qui pèse sur le corps des femmes est non seulement une constante historique, mais elle est vraie partout dans le monde, avec des modèles d'émancipation plus ou moins aboutis. Si l'on cite souvent les pays scandinaves comme un modèle, l'Espagne mène depuis deux décennies des politiques publiques de grande envergure et a débloqué des moyens colossaux pour lutter contre les violences domestiques. Résultat : deux fois moins de femmes meurent sous les coups de leur (ex-)conjoint qu'en France. Signe que la volonté politique est décisive pour faire de cette lutte une priorité nationale.

La justice est-elle à la hauteur, qu'il s'agisse de protéger les femmes ou de punir les auteurs ?

Non, elle ne l'est pas, mais elle progresse bien. Des outils incontournables tels que l'ordonnance de protection, le téléphone Grand Danger ou le bracelet antirapprochement ont été mis en place. Côté formation, les magistrats et les policiers sont mieux habilités à accueillir et accompagner les victimes, même si les disparités territoriales persistent. La justice ne peut pas tout. Je ne crois pas aux vertus pédagogiques des sanctions pénales lourdes du conjoint violent. Si je les réclame, c'est uniquement pour protéger mes clientes.

Quelle est votre plus grande victoire ?

Mes victoires sont celles du quotidien, à chaque fois qu'une de mes clientes me dit qu'elle se sent libérée, qu'elle peut à nouveau vivre normalement, sans avoir à gérer les aléas imprévisibles des colères de son conjoint. Plus généralement, j'éprouve aussi une grande satisfaction de voir à quel point les générations actuelles se saisissent de cette question de l'émancipation. À côté, je fais presque figure d'ancienne. ●

En ce début d'année, on vous parle de wokisme, de *bubble tea* et de sobriété numérique. Étrange... Mais soyez rassuré, on vous explique tout!

LA TENDANCE MUSICALE DU MOIS

Hommage à Goldman



← Erick Benzi et Michael Jones.
↑ Des chanteurs de *The Voice*.

Si l'artiste de 70 ans s'est retiré de la chanson, ses classiques connaissent une nouvelle jeunesse, revisités notamment par de jeunes pousses de *The Voice*.

Des complices aux manettes

Le disque hommage est orchestré par Erick Benzi, qui a réalisé et signé les nouveaux arrangements des morceaux. Le musicien était au générique du disque de Céline Dion, *1 fille et 4 types*, avec Goldman et Michael Jones. Ce dernier, co-auteur de *Je te donne*, reprend ici son tube avec force.

Un cortège de chanteurs à voix

Parmi les relectures marquantes, figurent *Juste après*, interprété par le trio Mentissa, Marghe et Cyprien de *The Voice 10* ou *Elle ne me voit pas*, chanté par Nérac

(comédie musicale *Un été 44*), dont la voix rappelle étonnamment celle de Goldman. Avec *Pas toi*, Marina Kaye impose son empreinte.

Côté chœur

Benzi a invité sur l'album le chœur Gospel de Paris, dirigé par Georges Seban. Cet alliage de voix majestueuses, parfois en canons, fait souffler le blues sur des tubes éternels. Un volume 2 est prévu, aux couleurs celtisantes.

L. M.

↳ **L'Héritage Goldman, vol. 1**, label Pias, 16 €.



Et si on se mettait au BUBBLE TEA ?

Vous avez dit *bubble tea*? Appelé aussi "BBT" ou "boba tea", cette boisson, qui donne un sérieux coup de jeune à la traditionnelle *cup of tea*, se décline désormais dans des boutiques spécialisées à Paris, comme en région. D'origine taïwanaise, l'authentique *bubble tea* est un mélange de thé (froid ou chaud), de lait et de perles noires de tapioca (un amidon extrait de la racine de manioc) et de sucre brun. Particularité: elle ne se boit qu'avec une paille extra large qui permet d'aspirer les billes de tapioca. Aujourd'hui déclinée dans des centaines de recettes colorées – aux fruits, au caramel ou encore au chocolat –, c'est la boisson de l'année 2022 à découvrir.



© VESELOVALENA / GETTYIMAGES



1

©GGLEIZE

DÉCO

Le monde
en bleu Klein

2

C'est la couleur de l'hiver. Référence au peintre des années 1950 Yves Klein, adepte des œuvres monochromes et d'un bleu qu'il jugeait "hors dimension", le bleu Klein est devenu un grand classique de la décoration. Un bleu outremer à la touche vibrante et lumineuse, et dont le mélange serait composé de cyan, de magenta et d'ingrédients secrets. Parfaite pour apaiser et relaxer les esprits, cette teinte peut venir couvrir les murs d'une pièce et amener ainsi davantage de profondeur, ou apporter une touche chaleureuse autour d'un canapé, d'un coussin ou d'un objet de décoration.



3

4

1 Un mur en bleu Klein ?

Existe en 2 finitions : mat velouté et mat profond. Ressource, à partir de 89,80 € le litre.

2 Hirondelle en céramique à accrocher au mur.

Rose Bunker, 29,90 €.

3 Carafe dans le style Art déco au coloris bleu Klein. Singulier Store, 65 €.

4 Tabouret en métal, pouvant servir de table d'appoint. Tabouret Hollo, Petite Friture, 250 €.

5 Lampe de table à trois positions d'éclairage. Lampe Olo, Moustache, 250 €.

5



©CENTRALALLIANCE / GETTYIMAGES

ADOPTEZ
LA SOBRIÉTÉ
NUMÉRIQUE

Ordinateurs, téléphones, tablettes... les outils du numérique ont envahi notre quotidien depuis quelques années. Une révolution qui s'accompagne d'une surconsommation d'énergie. À titre d'exemple, internet émettrait autant de CO₂ que le trafic aérien mondial et consommerait plus de 15% de l'électricité produite sur Terre. Afin de lutter contre cette source de pollution, un nouveau concept baptisé "sobriété numérique" a fait son apparition. Pour changer nos habitudes de consommation et apprendre à réduire notre impact carbone au quotidien, les particuliers sont invités à adopter des gestes de bon sens : mettre son ordinateur en mode veille, l'éteindre tous les soirs avant d'aller se coucher, opter pour l'affichage éco, imprimer seulement ce qui est utile et en format recto verso, acheter des cartouches d'encre ou du papier recyclés. Des petits réflexes au jour le jour qui participeraient, selon les experts, à respecter davantage la planète.

Thermomix

50 ANS ET PAS UNE RIDE

En 1961, l'entreprise allemande Vorwerk lançait le premier robot multifonction baptisé VKM5. Un appareil capable de mélanger, couper, râper, mixer et presser des légumes. Il faudra attendre le début des années 1970 pour voir apparaître le nom Thermomix, un robot tout-en-un, capable aussi de cuire les aliments. Produit dans la région de Chartres, l'appareil s'est depuis écoulé à plus de 10 millions d'unités dans le monde et, chaque jour, plus de 4500 robots sortent des usines françaises. Dernière innovation lancée fin 2021 : le couvre-lame éplucheur, un accessoire ingénieux qui nettoie et épluche les légumes!

↳ L'éplucheuse Veggi pour modèles TM5 et TM6, Mixcover, 32,95 €.



© VORWERK



© DISOBEYART / ADOBESTOCK

LE WOKISME

CRÉE LE DÉBAT

Des chaînes d'information aux interventions politiques en passant par les articles dans la presse, pas une journée ne se passe sans que ne soit utilisé le mot "wokisme". Dérivé de l'anglais *awake*, qui signifie "réveiller", il représente, à ses origines, l'éveil aux discriminations. Une expression passée dans le langage courant aux États-Unis depuis longtemps, notamment avec Martin Luther King qui s'en servait pour mettre en avant le racisme et les violences policières, et revenue sur le devant de la scène lors des récents événements Black Lives Matter. Aujourd'hui utilisé pour dénoncer toutes les discriminations dont sont victimes les minorités – liées notamment au sexisme, à la couleur de peau, à la question de genre ou même à la religion... –, le mot wokisme embrasse de nombreuses causes, même celle du changement climatique. Des arguments auxquels s'opposent aujourd'hui de nombreux politiciens qui craignent l'effritement de l'idéal républicain.

LA FAUSSE FOURRURE

AU SECOURS DES ANIMAUX

Au placard les manteaux en vison ou en renard. Des grandes maisons de luxe, de Gucci à Prada en passant par Chanel ou Balenciaga, s'engagent aujourd'hui contre l'utilisation de la fourrure animale. Une tendance en accord avec les valeurs de notre société : selon un sondage Ifop publié en 2021, plus de 90% des Français s'opposent à son commerce. Alternative pour rester au chaud : la fausse fourrure. De nouvelles griffes imaginent pour l'hiver vestes, manteaux ou chaussons en imitation synthétique qui ne font de mal à personne!

- 1. Manteau Anika.** Stand Studio aux Galeries Lafayette, 399 €.
- 2. Manteau brun en fausse fourrure synthétique brossée.** Vince, 935 €.
- 3. Veste brune dorée en fausse fourrure.** Vince, 670 €.
- 4. Chaussons en fausse fourrure.** Collection Susie, Toms, à partir de 45 €.



CARNET D'ADRESSES PAGE 133

LES PRIX SONT INDICATIFS

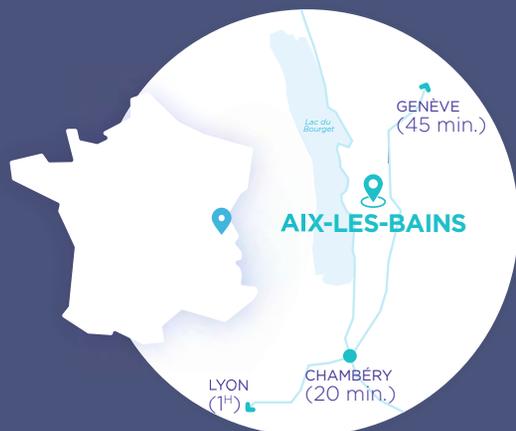
Il est temps de prendre soin de vous !

La cure thermale ValVital est une solution complète pour soulager de nombreux maux et pathologies chroniques. Durant 3 semaines, offrez-vous ce temps de soins dont votre corps à besoin. Parlez-en à votre médecin.



Création Agence La Haute Société - Photos : © Getty Images

ValVital
CURES THERMALES



Les thermes Chevalley d'Aix-les-Bains sont experts en rhumatologie et phlébologie.

Nos cures thermales soulagent les rhumatismes, le mal de dos, l'arthrose, l'insuffisance veineuse...

Médecine naturelle, la cure thermale est scientifiquement reconnue et sans effets secondaires.

Réservez dès maintenant votre cure sur www.valvital.fr ou par téléphone au 04 79 35 38 50.

Protocoles sanitaires stricts validés par la Direction Générale de la Santé pour une cure en toute confiance.



| enquête

*C'est
la vie*

Elles vivent avec **UN HOMME PLUS JEUNE**

De plus en plus de femmes partagent leur vie avec un homme plus jeune qu'elles. Mais s'afficher à son bras génère encore curiosité et étonnement. Préjugé tenace ou fin d'un tabou ?

Cette histoire a débuté il y a dix ans. À force de voir Laurent fréquenter sa boutique de brocante sans jamais rien acheter, Dany a fini par comprendre. *“Au départ, j’étais indifférente. Quand j’ai senti mes sentiments évoluer, je lui ai donné rendez-vous dans un café. Au moment de le retrouver, une pulsion m’a poussée à l’embrasser sur la bouche! Notre relation a commencé comme ça.”* Dany, retraitée depuis, a 59 ans; Laurent, chauffeur routier, 45. Aujourd’hui, les couples dans lesquels l’homme est le plus jeune représentent 16% de ceux formés dans les années 2000, contre 10% dans les années 1960, selon une enquête Insee (fin 2016). Et 23% des femmes mariées en 2017 sont plus âgées que leur conjoint. D’après une analyse de l’Institut national d’études démographiques (Ined) de 2019, les hommes utilisant le site meetit.fr indiquent qu’ils recherchent une compagne dans un intervalle moyen d’âge de 13,8 ans (entre l’âge minimal et maximal), alors que les femmes mentionnent un écart de 10,9 ans. Enfin, deux tiers des sondés d’une enquête Opinion Way de 2017 pronostiquent davantage

de couples dont la femme est l’aînée. Pourtant, les vingt-quatre ans d’écart entre Brigitte Macron et son époux font couler bien plus d’encre que les trente-trois séparant Donald Trump de son épouse... Selon l’étude de l’Ined, les réticences émanent plus souvent des femmes. Alors que, sur Meetic, quatre hommes sur cinq affirment envisager facilement une relation avec une femme plus âgée de cinq ans ou plus, seulement 53% des utilisatrices se projettent avec un partenaire plus jeune. *“Même si cela bouge, la norme sociale mondiale veut que l’homme soit plus âgé, constate Marie Donzel, directrice associée du cabinet AlterNego, spécialiste des questions de genre. L’âge reste un marqueur de pouvoir, plutôt l’apanage des hommes aisés. Difficile de se débarrasser d’habitudes ancrées depuis des siècles quand, dans les mentalités, le couple reste attaché à l’idée de fonder une famille et reproduire l’espèce. Or, si un homme peut avoir des enfants toute sa vie, une femme, non.”* →

Dans 1 couple sur 10, en 2012, la femme est plus âgée que l’homme, contre 6 sur 10 pour l’inverse. Dans 3 couples sur 10, les deux ont le même âge, à un an près. (Insee, 2016).

TÉMOIGNAGE



© QUENTIN HURIEZ

Dany,
59 ANS, LECTOURE (GERS)

“Ma seule inquiétude tourne autour de l’apparence”

“Ma mère et ma sœur adorent Laurent. Je m’entends très bien avec ses filles. S’il y a une légère incompatibilité de caractère avec mon fils de 33 ans, ça n’a aucun rapport avec son âge. Même si on ne vit pas ensemble au quotidien, on arrive à faire plein de choses à deux. La différence d’âge n’est jamais un sujet entre nous. C’est naturel pour lui comme pour moi! Ma seule inquiétude tourne autour de l’apparence. Je me sens en forme mais je ne sais pas comment je vais évoluer physiquement avec le temps qui passe. Aurai-je encore confiance en moi? J’ai un peu plus la pression que si nous avions le même âge.”



© FABRIEN LESTRADE

“La différence d’âge ne m’a jamais vraiment perturbée”

Sophie,

44 ANS, LISIEUX (CALVADOS)

“Mes enfants connaissaient déjà Laurent, ils fréquentaient la même salle de sport. Ils étaient complices. Il m’a aidée à déménager. Quand je leur ai dit qu’il était un peu plus qu’un copain, c’est très bien passé. Il faut dire qu’Ellina, mon aînée, m’a « grillée » quand elle a mis à jour ma tablette et capté un message. Quand il est venu s’installer à la maison, j’avais 38 ans et lui 26. Aujourd’hui, avec notre fille en commun, il vit son rêve. Quand je pars en formation, il gère tout. La différence ne m’a jamais vraiment perturbée. Ce sont les autres que ça peut déranger. S’il y a confiance et amour, l’âge n’est pas une question.”

TÉMOIGNAGE

→ SE METTRE AU DIAPASON

“Quand j’ai compris qu’il voulait un enfant, j’ai pensé que ça n’était pas jouable entre nous. J’en avais déjà trois!”, se rappelle Sophie, 44 ans, infirmière en neurologie, en couple depuis six ans avec Laurent, 32 ans, agent d’entretien. Quand ils se rencontrent en 2010, elle est en congé parental. “En couple depuis dix-sept ans, ça clochait depuis longtemps avec mon mari pour qui j’étais la bobonne qui ne fait jamais rien de bien. J’ai décidé de partir. Je me suis mise à faire du dessin, du sport, je faisais de nouvelles connaissances. On me trouvait sympa, gentille. Je me suis dit qu’on pouvait m’aimer.” Elle rencontre Laurent dans la salle de gym qu’elle fréquente. “Je le trouvais gamin et grande gueule. Il avait des potes de son âge. Moi, j’avais mes enfants.” Six mois après sa séparation, un dialogue s’instaure entre eux. “Lolo fait partie des rares personnes ayant eu une oreille attentive et sans jugement. Ça ne m’était jamais arrivé. On a appris à se connaître.” Puis, un jour de 2015, après quatre ans d’amitié, Sophie et Laurent s’embrassent. “On a posé plein de petites pierres jusqu’à ce 6 juin 2020 qui a vu naître notre fille.” Le même jour que son aînée de 21 ans. “Dans les couples où la femme a autour de 40 ans et où l’homme plus jeune veut avoir un enfant, cela interroge, constate Émilie Devienne (voir avis de l’experte page suivante). Comme dans toute relation, il y a des virages à négocier. Sauf qu’ici se posent des questions de rythmes biologiques différents. Problématiques, repères culturels et attentes peuvent diverger et mettre le couple à l’épreuve.” Dany et Laurent ont d’ailleurs tenté d’habiter sous le même toit mais ont finalement choisi de rester vivre chacun chez soi. “Nous n’avons pas le même rythme. Au final, c’est plus agréable ainsi”, fait valoir Dany.

APPRÉHENSION POUR L’AVENIR...

“Ce sont justement ces questions qui me préoccupaient pour l’avenir de notre relation”, se souvient Nathalie, 56 ans, gestionnaire de scolarité à l’université d’Aix-Marseille, en couple depuis treize ans avec Jérôme, 48 ans. À l’époque, il habitait Lyon. “Un week-end où il rendait visite à sa fille à Aix, nous nous sommes rencontrés lors d’une sortie théâtre avec des amis communs.” Une évidence dès la première seconde. “Aujourd’hui, nous sommes dans une dynamique, mais quand

j'aurai 70 ans et lui 62, ne sentirons-nous pas plus la différence ? Lui me dit qu'il m'aimera jusqu'au bout. Ma philosophie est de vivre l'instant présent sans se projeter trop loin." Ce qui rassure Nathalie, c'est de savoir qu'à 65 ans, quand elle sera à la retraite, lui aussi pourra quitter son emploi dans l'administration pénitentiaire. "Je n'ai surtout pas envie de rester seule à la maison pendant qu'il travaille!"

... ET INQUIÉTUDE DE L'ENTOURAGE

Sophie aussi se pose des questions. "Au départ, j'étais dans l'optique de vivre ce qu'il y avait à vivre. Pour lui, c'était plus compliqué car il désirait un enfant. Mais il m'a dit qu'il m'aimait et me choisissait, moi. Finalement, je suis tombée enceinte", s'amuse-t-elle. Si elle n'essuie aucune remarque liée à la différence d'âge, Nathalie évoque de "petites plaisanteries" qui n'existeraient pas, selon elle, dans le sens inverse. Pour Marie Donzel, l'image véhiculée par les couples dans lesquels la femme est plus âgée reste sexiste. "Soit les femmes sont qualifiées de cougar, terme qui n'a pas d'équivalent masculin. Soit on fantasme la MILF [Mother I'd like to fuck ou mère de famille que j'aimerais b..., NDLR]." Souvent, les proches s'inquiètent des intentions du partenaire plus jeune et du poids du regard des autres. "Ma famille m'a dit avoir eu peur au début, se souvient Sophie. Aujourd'hui, tous voient que je suis heureuse et qu'il s'occupe bien de moi et des enfants." ●

TÉMOIGNAGE

Nathalie,

56 ANS, AIX-EN-PROVENCE
(BOUCHES-DU-RHÔNE)

"J'avais consulté une voyante qui m'avait prédit que je vivrais en couple avec un homme plus jeune déjà rencontré furtivement. Et en effet, on s'était croisé avec son ex-compagne à Aix, il y a longtemps. Une fois en lien, tout s'est vite enchaîné. Il n'y avait pas de question à se poser. Il a demandé sa mutation pour le Sud et on s'est mariés en 2010, l'année où je devenais grand-mère d'une de mes trois filles, âgées de 33, 31 et 29 ans. Je n'ai même pas dû imposer Jérôme car tous les voyants étaient au vert!"



“ Il n’y avait pas de question à se poser ”

L'AVIS DE L'EXPERTE



Émilie Devienne,
autrice des *50 Règles d'or de la famille recomposée*,
éd. Larousse, 96 pages,
3,95 €.

Une femme avec un homme plus jeune, est-ce récent ?

Pas du tout ! Cela existe de tout temps. Diane de Poitiers a eu de très jeunes amants. La comédienne Madeleine Renaud avait dix ans de plus que Jean-Louis Barrault. C'est avec la sacralisation du rôle de mère que la société a fini par mettre un couvercle sur ce type de relation.

Quels éléments peuvent poser problème ?

Dans l'inconscient collectif, il y a encore des représentations

archaïques. En tant que femme, il faut faire accepter aux yeux de la société que, oui, on a encore du désir passé un certain âge et, oui, on fait encore l'amour. Heureusement, la plupart du temps, les couples restent unis, s'aiment et s'en fichent. Autre difficulté, le diktat de l'apparence pesant sur les femmes et générant de l'inquiétude, notamment à propos du regard porté par le conjoint plus jeune. Le corps d'une femme plus âgée ne bénéficie pas du même regard que celui d'un homme du même âge.

Comment permettre à ce type de relation de perdurer ?

Il faut prendre du recul et mettre de côté un instant l'aspect romantique de la relation pour s'interroger sur les attentes du partenaire, comment il vit la différence d'âge et où l'on en est dans l'acceptation de son âge à soi. Il faut aussi prendre le temps avant de parler de son couple autour de soi et présenter son compagnon aux proches. Pour être plus fort au moment d'apparaître au monde, parce que ça n'est pas une passade.



© FREDFROESE, HORSOCHE / GETTYIMAGES

DU NOUVEAU VRAIMENT UTILE

Pas si nuls...

Cette réédition de la célèbre collection Pour les nuls n'est pas un mode d'emploi mais un concentré d'idées, de pistes de réflexions, d'initiatives concrètes. Il recense les toutes dernières mesures légales, les récents dispositifs d'aide et d'accompagnement. Son ambition : replacer l'aidant au centre de la relation aidant-aidé. Cet ouvrage a été écrit par Jean Ruch et Marina Al Rubaee, eux-mêmes aidants familiaux, en partenariat avec le Comité national coordination action handicap.



Les proches aidants pour les nuls, First Éditions, 240 pages, 11,95 €.

MÉDICALISATION

Une mission de plus pour l'aidant

La crise de la Covid-19 est venue aggraver une situation que les proches d'une personne dépendante connaissent déjà : un glissement de leur rôle d'aidant à celui de soignant.

La pandémie actuelle contraint de plus en plus d'aidants à enfiler une blouse blanche par-dessus leur costume de proche. Tel est le constat amer dressé par la Macif dans son enquête* nationale "Quand l'aidant devient soignant". Si le phénomène n'est malheureusement pas nouveau, la crise sanitaire de la Covid-19, avec la fermeture des lieux d'accueil et la suppression des aides à domicile, accélère la mutation et met cette médicalisation accrue sur le devant de la scène.

UNE ÉVOLUTION INSIDIEUSE VERS LE SOIN

Plus des deux tiers des personnes interrogées (66 %) ont le sentiment que leur fonction glisse vers celle de soignant. Ils sont 94 % à déclarer faire régulièrement des pansements simples, 93 % des soins de kinésithérapie, 90 % des soins d'hygiène. Ce transfert

des tâches de soins des professionnels aux aidants intervient de manière insidieuse, dans des situations où elles ne peuvent être réalisées dans le cadre des services de santé compétents.

DE LOURDES RÉPERCUSSIONS

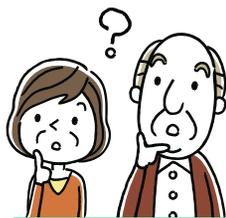
Ce rôle de soignant est vécu comme un véritable fardeau pour l'aidant. On constate même, de ce fait, une véritable dégradation de la relation avec la personne aidée. Autre enseignement : cette charge du soin impacte leur santé psychologique et/ou leur santé physique (pour 70 % d'entre eux). Il est temps d'apporter des solutions concrètes aux proches prenant soin d'un membre âgé ou handicapé de leur famille car leur capacité de résilience n'est pas sans limite !

* Enquête réalisée avec Ipsos et Unknowns.

Les loisirs sont essentiels

Pour égayer la vie des personnes âgées et alléger le quotidien des aidants, le site agreage.fr propose un large panel d'activités culturelles et de loisirs adaptés : jeux, art, poésie, échanges intellectuels... Les animations (payantes) présentées dans l'annuaire sont dispensées par un intervenant régulier à domicile.





Tout savoir sur le viager !

Renée Costes, leader français du viager et de la nue-propiété, démêle pour nous le vrai du faux sur cette opération immobilière de plus en plus prisée par les retraités français. PAR CONSTANCE MORANT

Je brade mon bien si je vends en viager.

FAUX Quand on vend en viager, on perçoit un capital immédiatement et une rente tous les mois à vie, tout en restant chez soi. C'est mieux que la retraite puisque cette rente mensuelle est revalorisée chaque année et bénéficie d'abattements fiscaux importants. Le capital immédiatement reçu est totalement exonéré d'impôts. Cerise sur le gâteau, le vendeur fera d'importantes économies, la taxe foncière et les gros travaux n'étant plus à sa charge.

En vendant en viager, le capital reçu immédiatement et la rente mensuelle sont adaptés à mes besoins.

VRAI Chaque vendeur a des besoins propres en termes de complément de retraite. Les modalités de vente et notamment la libre répartition entre capital immédiat et rente mensuelle permet de répondre à chaque situation. Certains souhaitent un capital modéré et une rente à vie importante; d'autres préfèrent l'inverse. Certains choisissent même la vente

en nue-propiété, ce qui permet de récupérer 100% du prix immédiatement. Le prix de vente est alors définitivement fixé.

Si je vends en viager, je déshérite mes enfants

FAUX Certes, il n'y aura plus de transmission du bien au sens classique puisqu'il aura été vendu. Cela étant dit, de nombreux vendeurs choisissent de faire une donation de leur vivant, grâce au capital reçu immédiatement. Leurs enfants accèdent ainsi à leur héritage par anticipation et peuvent donc en profiter quand ils en ont besoin.

En vendant en viager, je ne pourrais plus quitter mon logement

FAUX Le vendeur peut décider à tout moment de quitter le bien qu'il a vendu en viager pour vivre dans sa maison secondaire ou en maison de retraite. Dans ce cas, la rente est généralement majorée de 30 % à 50%. Cela permet ainsi au vendeur de faire face à ses nouvelles dépenses.

Le viager permet de protéger son conjoint

VRAI Contrairement à la pension de retraite qui n'est que partiellement réversible (40 à 60%), la rente viagère est réversible en totalité au conjoint survivant, gratuitement et sans condition. De plus, les vendeurs mariés ou pacsés bénéficient d'une exonération des droits de succession entre époux.

Grâce à la vente en viager, je conserve mon pouvoir d'achat

VRAI La rente viagère a l'avantage d'être revalorisée chaque année, selon l'indice des prix INSEE à la consommation. Cela permet au vendeur de maintenir son pouvoir d'achat et donc son niveau de vie.

Quelques chiffres

785€ / MOIS

C'est le montant moyen de la rente perçue tous les mois par les vendeurs en viager

+6% / AN

C'est la croissance du marché du viager chaque année



Vivez pleinement votre retraite !

ÉTUDE GRATUITE, PERSONNALISÉE ET SANS ENGAGEMENT

FRAIS POSTAUX OFFERTS



RENÉE COSTES
viager & nue-propiété

Retournez ce coupon sous enveloppe non affranchie à :
Renée Costes - Libre réponse 31138 - 75851 PARIS Cedex 17

0 800 960 900

Service & appel
gratuits

costes-viager.com



Nom..... Prénom.....

Adresse.....

Code postal..... Ville.....

Téléphone.....

Courriel.....

Quand l'ado déclare SON HOMOSEXUALITÉ

Peut-être vous en étiez-vous douté, ou pas du tout...
Le *coming out* est un moment chargé d'émotions pour le jeune
qui vient de se confier comme pour son entourage.



© 4 PM PRODUCTION / SHUTTERSTOCK

Un jour, au cours d'une réunion familiale ordinaire, notre petit-fils nous a pris à part pour nous annoncer qu'il était homosexuel, racontent Michel et Annie, grands-parents d'Arthur, 22 ans. *Nous sommes tombés des nues, c'était la dernière chose à laquelle nous aurions pu penser. Nous avons enregistré la nouvelle en lui répondant que nous le comprenions. Cela n'a pas changé l'état de nos relations.*

COMPRENDRE CE QU'IL VIT

Le couple de grands-parents se sent cependant un peu "vexé" en s'apercevant que plusieurs membres de la famille étaient au courant depuis longtemps.

Ne soyez pas déçu si votre petit-enfant ne souhaite pas se confier tout de suite. Si lui ou elle a tardé à le faire auprès de vous, c'est probablement parce que vous comptez beaucoup et pour ne pas trop vous bousculer. L'essentiel, c'est de vous montrer ouvert sans être intrusif. Pour vous en parler, l'adolescent a besoin d'être sûr que vous ne le rejetterez pas. Pour faciliter la discussion en amont, vous pouvez profiter d'une actualité ou d'un film pour marquer votre acceptation de l'homosexualité. Laissez-lui cependant l'initiative d'évoquer sa situation personnelle.

En faisant son *coming out*, le jeune vous révèle une part très importante de lui ou d'elle-même. C'est

une façon de vous exprimer sa confiance et son amour. Comme il lui a peut-être fallu beaucoup de courage pour s'exprimer, n'hésitez donc pas à le reconnaître.

CHEMINEMENT ET ACCEPTATION

Il est probable, aussi, que cette annonce vous amène à vous poser beaucoup de questions. Prenez le temps de vous informer et, éventuellement, de vous libérer des préjugés et des idées reçues. Vous aurez peut-être à cheminer pour accepter que votre petit-enfant ne soit pas comme vous, qu'il n'ait pas la vie que vous aviez imaginée pour lui. En tant que grands-parents, une réaction courante consiste



LE RÉPIT

Le nouvel établissement de la Fondation de Rothschild est un projet expérimental visant à soutenir les proches aidants des personnes porteuses de handicap, quel que soit leur âge (à partir de 5 ans). Proche des associations s'occupant du handicap, gratuit, le Répît sera ouvert le samedi et proposera aussi un transport si besoin.

soutien	ÉCOUTE	aide	accompagnement
Activités et sorties socioculturelles	Stimulation cognitive	STIMULATION MOTRICE	Stimulation sensorielle

Pour les aidés

- Offrir aux aidés des temps pour rêver et vivre des moments différents de leur quotidien.
- Développer ou favoriser le maintien de la vie sociale et relationnelle en dehors du domicile.

Pour les aidants

- Lutter contre l'isolement et le repli sur soi.
- Permettre aux aidants de bénéficier de moments favorisant leur vie sociale, culturelle, affective, et bénéficier de temps déchargé du soin de l'aidé, afin de prévenir leur épuisement.

Informations pratiques

13 bis rue des écluses Saint-Martin
75010 Paris
01.40.03.48.70
Info.repit@f-d-r.org
Ouverture prévue début 2022
www.fondation-de-rothschild.fr

3 Groupes

5/16 ans
16/25 ans
25 ans +

12 Places

en accueil de jour
habilité en totalité
à l'aide sociale



→ à se culpabiliser. *“Rappelons que l'orientation sexuelle n'est pas construite en fonction de l'éducation, mais qu'elle est spécifique à chacun, souligne l'association Contact. Ce n'est pas quelque chose qu'on choisit. C'est simplement une composante de notre personne. Le seul choix qu'a l'enfant, c'est de s'affirmer ou non, de vivre ouvertement ou non ce qu'il est et ce qu'il ressent, et de pouvoir en parler ou non autour de lui.”*

SOLITUDE ALARMANTE

Le plus souvent, la prise de conscience se fait à l'adolescence. Mais ce moment varie selon les individus et chacun doit pouvoir aller à son rythme pour découvrir qui il ou elle est, et apprendre à s'assumer. Même si la société a beaucoup changé ces cinquante dernières années,

affirmer sa différence peut encore générer beaucoup d'angoisse. Il est possible que, vous aussi, ressentiez de l'inquiétude pour le bien-être de l'enfant. Le psychiatre Xavier Pommereau évoque les points de vigilance : *“À l'adolescence, un jeune isolé de ses pairs est un jeune qui ne va pas bien. S'il est seul, c'est souvent qu'il souffre ou qu'il est attaqué. Il faut être attentif à ces comportements de rupture, ainsi qu'à toute modification importante du sommeil ou de l'alimentation. Face à ces signes de mal-être, questionnez l'ado sur ce qui ne va pas avec les autres, ce dont il a peur. Cela permet d'aborder avec tact le registre de la différence, en ouvrant le dialogue et sans l'attaquer.”* Votre soutien en tant que famille sera alors un point essentiel à son épanouissement. ●

L'AVIS DE L'EXPERT

© DR



Xavier Pommereau, pédopsychiatre à Bordeaux, spécialiste de l'adolescence.

À quel âge prend-on conscience de son homosexualité ?

C'est très variable. Des jeunes gens s'en rendent compte très tôt et, pour d'autres, c'est une question qui émergera à l'adolescence. Il n'y a pas de norme, mais il y a toujours la peur que l'entourage ne réagisse pas bien.

Quelles sont les craintes des jeunes autour de l'annonce ?

Ils ont d'avantage peur du regard des adultes que de celui de leurs pairs. Aujourd'hui, les jeunes sont très ouverts, et déclarer son homosexualité à ses amis n'est pas vraiment gênant. Ce qui blesse venant de la famille,

ce sont les a priori, les réflexions désobligeantes. Là-dessus, on constate que les mères et les grands-mères acceptent et s'adaptent plus facilement. Comptons donc sur elles pour aborder le sujet avec les pères et les grands-pères résistants pour les aider à accepter la différence.

Comment réagir ? Faut-il à tout prix en parler avec l'ado ?

Il faut du tact. Il n'est pas rare que le jeune préfère parler avec ses grands-parents. Il y a plus de souplesse dans la relation, en général. Si vous percevez certaines choses, vous pouvez aborder le sujet, surtout si vous avez le sentiment qu'il y a une souffrance. Vous pouvez vous intéresser à ses amis, le ou la questionner sur sa sentimentalité. Utilisez alors le pronom indéfini (*“Tu es avec quelqu'un ?”*) qui signale que vous êtes ouvert.

ON FAIT QUOI LE WEEK-END ?

On colorie toute la journée

Dessiner sur un meuble... Avouez que c'est tentant pour vos petits-enfants ! C'est désormais possible pour eux avec cette table en bois massif pensée à hauteur d'enfant et sur laquelle on peut colorier avant de tout effacer d'un coup d'éponge. Les petits peuvent aussi, grâce à un jeu de cartes réunissant des petits exercices, pratiquer de multiples activités autour de la table pour enrichir leur vocabulaire, développer leur langage ou apprendre à compter. À noter que tous les 50 exemplaires vendus, une table est offerte à un service hospitalier pour enfants.

↪ **Coloritable**, 99,50 € (feutres 5 €, jeu de cartes 12,50 €), lesdrolesdebouilles.fr. Sur Instagram : @lesdrolesdebouilles



On partage nos souvenirs en jouant

Un jeu de société où on prend son temps ! Avec *C'était comment avant ?*, les participants (de 2 à 12) sont invités à raconter, à tour de rôle et pendant deux minutes maxi, des souvenirs sur des thématiques indiquées par une carte. Coquillage, forêt, mariage, grenier, chanson, poule... Chaque image est prétexte à relater une histoire, à se replonger dans une nostalgie joyeuse. Une seconde carte comportant des questions du type *“Quel aliment a été évoqué au cours des récits”* permet de gagner des points. L'occasion pour grands-parents et petits-enfants de partager des moments importants de leur vie et de se découvrir.

↪ **C'était comment avant ?**, Familium, 39,90 €, familium.fr



Pendant que **Sofia anime la journée de Gisèle,** nous simplifions **les démarches d'emploi à domicile.**



Le 1^{er} janvier 2022, la nouvelle convention collective nationale de l'emploi à domicile entre en vigueur.

À la fois plus lisible et plus facile à appliquer, elle vous simplifie la vie : fiches pratiques, démarches automatisées pour le suivi médical et la formation de votre salarié, et bien d'autres avantages.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur particulier-employeur.fr

**Particulier-Employeur**
L'EXPERTISE FEPEM

UNE NOUVELLE CONVENTION, PLUS COLLECTIVE.

EN PARTENARIAT AVEC L'HOMME MODERNE

UN MINI ORDI... QUI EST AUSSI UNE TABLETTE !

Ordinateur portable ultra-compact pour la maison grâce à son clavier sans fil Bluetooth®, il devient tablette pour être encore plus nomade ! Doté d'un bel écran 10", fonctionnant sous Android 7.0, il vous permettra d'envoyer et recevoir des mails, surfer sur Internet, lire, prendre des photos, jouer, utiliser les outils bureautiques... Pour le protéger, nous vous offrons la housse rigide dotée d'un support arrière.

Dimensions tablette : 24 x 17 x 0,7 cm. Dimensions housse fermée : 27 x 18,5 x 2,5 cm. Écran 10", résolution 1280 x 800 px, processeur MTK6580 Cortex A7 1,2 GHz Quad Core, mémoire interne 1 Go RAM, stockage 16 Go ROM, caméras (avant/arrière) 2 Mp, haut-parleurs. Carte micro TF/SD (32 Go max) non fournie. Livré avec câble USB, adaptateur DC5V 2A, chargeur secteur. Eco-participation : 0,12 € inclus

Ordi-tab 10". T252705... 99 € au lieu de 129 €

Carte SD 16 Go. T245567... 14,90 €

Eco-participation : 0,01 € inclus.



99 €
au lieu de **129 € !**

Housse OFFERTE

Wi Fi
Bluetooth



LA CAFETIÈRE ITALIENNE PASSE À L'INDUCTION

D'une fabrication haute qualité (double fond en acier inox, base large bien stable, soupape de sécurité, chaudière en aluminium pour hygiène parfaite), elle fonctionne sur le même principe que ses aînées : l'eau s'élève sous forme de vapeur, traverse la mouture par le filtre et retombe en gouttes de café pur et suave dans le compartiment supérieur.

Fabrication acier inox et aluminium, poignée en Bakélite thermorésistante, joint silicone. Capacité : 6 tasses. Dimensions : H. 20 cm ; Ø 11,5 cm. Compatible tous feux.

Cafetière italienne.

T252985... 29 €



Tous feux dont induction

Imputrescible



UN RESTAURANT 3 ÉTOILES POUR LES OISEAUX DU JARDIN

Cette mangeoire en forme de pagode est réalisée en cèdre rouge, bois imputrescible et résistant aux insectes. Ses fenêtres permettent de conserver les graines propres et sèches.

À poser ou suspendre. Dimensions : 27 x 23 x 23 cm. Cèdre rouge, pin et fenêtres plastique. 6 perchoirs.

Pagode à oiseaux. T244708... 44,50 €

L'ASPIRATEUR-BALAI SANS FIL 2 EN 1

Muni d'une tête articulée pour passer sous les meubles, il permet de nettoyer partout (sur sols durs ou moquettes) sans effort. Cyclonique, doté de 2 vitesses, il offre une aspiration continue et saine, grâce à son filtre HEPA. D'un geste, il se transforme en aspirateur à main.

Rechargeable sur adaptateur-secteur fourni. Hauteur : 112 cm ; dimensions tête : 25 x 20 cm. Pression de l'air : 6,5 kPa. Autonomie 25-30 minutes. Grand réservoir (1,5 L) très facile à vider et nettoyer, 2 accessoires (petite brosse et suceur plat). Socle avec visserie pour installation murale.

Eco-participation : 0,30 € inclus.

Aspi-balai cyclone turbo-5.

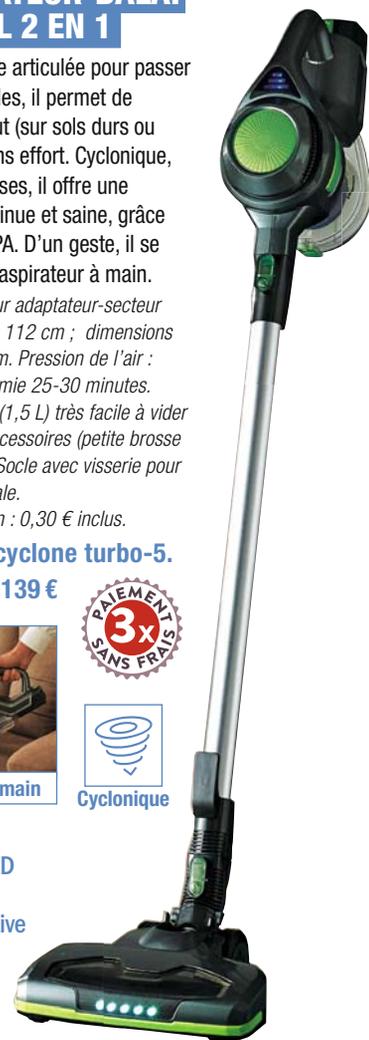
T238123... 139 €



Aspirateur à main



- Sans fil
- Éclairage LED
- 2 vitesses
- Brosse rotative



UNE LOUPE QUI VOIT TRÈS GRAND !

Montée sur pied, elle est aussi orientable grâce à son col flexible. Elle est munie d'une lentille (grossissement X5) dont la taille «géante» (25,5 x 19 cm) permet une vision extra-large : une page apparaît en entier. Hauteur moyenne : 110 cm. Fonctionne sur adaptateur secteur (fourni). Métal, ABS, polystyrène. 12 LEDs. Eco-participation : 0,50 € inclus.

Maxi loupe lumineuse.
T248338... 85 €



Grossissement X5

12 LEDs
(50 lumens - 6500 Kelvins)



DEVENEZ IMBATTABLE AU SCRABBLE® !

Doté d'un écran bien lisible et de larges touches, vous accédez d'un clic à la liste de tous les mots admis par la Fédération Internationale de Scrabble® Francophone (plus de 400 000 !), ainsi qu'à la définition de termes rares et de régionalismes. Ne restez plus bloqué avec le W ! Fonctionne sur pile bouton fournie. Dimensions : 13,3 x 8,5 x 1,2 cm. Réglage contraste écran et taille de police. 4 jeux. Eco-participation : 0,02 € inclus.

L'Officiel du Scrabble® électronique. T249139... 59,90 €

COUETTE EN PLUMES D'OIE, LE NEG PLUS ULTRA !

Poids plume et extrafine (8 mm), cette couette est garnie de véritables plumes (95%) et duvet (5%) d'oie se faisant ainsi isolante, respirante et saine puisque traitée anti-acariens. Mieux : elle passe en machine et même au sèche-linge !

Couette lit 2 places : 220 x 240 cm. Dessus satin polyester avec liseré argenté.

Couette plumes d'oie. T388058... 69 €



- Meilleur gonflant
- Meilleure respirabilité
- Meilleure longévité



Véritables plumes d'oie



Lavage machine

Le duvet, merveille de la nature

Une plumule de duvet possède environ 2 millions de microfilaments soudés les uns aux autres : ils forment ainsi des millions de bulles qui emprisonnent l'air pour une isolation et une thermorégulation exceptionnelles.



Votre CADEAU LA BALANCE DE CUISINE

Dimensions : 16,5 x 12,5 x 3,5 cm. Fonctionne sur 2 piles R3 (non fournies). Fonction tare, arrêt automatique. Poids maximum 5 kg.

Réservé pour les lecteurs de *Pleine Vie*



0892 680 165 Service 0,40 € / min + prix appel 7 jours sur 7 de 8h à 20h

COMMANDE FACILE
l'homme moderne.fr/promo

Indiquez le code **PROMO** dans votre panier

À retourner sous enveloppe affranchie à : **L'Homme Moderne - BP 10884 - 27008 Evreux Cedex**

P1175 - P3536

ARTICLE	RÉFÉRENCE	PRIX	QTÉ	TOTAL
		€		€
		€		€
		€		€
		€		€
Pour toute commande LA BALANCE DE CUISINE OFFERTE				
FRAIS DE TRAITEMENT ET D'ENVOI				7,95 €
TOTAL DE MA COMMANDE				€

Pour mieux vous servir

Téléphone : _____

Date de naissance : _____

E-mail : _____



Conformément à la loi «informatique et libertés» et au Règlement européen du 27 avril 2016, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions d'autres entreprises. Si vous ne le souhaitez pas, il vous suffit de nous écrire à L'Homme Moderne - Service clientèle - 94971 CRETEIL Cedex 9, en nous indiquant vos nom, prénom, adresse et numéro de client. Vos données peuvent être communiquées à un tiers concerné dans le cadre d'un changement de contrôle, de fusion, de cession de fonds de commerce ou d'apport partiel d'actifs de Reder SAS. Offres valables jusqu'au 03/01/2022, dans la limite des stocks disponibles.

Mme/M. : _____
Prénom : _____
Adresse : _____
Code postal : _____ Ville : _____

Ci-joint mon règlement total :

Chèque à l'ordre de L'HOMME MODERNE Carte bancaire (Carte Bleue, Visa, Eurocard-Mastercard)

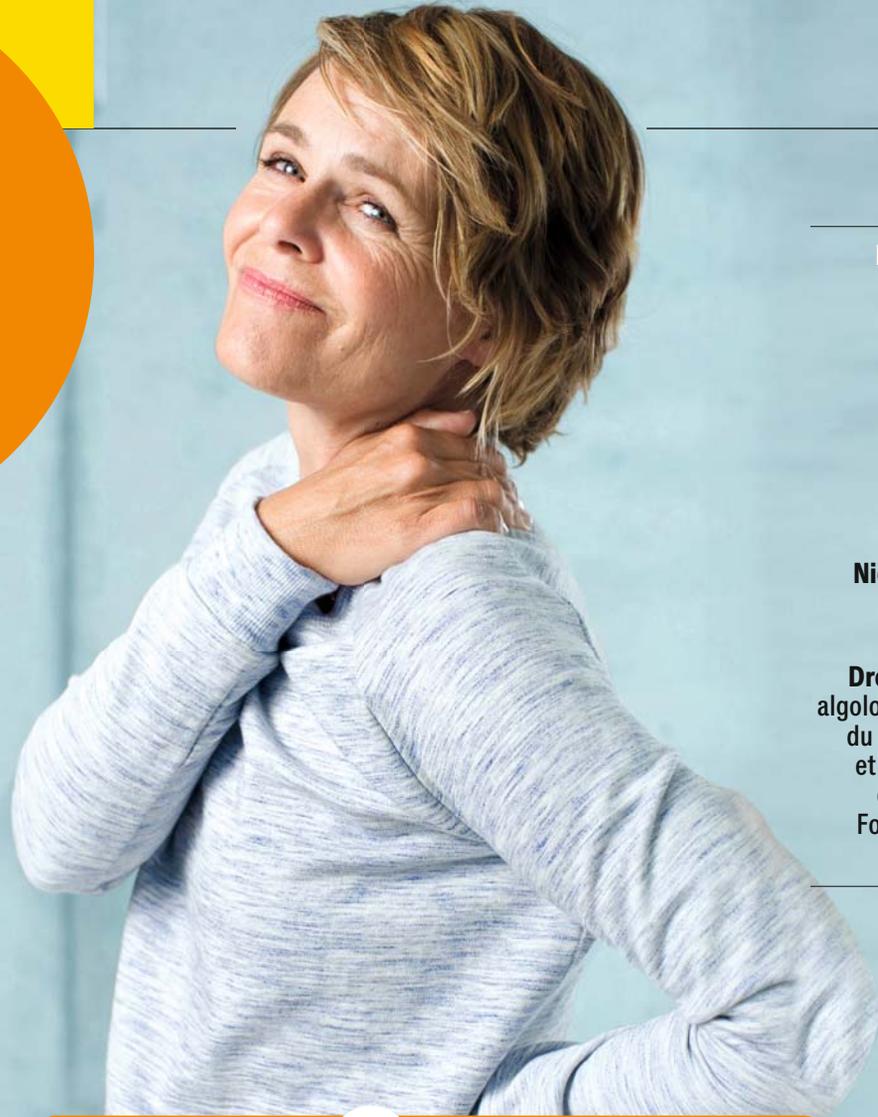
N° : _____

Date de validité : _____ Cryptogramme au dos de ma carte : _____ (indispensable)

Date : _____ Signature obligatoire :

Ma commande est supérieure à 90 €, je peux régler en 3 fois sans frais :

- PAR CARTE BANCAIRE** : ma 1^{re} mensualité sera débitée à réception, les 2 autres à 30 et 60 jours. La date de validité de ma carte doit être supérieure à 3 mois.
- PAR CHÈQUE** : je joins 3 chèques de même valeur établis à la date de la commande : le 1^{er} sera encaissé à réception, les 2 autres à 30 et 60 jours.



NOS EXPERTS

Philippe Auville,
hypnopraticien.

Dre Catherine Lacrosnière,
nutritionniste.

Dr Marc Pérez,
médecin du sport
et ostéopathe.

Nicolas Tikhomiroff,
kinésithérapeute
et ostéopathe.

Dre Catherine Wiart,
algologue et responsable
du centre d'évaluation
et de traitement de la
douleur de l'hôpital
Fondation Rothschild
(Paris).

Arthrose et rhumatismes

Mes bonnes résolutions pour une année sans douleur

Dire adieu aux douleurs rhumatismales, c'est ce que *Pleine Vie* vous souhaite pour 2022 ! Pour y parvenir, voici les bonnes pratiques à mettre en œuvre dès à présent.

Plus de 12 millions de Français sont concernés par les maladies rhumatismales, première cause d'incapacité dans le monde*. Le terme rhumatisme couvre des pathologies variées : dégénératives comme l'arthrose, inflammatoires comme l'arthrite, microcristallines comme la goutte. Toutes ces affections peuvent faire l'objet d'une prise en charge efficace, à condition de combiner traitements allopathiques et complémentaires. Un suivi médical

s'impose mais sachez qu'il existe des approches qui ont fait leurs preuves pour lutter de manière globale contre ces douleurs, en améliorant la santé des articulations, en limitant les inflammations chroniques. Activité physique, alimentation, autohypnose, oligothérapie (voir la rubrique *Bien-être page 74*), soins antalgiques... Suivez les recommandations de nos experts pour vous soulager durablement. En prime, notre guide pour remobiliser les articulations en douceur !

* Selon la *Global Burden of Disease Study*, étude épidémiologique.

JE PRENDS LES ANTALGIQUES AVEC DISCERNEMENT

En cas de douleurs, ces médicaments constituent le traitement de première intention. Même s'ils apportent un soulagement rapide, ils doivent être pris à bon escient pour rester des alliés. Le point sur les plus courants et leur dosage.

“Contre les douleurs rhumatismales, les plus utilisés sont les antalgiques de niveau 1, le paracétamol et les anti-inflammatoires non stéroïdiens, comme l’ibuprofène”, déclare la Dre Catherine Wiart. Même s'ils sont vendus sans ordonnance, l'algologue conseille de solliciter au préalable un avis médical. Elle explique : “Il faut poser un diagnostic précis quant à l'origine de vos douleurs, puis évaluer vos autres troubles et traitements, avant de déterminer si certains antalgiques sont adaptés.” Selon un sondage OpinonWay réalisé en 2021 pour l'Observatoire français des médicaments antalgiques (Ofma), il existe une forte méconnaissance des effets indésirables de ces antidouleurs. Si plus de 90 % des sondés déclarent avoir pris du paracétamol au cours de l'année passée, seulement 54 % connaissent le risque de toxicité pour le foie en cas de surdosage. Les anti-inflammatoires non stéroïdiens sont aussi responsables d'effets secondaires graves en cas d'usage prolongé ou à trop forte dose : ils peuvent être toxiques pour l'estomac, les reins, le système cardiovasculaire, ainsi que pour les fœtus en cas de prise pendant la grossesse.

DU BON USAGE DU PARACÉTAMOL...

Pour éviter tout effet indésirable, l'Ofma a publié un certain nombre de conseils. Concernant le paracétamol, commencez par la dose la plus faible efficace (500 mg), augmentez seulement si ce n'est pas suffisant, sans dépasser 1 g par prise. Ne dépassez pas 3 g par jour en cas d'automédication. Si cette dose ne suffit pas à soulager vos douleurs persistantes, consultez un médecin. Autres recommandations : attendre de 4 à 6 heures entre chaque prise, ne pas prolonger un traitement en automédication au-delà de 5 jours.

Si vous prenez d'autres médicaments, regardez s'ils contiennent également du paracétamol pour éviter les surdoses accidentelles. Près de 200 médicaments commercialisés en France (contre le rhume, la grippe...) en comportent !

... ET DE L'IBUPROFÈNE

Commencez par la dose minimale efficace (200 mg) et augmentez seulement si ce n'est pas satisfaisant, sans dépasser 400 mg par prise. N'allez pas au-delà de 1 200 mg par jour et espacez les prises d'au moins 6 heures. Si ce n'est pas suffisant pour soulager vos douleurs, une consultation médicale s'impose.

Ne prenez pas en même temps un autre médicament contenant de l'ibuprofène, de l'aspirine ou un autre anti-inflammatoire, et ne prolongez pas le traitement au-delà de 5 jours en cas d'automédication. Des douleurs perdurent ? Voyez votre généraliste. Attention : si des effets digestifs surviennent, stoppez le traitement et demandez un avis médical.



© GLOBALSTOCK / GETTYIMAGES

Une structure spécialisée en cas de douleurs chroniques

“Quand les symptômes persistent au-delà de trois mois et que les solutions proposées par le généraliste ou le rhumatologue ne suffisent pas, celui-ci peut vous orienter vers une structure spécialisée dans le traitement des douleurs chroniques. Il en existe 245 en France”, précise la Dre Catherine Wiart. À la suite d'une évaluation médicale et psychosociale, un projet d'accompagnement thérapeutique sur mesure est proposé. Kinésithérapie, méditation, mésothérapie, stimulation médullaire, TENS... Le panel de thérapies possibles est très large. “Les patients qui souffrent de douleurs persistantes doivent garder en tête qu'elles ne sont jamais une fatalité”, rassure ainsi l'algologue.

👉 Liste des structures sur solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/prises-en-charge-specialisees/douleur/article/les-structures-specialisees-douleur-chronique-sdc

JE PRATIQUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUI ME CONVIENT

Les douleurs ostéo-articulaires mènent souvent à limiter ses mouvements. Mauvais réflexe, car une articulation qui ne bouge pas s'abîme beaucoup plus rapidement. Avec l'aide de notre spécialiste, sélectionnez la pratique sportive qui vous veut du bien !

“Le sport produit un effet antalgique et stimule la régénération du cartilage et des os”, confirme ainsi Nicolas Tikhomiroff, kinésithérapeute et ostéopathe, surnommé “Monsieur Clavicule”. Quelle activité choisir ? “Celle qui, pour vous, est un loisir, répond-il. Il faut que vous ayez envie d’y aller, car la régularité est un élément essentiel.” La bonne intensité ? “La douleur doit rester tolérable et surtout ne doit plus être présente le lendemain.”

POUR LES RHUMATISMES CHRONIQUES

L'aquagym, la natation et le vélo sont généralement bien tolérés. Avec quelques réserves toutefois. Si vous souffrez au niveau des lombaires ou des cervicales, préférez le dos ou le crawl à la brasse. Si vos douleurs sont localisées au niveau des épaules, limitez les grandes rotations de bras, qui amènent le membre à l'arrière de la ligne du corps. Enfin, si vous souffrez des genoux ou des hanches, nager la brasse est déconseillé à cause des flexions importantes au niveau de ces articulations. Le vélo est davantage adapté, à condition de rester sur des sols non-accidentés et d'éviter les montées qui imposent de fortes contraintes.

EN CAS DE CRISE

Si l'une de vos articulations est enflammée (douloureuse, chaude, gonflée), il faut tout de même continuer à bouger. Comment ? En vous tournant vers ce que le kiné-ostéopathe appelle “une activité de transfert”. *“Le principe est de mettre entre parenthèses votre activité préférée le temps que les douleurs aiguës s'apaisent, en pratiquant une activité plus douce pour l'articulation touchée.”* Pour des douleurs localisées au niveau des genoux ou de la hanche, le vélo d'appartement ou électrique est une bonne

option car il est possible de régler la résistance des pédales. La natation offre aussi des possibilités : en cas de douleur aiguë aux épaules ou aux coudes, équipez-vous d'une planche et faites uniquement des mouvements de jambes. À l'inverse, si vous souffrez des membres inférieurs, nagez avec les bras en vous aidant d'un flotteur entre les cuisses.

Enfin, le gainage est une activité parfaite quand on souffre de rhumatismes, y compris en phase de douleurs aiguës. Les muscles sont sollicités en douceur et en profondeur. Les articulations ne bougent pas, il n'y a donc aucun risque de se blesser.

CONTRE L'ARTHROSE DU GENOU, LA MARCHÉ

La marche est une alliée précieuse. Une étude publiée dans la revue *Arthritis Care & Research* a confirmé qu'effectuer au moins 6 000 pas par jour permettait de limiter les conséquences de l'arthrose du genou. Cette activité est facile à intégrer dans son quotidien et peut être pratiquée y compris en cas de douleur aiguë, en adaptant la durée et l'intensité.



🦿 Bien dans votre corps : soulagez vos douleurs par le mouvement, Monsieur Clavicule, éd. Albin Michel, 208 pages, 16,90 €.



🦿 50 exercices pour se passer d'ostéopathe, Julien Moreno, éd. Eyrolles, 128 pages, 12 €.

arthrose et rhumatismes

3 chaînes Youtube pour vous accompagner

- 1. Monsieur Clavicule, de Nicolas Tikhomiroff.** Nombreux exercices pour faire du sport malgré la douleur, ainsi que des étirements d'urgence pour soulager un lumbago, une sciatique...
- 2. L'Ostéopathe, de Julien Moreno.** Découvrez une série d'exercices ciblés selon la zone à soulager : épaules, cervicales...
- 3. Major Mouvement.** Le kinésithérapeute Grégoire Gibault vous montre les bons mouvements pour bouger malgré des douleurs, ainsi que les erreurs à éviter pour ne pas se blesser.

J'ADOpte UNE ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE

La Société française de rhumatologie a publié pour la première fois en 2021 des recommandations alimentaires à l'attention des personnes souffrant de rhumatismes chroniques, les invitant à se tourner vers un régime spécifique.

“Cette alimentation, qui se rapproche beaucoup du régime méditerranéen, permet de diminuer les douleurs provoquées par des inflammations chroniques liées à l'arthrose, la polyarthrite...”, souligne la Dre Catherine Lacrosnière, nutritionniste. Il s'agit d'un mode alimentaire, à adopter au quotidien, qui intègre notamment beaucoup de fruits et légumes bio et de saison, et fait la chasse aux produits ultra transformés.

BIEN CONSOMMER LES GRAISSES ET SUCRES

Limitez les graisses saturées (charcuteries, beurre) au profit des mono-insaturées (huile d'olive) et des polyinsaturées (oméga-3 présents dans les poissons gras, les huiles de lin, de colza ou de noix...). Les oléagineux (amandes, noix, noisettes, pistaches...) sont particulièrement intéressants car ils sont riches à la fois en acides gras mono et polyinsaturés. En ce qui concerne les sucres, notre experte met en garde : *“Préférez les index glycémiques bas, afin d'éviter les hyperglycémies qui libèrent de l'insuline. Mal régulée, elle est impliquée dans les processus inflammatoires.”* Remplacez tout ce qui est à base de farine blanche par des produits céréaliers complets.

CERTAINES PROTÉINES AVEC MODÉRATION

Elles peuvent être d'origine animale ou végétale. Sachez toutefois que la viande rouge est plutôt pro-inflammatoire et donc à limiter. *“Pour la santé des articulations, on conseille de limiter aussi les produits laitiers de vache”*, prévient l'experte en nutrition. *“Ceux aux laits de chèvre ou de brebis sont meilleurs, ou même les produits végétaux. Mais ils contiennent moins, voire pas, de calcium, essentiel pour la santé des*

Contre les crises de goutte, un régime (très) strict

Cette maladie touche les personnes qui présentent un taux d'acide urique trop élevé dans le sang, l'hyperuricémie. Cet acide finit par se déposer au niveau des articulations, sous forme de cristaux, provoquant des crises extrêmement douloureuses. Un régime alimentaire beaucoup plus strict s'impose. *“Tous les aliments qui favorisent une hyperuricémie doivent être supprimés, avertit la Dre Lacrosnière. La liste est malheureusement longue : alcool, viande rouge, abats, charcuterie, crustacés et fruits de mer, légumes secs, épinards, asperges, cacao, sardines, anchois...”* En parallèle, il convient d'augmenter ses apports hydriques : *“Au moins 2 litres par jour, de préférence une eau riche en bicarbonate de soude, comme celle de Vichy.”* Faites-vous accompagner d'un professionnel pour bénéficier d'un suivi nutritionnel.

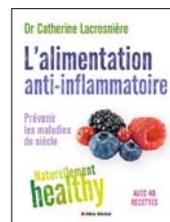


© CONTRASTWERKSTATT / ADOBESTOCK

os. Vous devrez donc en trouver ailleurs, surtout si vous souffrez d'ostéoporose : dans certaines eaux, les oléagineux, les légumes...”

VIVE LES ÉPICES

“Toutes sont excellentes pour la santé, mais je conseille tout spécialement le gingembre et le curcuma pour leurs propriétés anti-inflammatoires”, indique la médecin nutritionniste. Une chose à savoir : pour que le curcuma traverse la barrière intestinale, il doit être accompagné d'un peu de gras, *“une cuillerée d'huile d'olive par exemple”*. Pensez à en ajouter dans vos vinaigrettes !



L'alimentation anti-inflammatoire – Naturellement healthy, Dre Catherine Lacrosnière, éd. Albin Michel, 224 pages, 13,90 €.

J'OPTÉ POUR DES COMPLÉMENTS À VISÉE ARTICULAIRE

Plusieurs substances sont intéressantes pour améliorer la santé ostéo-articulaire, en appoint d'un mode de vie sain et d'une alimentation variée et équilibrée. Découvrez notre sélection parmi celles dont l'efficacité a été scientifiquement prouvée.

Avant d'ingérer des compléments alimentaires, demandez conseil à un professionnel de santé. Ils ne doivent jamais se substituer à vos traitements habituels. Ils se prennent généralement en cure, d'un mois au minimum, à renouveler selon les besoins. Il est préférable de ne pas en consommer en continu et d'observer des pauses, au moins tous les trois mois. Référez-vous toujours aux recommandations fournies par le fabricant.

L'HARPAGOPHYTUM OU GRIFFE DU DIABLE

Cette plante contient à la fois des substances anti-inflammatoires et antalgiques. Il a été cliniquement démontré qu'elle diminue la raideur d'articulations arthrosiques et les poussées inflammatoires douloureuses en cas d'arthrose ou d'arthrite. Elle est contre-indiquée chez les patients présentant des pathologies du foie, des voies biliaires, digestives ou cardiovasculaires.



LA CHONDROÏTINE SULFATE

C'est un constituant essentiel du cartilage. Plusieurs études cliniques indiquent qu'elle contribue à ralentir la progression de l'arthrose. Son utilisation est contre-indiquée chez les personnes hémophiles, sous traitement anticoagulant ou devant suivre un régime pauvre en sodium.



LA GLUCOSAMINE

Une autre substance qui entre dans la composition du cartilage. Elle freine aussi l'évolution de l'arthrose et est souvent associée à la chondroïtine sulfate. Son utilisation est déconseillée pour les personnes souffrant de diabète et allergiques aux crustacés.

Les CHOIX de la rédaction

Gluco Chondro Fort agit sur les articulations, en combinant de l'harpagophytum, de la chondroïtine sulfate et de la glucosamine. ↻ 9,95 € la boîte de 45 comprimés, *Fleurance Nature*, dans les boutiques de la marque et en magasins bio.

L'infusion Confort des articulations mélange plusieurs plantes bio, notamment de l'harpagophytum. Idéal pour se passer de complément. ↻ 4,60 € la boîte de 20 sachets, *Ladrôme*, en magasins bio et pharmacies.



arthrose et rhumatismes



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

agit naturellement pour votre santé

- 1^{er} choix de destinations**
avec 20 stations thermales dans des cadres naturels exceptionnels.
- 1^{er} choix de cures** : Rhumatologie, Phlébologie, Voies Respiratoires, Appareil Digestif, Dermatologie...
- 1^{er} éventail de soins exclusifs**, mis au point en concertation avec les Centres Hospitaliers Universitaires, le Corps Médical et les équipes thermales.
- 1^{ère} équipe d'experts en médecine et soins thermaux**, complétée d'éducateurs sportifs, diététiciens, psychologues et sophrologues, en relation avec 52 associations de patients.
- 1^{er} choix de cures spécifiques** : Lombalgie, fibromyalgie, gonarthrose, acouphènes, troubles du sommeil, suite de cancer du sein...
- 1^{er} suivi médical de post-cure**
à 3, 6 et 9 mois.
- 1^{er} choix d'hébergements** réservables en une fois avec votre cure.
- 1^{er} choix de cures pour les actifs** : mini-cures de 6 jours et cures nocturnes.
- 1^{er} choix des curistes** : 190 000 curistes nous ont fait confiance en 2019.

PRENDRE SOIN DE VOUS, C'EST NOTRE METIER



TROUVEZ VOTRE CENTRE
DE CURE chainethermale.fr

Documentation & renseignements gratuits

01 88 32 86 36

Je désire recevoir gratuitement le guide 2022 des cures de la Chaîne Thermale du Soleil :

Par courrier en envoyant ce coupon à :

Chaîne Thermale du Soleil - Centrale de réservation Flandres - 1283 route Fontaine Bouillon - 59230 Saint-Amand-les-Eaux

Nom : Prénom :

Adresse :

Ville : Code postal :

Téléphone : Email :

OU

en Flashant le QR CODE
ci-dessous



Les données collectées sur ce coupon font l'objet d'un traitement au sens de la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée et du RGPD. Vos données seront conservées 3 ans afin de mieux communiquer avec vous et vous proposer des produits ou services analogues. Vous disposez, à tout moment, d'un droit d'accès, de rectification, de limitation, d'effacement et de portabilité de vos données, du droit de définir des directives relatives au sort de ces données après votre décès, d'un droit d'opposition et du droit de retirer votre consentement à tout moment. Vous pouvez exercer vos droits par voie postale à l'adresse suivante : CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL, Service de traitement des données à caractère personnel, 31 avenue de l'Opéra, 75002 PARIS ou par email à : dpo@chainethermale.fr. Vous disposez également du droit d'introduire une réclamation auprès de la Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés.

JE M'INITIE À L'AUTOHYPNOSE ET J'APPLIQUE DES SOINS S.O.S.

Face aux douleurs rhumatismales persistantes, ou contre les douleurs aiguës liées à une poussée inflammatoire, autohypnose et produits en application locale sont particulièrement indiqués.

“L’hypnose est un état modifié de conscience dans lequel on peut leurrer le cerveau en atténuant sa perception de la douleur, révèle Philippe Auville, hypnopraticien. L’autohypnose est un apprentissage. Plus vous pratiquez et plus vous en ressentirez les effets.” Si vous préférez vous faire accompagner par un spécialiste, l’Académie de recherche et connaissances en hypnose ericksonienne (Arche) propose sur son site un annuaire de professionnels (arche-hypnose.com).

UNE SÉANCE D'AUTOHYPNOSE À TESTER CHEZ SOI

- ➔ **Installez-vous confortablement** en position assise ou couchée, dans un endroit calme. Fermez les yeux.
- ➔ **Prenez trois profondes respirations** pour vous détendre.
- ➔ **Essayez de visualiser votre douleur**, avec le plus de détails possibles : où se situe-t-elle ? A-t-elle une couleur, une forme, une température ? Est-ce qu'elle vibre, pulse, brûle... ? Est-elle associée à un son ? De quelle intensité ? Imaginez que vous modifiez tous ces paramètres : la douleur est rouge, visionnez-la bleue. Elle est chaude, refroidissez-la. Elle fait beaucoup de bruit, baissez le volume... Observez à chaque fois ce que votre corps ressent. Vous pouvez terminer la séance une fois que vous avez “réglé” tous les paramètres pour que la perception de la douleur soit au plus bas.



© PEOPLEIMAGES / GETTYIMAGES

arthrose et rhumatismes

LES BIENFAITS DE L'ARGILE VERTE

Les propriétés anti-inflammatoires, décongestionnantes et antalgiques de l'argile verte en font une alliée privilégiée contre les douleurs articulaires. On l'applique sous forme de cataplasme sur les zones douloureuses. En pratique, humectez la poudre d'argile avec de l'eau froide ou tiède (pour contrer la nature “chaude” de ces rhumatismes), en comptant 2 volumes de poudre non tassée pour 1 volume d'eau. Ajoutez le liquide progressivement, en remuant à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à l'obtention d'un mélange de la consistance d'une pâte de dentifrice. Étalez la pâte sur 2 cm d'épaisseur sur un linge de coton et appliquez à même la peau sur la ou les zone(s) endolorie(s). À fixer au besoin à l'aide d'un bandage pas trop serré. Laissez poser 1 à 2 heures puis rincez délicatement à l'eau claire. À renouveler plusieurs fois par jour lors des crises douloureuses.

↳ Argile verte surfine en poudre, 5,45 € le kg, *Cattier*, en pharmacies, magasins bio et sur cattier-paris.com

UNE CURE D'ESSENCE DE TÉRÉBENTHINE DES LANDES

Cette essence est réputée pour son action antalgique et anti-inflammatoire. À Dax et Saint-Paul-lès-Dax, les douches térébenthinées du groupe Thermes Adour, associant eau thermale et essences de pin des Landes, sont dispensées quotidiennement aux curistes souffrant de douleurs rhumatismales. Certaines pharmacies locales confectionnent également des pommades à partir de térébenthine des Landes, à appliquer 1 à 2 fois par jour sur les articulations douloureuses.

↳ dax-tourisme.com, thermes-dax.com

Les CHOIX de la rédaction

Le gel crème articulations Aromalgic.

Destiné au massage des zones articulaires, il contient plusieurs huiles essentielles aux propriétés antalgiques et anti-inflammatoires.

↳ 11,80 € le tube de 100 ml, *Pranarom*, en pharmacies et magasins bio.

Coussin Actipoche.

Il peut être utilisé chaud ou froid. La chaleur apporte un effet décontractant, le froid soulage plutôt les douleurs aiguës inflammatoires.

↳ 11 €, *Cooper*, en pharmacies et parapharmacies.



L'ORÉAL
PARIS

RESTEZ FIDÈLE À
VOTRE TEINT ROSÉ.

Jane Fonda

fait confiance à la recherche scientifique de L'Oréal Paris depuis 15 ans.



PARCE QUE VOUS
LE VALEZ BIEN

50 ANS D'ENGAGEMENT AUX CÔTÉS DES FEMMES

AGE PERFECT

GOLDEN AGE

UN SOIN RAFFERMISSANT DANS
UNE CRÈME ROSÉE.

Avec l'âge, la peau se détend et son teint se ternit.
Grâce à Golden Age, la peau est plus ferme et retrouve
son éclat rosé naturel.



*IRI, VENTES VOLUME ET VALEUR HYPERMARCHÉS + SUPERMARCHÉS, CRÈMES ROSÉES ANTI-ÂGE, CUMUL DU 17/08/2020 AU 15/08/2021
L'ORÉAL - S.A. AU CAPITAL DE 112 134 349,60 EUROS - SIÈGE SOCIAL : 14, RUE ROYALE 75008 PARIS - RCS PARIS 632 012 100.

PRENEZ LE SOIN DE TRIER, CE POT EN VERRE SE RECYCLE.



trionsenbeauté.fr

JE MISE SUR LES BONS GESTES ANTALGIQUES AU QUOTIDIEN

Certaines de vos articulations sont si douloureuses que les bouger vous paraît impossible ? Pour surmonter votre “kinésiophobie” (la peur du mouvement provoquée par des souffrances répétées), testez ces exercices doux et progressifs.

“Pour soulager une articulation, il faut agir sur toutes les structures qui la composent, y compris les ligaments, muscles et tendons”, détaille le Dr Marc Pérez. Il recommande quatre types d'exercices à visée à la fois curative et préventive : des automassages, des étirements musculaires, des mobilisations ainsi que des raccourcissements. Ces derniers consistent non pas à étirer, mais à ramasser (raccourcir) le muscle ou le tissu spasmé sur lui-même, afin de le soulager. En mettant l'articulation en position de confort maximal, dans les trois

plans de l'espace, cela entraîne une relaxation musculaire. Sur une zone sensible, le raccourcissement provoque un “reset” : les fuseaux neuromusculaires cessent d'émettre des influx douloureux. Ces exercices sont à pratiquer le plus régulièrement possible, dans la journée, plutôt qu'au saut du lit. Laissez le temps à votre corps de se réveiller après l'immobilisation de la nuit. En cas de douleur aiguë : “Concentrez-vous sur des automassages et des raccourcissements. Mais il ne faut jamais mettre une articulation au repos complet.”

→ POUR MES DOIGTS

La main comprend une multitude d'articulations, constamment sollicitées dans les gestes du quotidien. Après la colonne vertébrale, les doigts sont les plus touchés par l'arthrose : des atteintes digitales sont présentes chez 60 % des patients arthrosiques, le plus souvent au niveau des articulations interphalangiennes distales (entre les deux dernières phalanges) et de la base du pouce. La main est aussi une localisation préférentielle pour les poussées d'arthrite dans le cas de rhumatismes inflammatoires chroniques.

A. Un étirement pour le pouce : positionnez votre main paume au niveau de l'estomac et pouce vers le haut. Avec l'autre main, enserrez le pouce et tirez-le vers le haut en pompant. Maintenez 7 secondes puis relâchez. Effectuez le même mouvement de l'autre côté.

Le bénéfique : soulage les douleurs liées à une arthrose du pouce.

B. Des étirements : fléchissez chaque doigt au niveau de l'articulation la plus proche de la paume en vous aidant du pouce (1). Étirez chaque doigt en vous aidant de la main opposée, en le secouant doucement (2).

Le bénéfique : prévient l'arthrose digitale, aide à diminuer les déformations inesthétiques et handicapantes.



→ POUR MES CERVICALES

© SASUN BUGHDIARYAN / ADOBESTOCK



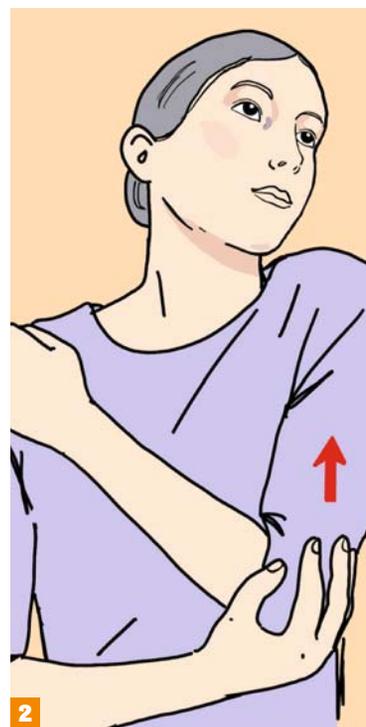
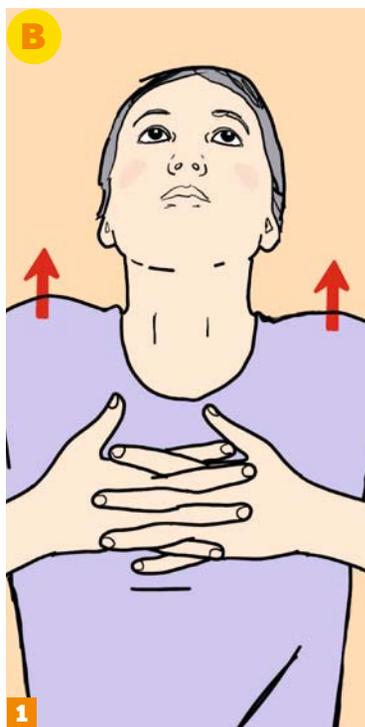
Cette zone comprend de nombreuses articulations, entre les sept vertèbres cervicales et les disques intervertébraux, très mobiles donc très fragiles. Des douleurs peuvent apparaître suite à une contracture musculaire (torticolis) ou une usure articulaire. C'est l'une des localisations d'arthrose les plus fréquentes. À cause des pincements nerveux qu'elle peut engendrer, elle est parfois associée à des douleurs qui irradient dans un bras.

A. Un automassage : placez vos mains avec les doigts entrelacés sur la nuque et effectuez des mouvements lents et réguliers vers la droite puis vers la gauche. Débutez par un simple effleurement puis progressivement frottez de plus en plus fort.

Le bénéfice : ces frictions permettent de dénouer les nœuds à l'origine de contractures douloureuses.

B. Un raccourcissement : allongez-vous sur le dos, croisez les mains sur la poitrine. Levez le menton vers le plafond, montez les épaules (1). Inclinez la tête vers le côté douloureux puis poussez sur le coude à l'aide de la main opposée pour forcer l'épaule vers l'oreille (2). Maintenez la position 90 secondes.

Le bénéfice : détend les muscles trapèzes qui occupent la partie supérieure du dos, souvent responsables de raideurs et douleurs au niveau de la nuque.



© ILLUSTRATIONS DE SOPHIE LEBLANC

→ POUR MES LOMBAIRES

La lombalgie, ou douleur lombaire, est l'une des plus fréquentes et touche près de 8 personnes sur 10 au cours de leur vie. La lombalgie aiguë ou lumbago survient suite à un effort violent ou un faux mouvement causant une lésion au niveau d'un disque intervertébral. Cette zone est aussi sujette aux douleurs chroniques, provoquées par des phénomènes de dégénérescence. 75% des personnes souffrant d'arthrose présentent une usure au niveau lombaire. Elle est souvent associée à des irradiations douloureuses vers l'arrière de la fesse et de la cuisse, liées au nerf sciatique.

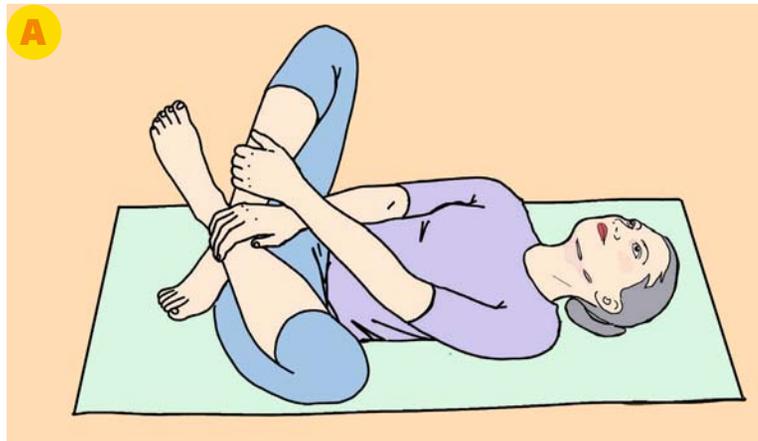
A. Un raccourcissement : allongez-vous sur le dos et croisez vos chevilles. Attrapez vos jambes au niveau de la cheville, du mollet ou du genou selon votre niveau de souplesse, en croisant les poignets. Recherchez la position de confort maximal et maintenez-la 90 secondes.

Le bénéfice : aide à détendre les muscles de la région lombaire, dont les contractures entretiennent les phénomènes inflammatoires douloureux.

B. Un étirement : en position allongée sur le dos, pliez un genou et venez poser la cheville opposée par-dessus (1). Approchez ce genou de la poitrine, en attrapant la cuisse si vous le

pouvez, et tirez vers vous (2). Maintenez cette position 7 secondes puis reposez le pied au sol. Renouvelez l'exercice 7 fois de chaque côté.

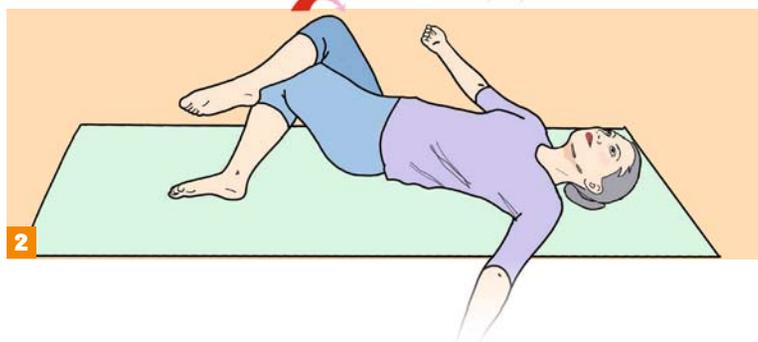
Le bénéfice : permet la détente du muscle piriforme, situé profondément dans la fesse, et d'apaiser certaines douleurs liées au nerf sciatique.



→ POUR MES HANCHES

La hanche correspond à la jonction située entre le fémur et le bassin, au niveau du pli de l'aîne. Selon l'Inserm, seulement 10% des patients souffrant d'arthrose sont touchés au niveau de cette articulation. Pourtant, chaque année, 150 000 personnes en France doivent subir une pose de prothèse totale de hanche suite à une usure avancée. Pour éviter une telle dégradation de l'articulation, la prévention est ici primordiale.

A. Un étirement : allongez-vous sur le dos, jambes pliées, bras écartés. Croisez la jambe droite par-dessus le genou gauche (1). Appuyez sur le genou avec cette jambe de manière à entraîner le bassin en rotation (2). Effectuez une rotation suffisante pour sentir des



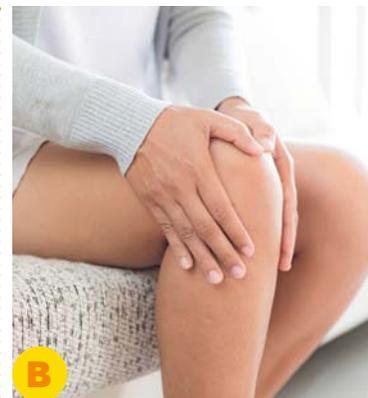
→ POUR MES GENOUX

En dehors d'un traumatisme, les principales causes de douleurs proviennent de l'usure liée à l'âge : arthrose ou dégénérescence des ménisques. L'arthrose du genou ou gonarthrose touche davantage les femmes que les hommes (6,6 % contre 2,5 %). Selon l'Assurance maladie, dans 45 % à 50 % des cas, c'est l'articulation entre le fémur et le tibia qui est touchée, dans 35 % des cas celle entre le fémur et la rotule. De 15 % à 20 % des patients souffrent d'arthrose dans ces deux localisations simultanément.

A. Un auto-massage : les pieds au sol et le dos droit, posez la paume de la main sur le haut de la cuisse et faites-la glisser jusqu'au genou avec un mouvement lent et appuyé. Remontez en sens inverse, en faisant le geste de râtelier la cuisse avec la pulpe des doigts. Répétez le mouvement plusieurs fois.

Le bénéfice : en détendant le muscle quadriceps, ce massage permet de diminuer les frottements de la rotule contre le fémur et donc l'usure du cartilage.

B. Un raccourcissement : prenez la rotule en pince entre vos pouces et vos index. Amenez-la légèrement vers le haut, vers le bas, vers la gauche, vers la droite. Sur ces quatre positions,



déterminez celle qui est la plus confortable et maintenez-la 90 secondes avant de revenir à la position initiale.

C. Une mobilisation douce : en position assise sur une chaise, pliez et dépliez une jambe plusieurs fois de suite, puis l'autre, comme si vous donniez des coups de pied dans un ballon. Les mouvements doivent être lents et contrôlés.

Le bénéfice : sollicite l'ensemble des muscles et toute l'articulation, libère la mobilité et soulage l'ankylose.



étirements dans la fesse. Maintenez la position 20 secondes puis remontez vers la position initiale. Effectuez le même geste de l'autre côté.

Le bénéfice : permet un étirement global des muscles mobilisateurs de la hanche.

B. Une mobilisation douce : asseyez-vous sur une chaise de bar surélevée afin d'avoir les pieds qui ne touchent pas le sol. Pour vous stabiliser, prenez appui avec les paumes de vos mains sur les rebords de la chaise. Ensuite, balancez les jambes à droite en décollant la fesse droite, genoux joints, en faisant suivre tout le corps d'un seul bloc. Balancez ensuite vers la gauche en soulevant la fesse gauche. Effectuez une série de 7 balanciers.

Le bénéfice : permet de gagner en mobilité.



Ostéo-gym : les postures qui soignent, Dr Marc Pérez et Alix Lefief-Delcourt, éd. Leduc, 60 cartes + un livret de 80 pages, 19,90 €.

Ces substances nocives sont présentes partout.



Ce qu'il faut savoir sur...

LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Bisphénols, phtalates, solvants, parabènes... Ces substances chimiques sont capables d'interférer avec notre système hormonal. Voici comment les reconnaître et s'en protéger.

NOS EXPERTS

Dre Odile Bagot, gynécologue.

Dr Laurent Chevallier, médecin nutritionniste et formateur en santé environnementale.

François Veillerette, porte-parole de l'association Générations futures.

1 IL EN EXISTE DES CENTAINES, VOIRE DES MILLIERS

On en trouve partout : alimentation, emballages alimentaires, produits ménagers, cosmétiques, ustensiles de cuisine, mobilier, peintures, jouets, vêtements... Si nous vivons en contact permanent avec ces substances chimiques depuis la moitié du XX^e siècle, la mise en évidence de leur possible effet "perturbateur endocrinien" sur l'homme et l'environnement ne remonte qu'à une trentaine d'années. De combien de substances chimiques parle-t-on ? "Des centaines, voire des milliers, avec des niveaux de preuves qui varient considérablement les uns des autres", répond François Veillerette, porte-parole de l'association Générations futures qui milite pour que davantage de tests réglementaires soient réalisés sur ces substances, et qu'une classification officielle de leur effet perturbateur en trois niveaux (avéré, probable ou suspecté) soit mise en place.

2 AU MOINS SIX SONT REPÉRÉS DANS L'ORGANISME

Des tests conduits par Santé publique France entre 2014 et 2016 auprès de 2 503 adultes et

1 104 enfants, et dont les résultats ont été publiés en septembre 2019, ont révélé que six polluants du quotidien (bisphénols, phtalates, parabènes, éthers de glycol, retardateurs de flamme bromés et composés perfluorés), avérés ou suspectés d'être des perturbateurs endocriniens, sont présents dans l'organisme de tous les Français, et tout particulièrement dans ceux des enfants.

3 ATTENTION À L'EFFET COCKTAIL

L'inquiétude principale, c'est leur brassage et leur potentiel à devenir encore plus nocifs lorsqu'ils se mélangent. "Ces substances chimiques présentes en permanence dans notre environnement agissent rarement isolément sur la santé humaine. Des études mettent en évidence des effets de 10 à 1 000 fois plus élevés en cumulé que pour la molécule seule", alerte le Dr Laurent Chevallier, médecin nutritionniste.

4 VOS PETITS-ENFANTS Y SONT TRÈS VULNÉRABLES

"Ils sont surtout dangereux pour les organismes en développement, spécialement durant les

1 000 premiers jours, c'est-à-dire le temps de la grossesse et des deux premières années de l'enfant, puis durant les périodes de croissance et de puberté", met en garde la Dre Odile Bagot, gynécologue. Le danger durant ces périodes de croissance : que ces substances interfèrent avec le système hormonal en plein développement des enfants et ados. "Les répercussions potentielles pour leur organisme sont multiples, en particulier une augmentation des risques de malformation des organes reproducteurs, également de maladies neuro-développementales et métaboliques (obésité et diabète), de cancers hormonodépendants à l'âge adulte (sein, prostate, testicules) ainsi qu'une diminution de la fertilité", révèle la gynécologue.

5 LE BISPHÉNOL A EST INTERDIT, MAIS...

Au cours de la dernière décennie, différents perturbateurs endocriniens ont fait l'objet d'une réglementation visant à restreindre leur usage. C'est le cas du bisphénol A (BPA), d'abord interdit en France dans les biberons en 2010 (effectif depuis 2013), puis en 2015 dans les matériaux en contact avec les denrées alimentaires : revêtements de canettes, boîtes de conserve, emballages et bouteilles en plastique. "Mais il semblerait que l'on en retrouve encore aujourd'hui dans certains ustensiles de cuisine tels que les bols des mixeurs, les cuves des autocuiseurs, essentiellement des produits d'importation. Des investigations rigoureuses sont à mener", prévient le Dr Laurent Chevallier. En outre, dans les contenants et emballages alimentaires, le BPA a été remplacé par des substituts, principalement les bisphénols S et F. "Le problème est que, aujourd'hui, on a pas mal d'interrogations sur ces substances dont les formules chimiques sont proches du BPA", constate le médecin nutritionniste.

6 LES INDUSTRIELS TENUS À PLUS DE TRANSPARENCE

Depuis le 1^{er} janvier 2022, date de l'entrée en vigueur de la loi relative à la lutte contre le gaspillage et à l'économie circulaire, les industriels sont obligés de renseigner sur internet la

présence de perturbateurs endocriniens (avérés, présumés ou suspectés) dans leurs produits. Des données en *open data*, c'est-à-dire en accès et usage libres pour tous. Sont concernés : les denrées alimentaires, les produits biocides et phytopharmaceutiques, les cosmétiques, les jouets ainsi que les dispositifs médicaux. Un pas vers plus de transparence, certes, mais que François Veillerette qualifie de "timide". Le porte-parole de l'association Générations futures regrette en effet que seule la voie numérique ait été retenue. "Un dispositif plus simple et efficace pour les consommateurs, mais plus contraignant pour les industriels, aurait été la mise en place d'une signalétique évidente sous la forme d'un pictogramme très lisible et figurant sur chaque emballage. Celui-ci, envisagé un temps, n'a malheureusement pas été retenu", déplore-t-il. Notons toutefois l'arrivée prochaine d'un Toxi-Score. Pensé comme le Nutri-Score, avec un code couleur allant du vert au rouge, ce label devrait être apposé sur l'ensemble des produits ménagers, qui demeurent des sources importantes d'exposition.

7 NOUS AVONS TOUS UN RÔLE À JOUER

Si les supprimer totalement de notre environnement demeure impossible, nous pouvons toutefois limiter notre exposition à ces substances chimiques. "Avec notre mode de consommation, participons à limiter les risques de répercussions négatives sur la santé de tous, en particulier celles de nos petits-enfants. Ce que nous leur préparons à manger, les jouets et vêtements que nous leur offrons, nos habitudes en matière de ménage ou de jardinage en leur présence... Les grands-parents ont un rôle majeur à jouer", encourage Odile Bagot.



Perturbateurs endocriniens. La guerre est déclarée !, Dre Odile Bagot, éd. Mango, 256 pages, 17,50 €.



Le livre antitoxique, Dr Laurent Chevallier, éd. Livre de Poche, 320 pages, 7,40 €.

Ils sont dangereux, en particulier pour les enfants.



Qu'est-ce qu'un perturbateur endocrinien ?

Selon la définition retenue par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) en 2012, il s'agit d'une "substance ou un mélange exogène altérant les fonctions du système endocrinien et induisant donc des effets nocifs sur la santé d'un organisme intact, de ses descendants ou sous-populations".

Et si on arrêta de SE COMPLIQUER LA VIE?

Lorsque les choses ne vont pas comme vous voulez, comment réagissez-vous ? Êtes-vous du genre à vous faire des nœuds au cerveau ? Une experte en communication vous apprend à les défaire.



INTERVIEW
CHILINA HILLS

Experte en persuasion, formatrice, coach et conférencière internationale depuis trente-cinq ans, **Chilina Hills** nous explique les mécanismes inconscients qui nous empêchent d'avancer. Elle apporte des réponses simples à des situations concrètes pour améliorer notre quotidien.

Dans quelles situations nous prenons-nous la tête ?

On passe sa vie à essayer de se sentir bien, à trouver un équilibre. Mais dès qu'une situation, soi-même ou les autres menacent ce bien-être, on commence à se prendre la tête. Des retards (train, rendez-vous) qui minent ; des situations pesantes pour n'avoir pas su dire "non" ou pas osé demander par peur du rejet ; des râleurs chroniques qui obligent sans cesse à temporiser. On rumine, on fustige l'autre ou les circonstances en se sentant encore plus mal.

Pourquoi a-t-on tant de difficultés à se simplifier la vie ?

Ces situations déclenchent à notre insu des réactions automatiques (comme des pensées négatives ; nous en aurions 80 % dans une journée !) qui proviennent de croyances "téléchargées" avant 7 ans, selon nos parents ou notre environnement. Elles deviennent notre vérité et nous dictent ce que nous devons faire ou ne pas faire. Certaines sont utiles mais d'autres sont obsolètes et nous freinent. Par exemple, enfant, on nous disait souvent qu'il ne faut pas demander mais attendre que l'on nous propose. Or, adultes, nous constatons souvent que si l'on ne demande pas on n'obtient rien !

Quand sait-on que la coupe est pleine ?

On est perdu ou irrité pour un rien, on se sent mal à l'aise. C'est un poids difficile à digérer, une boule dans la gorge. Le corps s'exprime au travers de sensations physiques qui signalent que quelque chose ne va pas et que nous devons faire attention.

Comment se défaire de ces automatismes ?

Il faut parfois s'affranchir de ce à quoi on a toujours cru et ça n'est pas facile. Pour celui qui impose sa mauvaise humeur et pour qui rien ne va, tout comme pour celui qui s'efface et se fustige toujours devant les autres, c'est l'ego qui est menacé. Dans ce cas, on fait tout pour le protéger, quelles que soient les conséquences. Un travail sur soi avec un thérapeute peut être utile. Mais on peut s'entraîner à changer ses automatismes dans des situations anodines. Imaginez : vous allez à un cours de gym en oubliant votre passe sanitaire. Vous énerver ne change rien. Décidez de ce que vous pouvez faire de concret : repartir chercher le précieux sésame ou reporter le cours.



🛑 **Stop! J'arrête de me prendre la tête!**, Chilina Hills, éd. Gereso, 181 pages, 19 €.



1 Ne pas se laisser submerger par les émotions

Elles mènent souvent la danse et échappent à notre contrôle. Il est bénéfique de se rappeler tous les jours que nos émotions, nos comportements et de nombreuses pensées sont le fruit d'un conditionnement. Cela permet d'opérer un "déconditionnement" et d'éviter ainsi de se juger trop durement.

2 Écouter son ressenti

C'est ce qui permet de faire la différence entre les pensées automatiques et ce qui cloche vraiment dans une situation quelconque. Si vous ressentez de la gêne, que vous vous sentez coincé, oppressé, essayez de savoir d'où cela vient. *"Tout ce à quoi l'on résiste persiste et tout ce que l'on embrasse s'efface"*, disait le psychiatre Carl Gustav Jung.

3 Se poser les bonnes questions

Essayez de comprendre quelles sont les croyances qui s'attachent à tout cela plutôt que de ruminer. Est-ce que je peux faire quelque chose pour rendre cette situation moins pénible ? Si non, apprenons à accepter que la vie ne va pas sans difficultés.

5 conseils pour... voir le bon côté des choses

4 Se doper au positif

C'est prouvé scientifiquement : même un sourire contraint a un effet physiologique positif sur le cerveau. Comportements et mots positifs déclenchent une "bonne humeur" cérébrale qui aide dans bien des situations.

5 Prendre du recul

Le bien-être n'est pas un dû. C'est quelque chose qui se travaille et se conquiert. Pour se sortir des situations qui plombent, mieux vaut réfléchir, avoir de la compassion et ne pas tourner en boucle sur un scénario difficile.



© LUBAPHOTO / GETTYIMAGES - DR

INTERVIEW

COVID LONG, une piste prometteuse

Ses symptômes concerneraient de 10% à 15% des personnes infectées. Le Dr Nicolas Barizien*, qui a créé en juin 2020 une unité hospitalière spécialisée, donne des solutions pour en sortir.

Pour expliquer les Covid longs, vous étudiez la piste de la dérégulation du système nerveux autonome...

C'est une perspective encourageante. Les systèmes cardiaques, respiratoires, neuro-cognitifs, digestifs, vasculaires, thermorégulateurs... sont régulés par notre système nerveux autonome qui comprend deux axes. Le système nerveux orthosympathique, qui nous dynamise, faisant par exemple accélérer les rythmes cardio-respiratoires et augmenter la température corporelle; le parasympathique, qui nous place en mode régénération d'énergie, repos et digestion. Une dérégulation du système nerveux autonome ou dysautonomie expliquerait une bonne partie des symptômes: hyperventilation, tachycardie, problèmes d'essoufflement ou de tension au moindre effort, malaises ou vertiges, fatigue, diarrhées motrices...

Comment le démontrer ?

Nous ne disposons pas d'examen simple pour mettre en évidence ce dysfonctionnement. Un test d'hypotension orthostatique semble le plus facile à réaliser, mais il ne donne qu'une idée des formes sévères de dysautonomie. Quelques centres hospitaliers

universitaires ont accès à des examens sophistiqués, mais souvent dans le cadre de programmes de recherche.

Peut-on "réduquer" son système nerveux autonome ?

Absolument. La solution semble être un reconditionnement à l'effort, progressif et adapté à la tolérance de chacun, si possible encadré par des professionnels de santé formés. D'autres voies de régulation douces existent: techniques respiratoires, sophrologie, cohérence cardiaque, méditation ou yoga qui permettent d'activer le système nerveux autonome par l'apaisement de l'orthosympathique ou la stimulation du parasympathique. En cas de dysautonomie sévère, certains traitements médicamenteux (bêtabloquants, duloxétine, midodrine, fludrocortisone) peuvent être indiqués, mais ils ont des effets secondaires.

* Médecin du sport, chef du service de médecine physique et réadaptation de l'hôpital Foch de Suresnes (Hauts-de-Seine).



Covid long, comment s'en sortir,
Dr Nicolas Barizien et Dr Laurent Uzan, éd. Marabout, 256 pages, 19,90 €.

EN BREF

LE SALON DES THERMALIES A 40 ANS

C'est le rendez-vous incontournable des amoureux de la thalassothérapie et du thermalisme. L'occasion de découvrir les nouveautés, les dernières tendances du secteur et pour organiser sa prochaine cure en bénéficiant des offres et tarifs préférentiels proposés durant le salon. *L'Officiel du Thermalisme 2022* sera distribué gratuitement durant le salon et téléchargeable sur officiel-thermalisme.com dès le 20 janvier 2022.

📍 **À Paris** (Carrousel du Louvre) du 20 au 23 janvier 2022.

📍 **À Lyon** (Eurexpo) du 28 au 30 janvier 2022.

Invitation gratuite: thermalies.com



© PL PROD / ADOBESTOCK

LE 4 FÉVRIER, TOUS CONTRE LE CANCER

La Journée mondiale contre le cancer, qui se tient chaque année à la même date, a été lancée au début des années 2000 à l'initiative de l'Union internationale contre le cancer rassemblant plus de 1200 organisations à travers 172 pays.

📍 worldcancerday.org/fr



L'ÉTUDE

Le jeûne intermittent contre l'anxiété et la dépression

Une méta-analyse française, incluant 11 études et 1 436 participants, vient de mettre en évidence les bienfaits du jeûne intermittent pour soulager le stress, réduire les symptômes anxieux et dépressifs. Les volontaires avaient des niveaux d'anxiété et de dépression comparables à la population générale et suivaient, selon les groupes, différentes méthodes de

jeûne intermittent : 5/2, 14/10, régimes hypocaloriques... (voir *Pleine Vie* n° 423). *«La force d'une intervention dépendant du niveau de sévérité de base [plus le trouble est sévère, plus l'effet est important, NDLR], nous pouvons imaginer que les bénéfiques seraient d'autant plus marqués chez les personnes présentant des niveaux d'anxiété ou de dépression plus importants,*



© DIANA SKLAROVA / GETTYIMAGES - DR

mais cela reste à confirmer par de nouveaux travaux», souligne le Dr Guillaume Fond, psychiatre, chercheur à l'AP-HM Aix-Marseille Université et coauteur de ces travaux publiés dans la revue *Nutrients*.

23,7%

C'est la proportion de Français âgés de 18 à 75 ans déclarant consommer de l'alcool au-delà des recommandations de Santé publique France, à savoir ne pas dépasser deux verres par jour, et un maximum de dix par semaine.



À (S')OFFRIR

C'est le cadeau idéal pour ceux qui souhaitent se (re)mettre au vélo d'intérieur sans sacrifier le design. Facile d'utilisation, éco-conçu en bois massif, facile à ranger, il s'intègre parfaitement à l'habitat.

👉 **Woodbike**, 349 €, Domyos, dans les magasins Decathlon et sur [decathlon.fr](https://www.decathlon.fr)

Le mystère du syndrome du côlon irritable

« Je ne sais plus quoi manger », « j'ai régulièrement la diarrhée », « les maux de ventre font presque partie de mon quotidien », on estime que plusieurs millions de personnes en France se plaignent de cette façon. Ils souffrent du syndrome du côlon irritable. Cela entraîne des troubles intestinaux chroniques tels que des maux de ventre, des ballonnements, souvent associés à de la diarrhée et parfois à de la constipation.

Des scientifiques partent aujourd'hui du principe qu'une barrière intestinale endommagée est souvent à l'origine de troubles intestinaux chroniques. Les dommages les plus minimes suffisent pour permettre aux

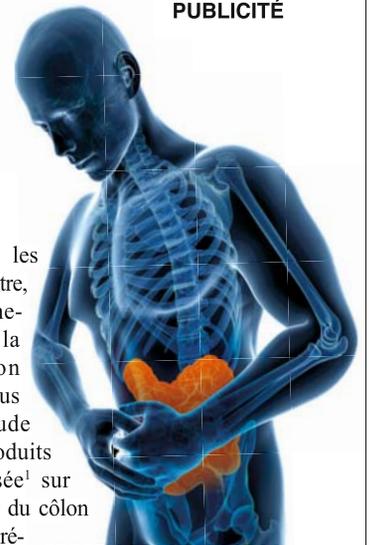
agents pathogènes et aux substances nocives de pénétrer dans la paroi intestinale.

L'EFFET PANSEMENT PRO

Sur la base de ces résultats, des chercheurs allemands ont développé le dispositif médical Kijimea Côlon Irritable PRO. Les bifido-bactéries de la souche HI-MIMBb75 (uniquement présentes dans Kijimea Côlon Irritable PRO) se fixent sur les zones endommagées de la barrière intestinale, de façon imagée comme un pansement sur une plaie. Sous ce pansement, la barrière intestinale peut se régénérer, les symptômes intestinaux peuvent s'atténuer. Récemment, des scientifiques allemands ont démontré l'efficacité de Kijimea Côlon Irritable PRO contre

la diarrhée, les maux de ventre, les ballonnements et la constipation dans la plus grande étude sur les produits OTC réalisée¹ sur le syndrome du côlon irritable.² Le résultat final : la qualité de vie des personnes touchées s'est améliorée.

PUBLICITÉ



Dans votre pharmacie :
Kijimea Côlon Irritable PRO
(ACL 4260344391332)



www.kijimea.fr

¹La comparaison ne tient compte que des études portant sur des souches probiotiques. • ²Andresen V et al. (2020). Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. *Lancet Gastroenterol Hepatol*, 2020 Jul; 5(7): 658-666.

Dispositif médical. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Fabricant : Synformulas GmbH. Date de mise à jour du texte : janvier 2022. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. www.kijimea.fr



© JEAN-YVES GOVIN-SOREL

J'ai de l'ostéoporose, dois-je prendre du calcium en supplément ?

CLAUDETTE L., SAINTE-LUCE (MARTINIQUE)

Vos os sont fragiles mais cette supplémentation vous est déconseillée par votre cardiologue en raison de calcifications des artères coronaires (du cœur). Cela dit, le calcium "médicament" n'est pas toujours nécessaire, loin de là. Pour que vos os soient de bonne qualité, il faut de bons gènes (à 60%) et, pour le reste, de la vitamine D, du calcium alimentaire et un minimum d'activité physique. La vitamine D est indispensable. Elle assure la minéralisation de l'os en augmentant l'absorption de calcium et de phosphate dans l'intestin d'une part, la réabsorption du calcium au niveau du rein d'autre part. Une insuffisance et, a fortiori, une carence en vitamine D est associée à un plus grand risque de fracture. L'efficacité des médicaments pris en cas d'ostéoporose avérée est quadruplée si le taux de vitamine D est dans la bonne fourchette. Pour faire son stock, on peut compter à 80% sur l'exposition aux rayons ultraviolets B. Les sources alimentaires sont peu nombreuses : huile de foie de morue surtout et poissons gras.

C'est pour cela que l'on propose habituellement une supplémentation régulière (une ampoule de 50 000 unités tous les mois, par exemple). Le stock de vitamine D s'épuise rapidement si sa synthèse n'est pas régulièrement activée. Environ 1 g de calcium par jour suffit au renouvellement de l'os (un tissu vivant), idéalement apporté par les produits laitiers (vache ou chèvre, c'est équivalent) et certaines eaux "chargées" en calcium (Contrex, Hépar, Courmayeur...). Parfaitement complémentaire de l'alimentation (et des protéines en particulier) : l'activité physique régulière. Elle doit être pratiquée en appui (marche, danse) pour déclencher le signal d'activation des cellules formatrices d'os et renforcer le muscle, tuteur de l'os. À condition de vous y adonner trois fois par semaine à raison de 30 minutes par séance, vous réduisez le risque de chute et de fracture. Ici encore, la vitamine D est précieuse : elle facilite l'exercice en augmentant la puissance musculaire.

Allô, docteure Blond ?



Posez-moi vos questions!

Un conseil, une précision ? Écrivez-moi ! Votre courrier est abondant, il est impossible de répondre à tous, d'autant que chaque cas est particulier et complexe, m'obligeant parfois à prendre l'avis d'un spécialiste. Consulter votre médecin de famille est une première étape irremplaçable.

PAR MAIL : courrier.pleinevie@reworldmedia.com

PAR COURRIER : Pleine Vie, rubrique "Allô docteure",
40 avenue Aristide-Briand, 92220 Bagneux



))) Mon médecin traitant se dit "incompétent" pour ma maladie. Est-ce un problème ?

JACQUELINE C., CASTANET-TOLOSAN (HAUTE-GARONNE)

Absolument pas ! Votre médecin de famille n'est pas doté de superpouvoirs. Il sait déjà une quantité de choses mais ne peut tout savoir sur tout. C'est pour cela qu'il existe des spécialistes pour chaque organe. Ils ont approfondi pendant quelques années leurs connaissances sur un sujet. Et même dans ce cas, il leur arrive de ne pas savoir, de ne pas faire le lien entre des symptômes témoignant de l'atteinte de plusieurs organes. La médecine est

une science complexe et concerne des individus tous différents. Votre médecin traitant est celui qui vous connaît le mieux. Il peut vous orienter vers un de ses correspondants. Demandez-lui de vous adresser à un médecin interniste, une sorte de médecin généraliste "amplifié" : parce qu'il exerce dans une structure hospitalière, il peut recourir à différentes compétences qui, alliées, lui permettent de poser le bon diagnostic.

))) J'ai la plante des pieds qui brûle, que puis-je faire ?

JANINE R., BRAY-DUNES (NORD)

Cette sensation de brûlure vous gêne le jour, parasite votre sommeil la nuit. À votre âge (85 ans), si ces brûlures surviennent isolément, il est probable que la raison soit circulatoire. Bougez-vous assez ? Pour que le retour veineux se fasse de façon fluide, c'est à la fois la pompe musculaire du mollet et celle de la plante des pieds qui doivent être sollicitées. Si ce n'est pas le cas, le sang veineux

stagne au plus bas et provoque ces sensations d'échauffement. Outre pratiquer une activité physique régulière, peut-être devriez-vous demander conseil à un pédicure podologue pour des semelles ou des chaussures adaptées, porter des bas de compression facilitant le retour veineux et rafraîchir la plante avec une crème nourrissante et mentholée.

PERTE DE CONCENTRATION ET DE MÉMOIRE ?



Les comprimés naturels **Cerveau Clair** apportent en quelques heures des vitamines et nutriments aux zones de la concentration et de la mémoire du cerveau grâce à des ingrédients (L-théanine, Grenade, Pin maritime, Noix, Vitamines B, Iode) dont l'efficacité pour **améliorer les performances mentales et les fonctions cognitives** a été scientifiquement prouvée. Ils protègent également le cerveau du vieillissement et réduisent la fatigue.

- En pharmacie - Boite de 60 comprimés ACL 2951863 New Nordic au 01 85 12 12 12 (tarif local) - www.vitalco.com

FADIAMONE, VOTRE COMPLÉMENT ALIMENTAIRE NATUREL POUR UNE MÉNopause SEREINE !



Une **formule 4 en 1** pour une prise en charge globale. ✓ La **vitamine D3** dosée à 800UI/jour aide au maintien du capital osseux et de l'immunité. ✓ L'**extrait de Pollen** limite les bouffées de chaleur. ✓ Le **Magnésium** aide à réduire la

fatigue et stress. ✓ Les **Omega 3** de haute pureté contribuent à une fonction cardiaque normale. Sans effet hormonal.

- Laboratoire Novomedis ~22€ en pharmacie. ACL 6034777. Fabriqué en France. www.fadiamone.com expert de la ménopause depuis 40 ans.

NOUVEAU : Reflux, sécrétions, irritations altèrent votre qualité de vie. MUCODISTIM, ENFIN UNE SOLUTION !



Racllements persistants dans la gorge, la Lithocétine® et le GABA agissent sur le pH de l'acidité gastrique et sur la réduction du relâchement du sphincter, permettant ainsi de contribuer à l'élimination des mucosités tout en luttant contre le reflux, l'inflammation et l'irritation. La quercétine, pour sa part, aide à combattre le phénomène allergique. En complément, la Valériane, l'éleuthérocoque, et le magnésium agissent sur le stress et la tension musculaire. **Mucodistim va vous soulager !**

- sur www.audistimpharma.com, en pharmacie et au téléphone au 05 56 69 13 84

ÇA FAIT NATURELLEMENT DU BIEN



LÀ OÙ ÇA FAIT MAL

Les **patchs auto-chauffants Syntholkiné** sont destinés à **soulager les douleurs musculaires** grâce à la chaleur : **la thermothérapie, une solution efficace et naturelle.** Confortables, discrets et sans odeur,

ils sont conçus pour épouser parfaitement les formes du corps. La chaleur produite cible la source de la douleur.

- En pharmacies et parapharmacies. www.eqlabo.fr - Les patchs Syntholkiné sont des dispositifs médicaux, produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement les instructions figurant sur l'emballage. Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 12 ans. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien. Fabricant : GSK Consumer Healthcare (GMDT).

*Ma
maison*



Au pied des pistes en Savoie

CHEZ ANNOUSHKA



Ce grand chalet de trois étages, situé au cœur du massif de la Vanoise, joue la carte de l'authenticité et du confort.

Saint-Martin-de-Belleville est l'un des derniers villages savoyards à avoir un accès direct aux 3 Vallées. C'est ici qu'a choisi de poser ses valises, le temps des vacances, la créatrice de bijoux britannique Annoushka Ducas : "Je suis passionnée de ski et je ne me sens jamais aussi bien que lorsque je suis à la montagne." Son choix s'est donc porté sur un grand chalet de style traditionnel pour y accueillir ses proches. "Nous avons beaucoup d'amis ici maintenant, et nous rencontrons de nouvelles personnes à chaque fois que nous venons. J'adore recevoir, et nous avons essayé de concevoir le lieu de façon à ce qu'il offre une atmosphère agréable pour nous en tant que famille, ainsi qu'un espace idéal pour les invités", explique la créatrice qui a fondé sa marque de joaillerie il y a quelques années à Londres.

CONFORT SUR MESURE

Pour l'agencement, Annoushka a fait appel à la designeuse Juliette Byrne. "Notre vision était de transformer le bâtiment existant, qui était un peu fatigué et daté, en une destination chic pour la famille", note cette dernière. Le résultat final est tout à fait à la hauteur des attentes : le chalet est une maison familiale confortable, mais avec une touche d'élégance, principalement apportée par le mélange éclectique d'accessoires. "Je les ai achetés, tout comme les meubles, au Royaume-Uni, auprès d'un grand nombre

de fournisseurs différents. Par exemple, les deux fauteuils ronds qui font face à la cheminée viennent de la boutique Michael Reeves Design, à Londres, et la table console dans le hall vient de Graham & Greene. Certaines pièces, comme le canapé d'angle, dans le salon de télévision, sont faites sur mesure. Les objets vintage ont été récupérés sur les brocantes et dans les magasins d'antiquités. J'ai tout expédié dans un conteneur et je les ai installés sur place", ajoute l'architecte d'intérieur londonienne.

OMBRE ET LUMIÈRE

La professionnelle de la déco est surtout satisfaite des résultats obtenus dans le salon. "C'est ma pièce préférée. Elle dispose d'une grande terrasse surplombant les montagnes, offrant une vue imprenable. Les fauteuils, le feu du poêle et les tables de jeux en font un endroit parfait pour l'après-ski." Le fauteuil et les canapés y sont habillés d'un tissu en maille chenille chocolat, assorti aux coussins mordorés ; des couleurs sombres qui contrastent avec le salon lumineux au canapé blanc, situé au dernier étage. "Cette maison est très confortable et, bien qu'elle puisse accueillir 18 personnes, il y a beaucoup d'espaces séparés. On ne s'y sent jamais à l'étroit", sourit Annoushka. Les touches originales, comme les accessoires en forme de vache et la collection d'art privée de la propriétaire, lui apportent un supplément d'âme. Un véritable petit bijou de montagne! ●



© DAN DUCHARS / GAP INTERIORS (3)

AVEC VUE

Un salon lumineux situé au dernier étage offre une vue imprenable sur la montagne. Grâce à une grande baie vitrée et au blanc des murs en bois, des poutres et du canapé, l'intérieur semble se prolonger à l'extérieur. Des coussins bruns en velours et un fauteuil egg, intemporel, contrastent avec le blanc des murs et du plafond.



BIEN-ÊTRE

Au sous-sol, les pièces de détente : un spa jouxte une salle de jeux.



TRADITION

Le coin WC et lave-mains a été laissé dans un style montagnard typique. Il est décoré d'objets anciens en fer, chinés.





AU COIN DU FEU

De part et d'autre de la porte fenêtre, les canapés et coussins du salon du premier étage se déclinent dans des nuances de marron et d'or. Une peau de vache, au sol, délimite l'espace devant le poêle.



SAUVAGE

Ici, plaid et coussins rappellent la fourrure des ours.



MONTAGNARD

Des lits superposés se confondent avec la charpente. Les draps clairs et les couvertures écossaises donnent une ambiance "refuge".



Je change ma déco

CARNET D'ADRESSES

PAGE 133

LES PRIX SONT INDICATIFS

Velouté
Ce confortable fauteuil pivotant, vert cèdre, s'intègre dans tous les intérieurs. Cleo, L. 73 x l. 82 x h. 88 cm, Alinéa, 299 €.



Moelleux

Deux housses de coussin, chics et sobres, en maille chenille et imprimé jacquard. 40 x 40 cm, Primark, 10 €. pièce.



Bluffant

Ce tapis, imitation peau de vache, est 100 % polyester. Paquerette, 150 x 200 cm, Conforama, 89,99 €.



Notre coup de cœur



Rustique

Ce grand panier en rotin peut accueillir bûches, plaids, magazines... ou ce que vous avez envie de ranger. Sumatra, d. 42 x h. 45 cm, Côté Table, 79,95 €.

Highlands
Un plaid en laine, très chaud, dans la pure tradition écossaise. Plaid à carreaux, 130 x 200 cm, Monoprix, 69 €.



© DAN DUCHARS / GAP INTERIORS (KT).

Mettez de la COULEUR dans vos SOUPES

L'avantage de cette
préparation : elle se
décline de mille façons,
en plat ou en entrée.

