



HAL
open science

La recherche sur les arbres pour les comprendre et les aimer

Catherine Lenne

► **To cite this version:**

Catherine Lenne. La recherche sur les arbres pour les comprendre et les aimer. Naturactive, 2019, 32, pp.20-21. hal-03070216

HAL Id: hal-03070216

<https://hal.inrae.fr/hal-03070216>

Submitted on 15 Dec 2020

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

naturactive

CULTIVER L'EXCELLENCE RÉCOLTER LA CONFIANCE

magazine

STOP TABAC

**Nos conseils phyto
pour faciliter
le sevrage**

ATOUT ÂGE

**Tout l'intérêt
de varier les
activités physiques**

RÉTENTION D'EAU

**Quels sont
les aliments à
privilégier ?**

BEAUTÉ

**Doriance
Autobronzant :
c'est maintenant !**

HYGIÈNE DU NEZ

**Les bons gestes
expliqués par
notre expert ORL**

PARLONS NATURE

**Catherine Lenne
et la recherche
sur les arbres**



Retrouvez
tous nos
articles sur :

naturactive.fr



Ce magazine vous est
offert par votre pharmacien.
Demandez-lui conseil.

236 481



*le cahier
végétal*

Hélichryse
**Une huile essentielle
toujours si précieuse**

n° 32



ROLL-ON
ARTICULATIONS & MUSCLES



*Ma solution
souplesse et mobilité*

**Soulage instantanément
les douleurs**
(arthrite, tendinite, traumatismes ...)

Huiles Essentielles BIO
100% pures et d'origine naturelle

Embout à 3 billes
pour votre confort d'utilisation



Rejoignez le programme de fidélité Naturactive et profitez de 500 points de bienvenue : club.naturactive.fr
 Information scientifique : 0800 326 326 (service et appel gratuit)

naturactive.fr

EFFET FROID

ACTION CIBLÉE

238 055 -12/2019

Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Fabricant : Pierre Fabre Medical Devices. (Ref. 180511). Lire attentivement les instructions figurant sur l'emballage. Demandez conseil à votre pharmacien ou votre médecin.

Édito

Prix Aromathérapie Clinique Naturactive : deux nouvelles lauréates !



Pour la cinquième année, la marque Naturactive a lancé un appel à projets pour récompenser des équipes de soins dont l'objectif est d'évaluer le bénéfice des huiles essentielles utilisées en milieu hospitalier pour le confort des patients. Parmi les 25 dossiers enregistrés, deux projets ont été retenus. Les équipes ont reçu en octobre dernier le Prix Aromathérapie Clinique, soit une bourse de 5 000 euros pour financer des formations, l'achat de matériel ou des projets de recherche. Un bel encouragement à continuer à innover ! La lauréate, Leila Achour, pharmacienne au Centre Hospitalier Eure Seine (27), explique : « Nous allons conduire une étude auprès des personnes âgées, atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés ; il s'agit de savoir si l'utilisation de l'aromathérapie olfactive par diffusion contribue à diminuer le recours aux neuroleptiques ou aux antipsychotiques. » L'autre lauréate, Dr Delphine De Souza, au sein du Service de Soins de Suite et de Réadaptation de la Chênaie (87), déclare : « Nous souhaitons, entre autres, intégrer l'utilisation d'huiles essentielles relaxantes dans les protocoles de prise en charge des troubles du sommeil. Nous évaluerons leurs effets, dans l'optique de diminuer le recours aux hypnotiques et aux anxiolytiques. » Bravo à tous les porteurs de projets, récompensés ou non !

La rédaction Naturactive

À propos de Naturactive

Fruit de 30 années d'expertise, Naturactive est une marque française du groupe Pierre Fabre. Spécialiste des plantes et des huiles essentielles, Naturactive explore les bienfaits du monde végétal. Ce magazine propose une approche naturelle de la santé et du bien-être, pour prendre soin de vous ! Pour toute question médicale ou scientifique : 0 800 326 326 (service et appel gratuit).

LE COUP DE CŒUR DE LA RÉDACTION

*Elle a tout d'une reine...
l'Hélichryse italienne*



Les sommités fleuries couleur soleil, offrent une huile essentielle dorée infiniment précieuse. Ses vertus sont si puissantes, que bien souvent, une seule goutte suffit. Plus d'informations à retrouver dans le **cahier végétal Naturactive**, page 13.

naturactive.fr

Sommaire



4 - Santé à la une
Infos, adresses et dates
C'est tendance, c'est de saison
Notre sélection de produits



6 - Dossier
Sevrage tabagique : les plantes qui aident à tenir bon !



10 - C'est tout naturel
L'hygiène du nez : les conseils du Dr Pandraud

12 - Nutri-beauté
Doriance Autobronzant, 3 bonnes raisons de l'adopter dès maintenant

13 - Cahier végétal
Hélichryse italienne : une huile essentielle toujours si précieuse



17 - On en parle
Les aliments qui aident à limiter la rétention d'eau



18 - Atout âge
Alterner les activités physiques, c'est bon pour la santé !



20 - Parlons nature
Du nouveau sur la biologie des végétaux avec la chercheuse Catherine Lenne

21 - La vie en vert
À faire, à lire, à visiter

22 - Vos questions, nos réponses
Santé nature au quotidien

C'est tendance

je découvre...

Petits soucis féminins

Une formule originale qui associe aromathérapie et phytothérapie : des huiles essentielles aux vertus assainissantes (Menthe poivrée, Girofle, Thym, Lavande, Cannelle de Ceylan) viennent compléter l'extrait de Cranberry (dosé idéalement à 72 mg par jour). À utiliser dès les premiers signes!



Urisanol Flash Naturactive

Conseils d'utilisation : 1 gélule + 1 capsule, 2 fois par jour pendant 5 jours. Si les désagréments persistent, consultez votre médecin. Complément alimentaire. Boîte 10 gélules + 10 capsules.

Senteurs de détente

Parce que les odeurs influencent l'humeur, voici un mélange aromatique très zen : des huiles essentielles de Cèdre de l'Atlas, de Citron, de Mandarine verte, d'Orange douce et d'Ylang-ylang. À respirer en fin de journée... pour lâcher prise.



Complex'Relaxation BIO Naturactive

Quelques gouttes à verser dans un diffuseur électrique Naturactive ou à déposer sur un galet placé sur la table de nuit. Flacon de 30 ml avec compte-gouttes.

Tonique digestif

Petites gênes abdominales, lenteur du transit, ballonnements, excès alimentaire... l'HE de Menthe poivrée prise par voie orale aide à améliorer la digestion, tout en stimulant l'organisme dans son entier! À avoir absolument dans la trousse à pharmacie aromatique familiale.



Menthe poivrée Huile essentielle BIO Naturactive

Utilisation par voie orale : déposer sur un support neutre (sucre, miel, pain) ou diluer dans une huile végétale alimentaire. Adulte : 1 goutte 4 à 5 fois par jour/ Enfant de plus de 7 ans : 1 goutte 1 à 2 fois par jour. Complément alimentaire. Flacon 10 ml avec compte-gouttes.

Santé à la une

Audit validé Romarin en Tunisie



Le service *Qualité Green Mission Pierre Fabre* a récemment réalisé un audit en Tunisie (région de Zaghouan), auprès du fournisseur d'huile essentielle de Romarin pour la marque Naturactive. Rotation et délimitation des zones de collecte, formation des cueilleurs sous contrat, précautions contre les risques d'incendie, réduction des déchets en utilisant les pailles de Romarin pour alimenter le foyer de l'alambic : les bonnes pratiques sont bien respectées... Et l'huile essentielle obtenue répond sans faute aux normes de traçabilité et de qualité attendues par Naturactive.



Retrouvez la vidéo sur naturactive.fr ou flashez ce QR code.

Appli pour bouger Sport adapté

Pour sensibiliser les patients aux bienfaits d'une activité physique en lien avec leur pathologie, les Laboratoires Pierre Fabre proposent un service en ligne ludique, gratuit et sécurisé. Rien de plus simple : un professionnel de santé (médecin, pharmacien, kiné...) crée un accès pour son patient, qui pourra s'y connecter et réaliser un parcours adapté à travers plusieurs quizz. Un outil d'accompagnement stimulant, pour mieux comprendre et lutter contre les maladies chroniques.

Toutes les informations sur <https://feelcaps.pierre-fabre.com>



Résultats positifs Étude synergie Phyto + Aroma

Une étude expérimentale a évalué *in vitro* les effets de la phytothérapie et de l'aromathérapie sur des cellules de muqueuses bronchiques. Des extraits secs concentrés naturels (Sureau, Thym, Eucalyptus, Propolis), déjà connus pour lutter contre les affections hivernales, ont montré un grand intérêt à être associés avec un mélange de 5 huiles essentielles (Menthe poivrée, Giroflier, Lavande, Thym, Cannelle). Une combinaison précieuse à retrouver dans les formules DUAL' aux essences de Naturactive.

Source : N. Monjot, 2019. Conférence « Les huiles essentielles dans la sphère respiratoire : du bien-être à la preuve scientifique ». Congrès Aromadays, Avignon, 4 et 5 juillet 2019.

L'art du slow 50 exercices pour ralentir

Parce que le sommeil n'est plus vraiment réparateur, parce que le mental est parfois saturé, parce que l'on oublie de prendre soin de soi... il est temps de freiner! L'auteure, danseuse et artiste, formée à différentes techniques de développement de la conscience, donne dans ce petit livre pratique, des clés pour choisir ses priorités, mieux gérer son temps, prendre du recul sur sa vie, être moins perfectionniste, etc. Une invitation à retrouver un rythme plus lent et plus naturel... à tout petits pas!

50 exercices pour ralentir
Géraldine Lethenet - 136 pages - Éditions Eyrolles, 2019.



Dépollution naturelle De l'espoir avec la Menthe aquatique

À partir de recherches récentes, qui ont montré les vertus purifiantes spectaculaires de la Menthe aquatique, *Klorane Botanical Foundation* s'est engagé dans un projet aussi innovant qu'inspirant : un essai de dépollution naturelle dans la vallée de la Vis (Cévennes). En grande quantité, des racines de la plante séchées et broyées jouent le rôle de filtre. En aval, dans un bassin, des plants de Menthe aquatique retiennent les métaux lourds résiduels. Un espoir pour le site de retrouver une eau pure, et peut-être une réponse naturelle pour préserver au mieux nos ressources d'eau.



À suivre sur : www.kloranebotanical.foundation/fr



Quoi de neuf en pharmacie?

Médecines alternatives complémentaires : des pratiques de plus en plus répandues

L'étude menée en 2018 et 2019 par l'agence Odoxa, rassemble et analyse les avis d'un millier de Français représentatifs de la population et de 500 professionnels de santé. Homéopathie, hypnose, ostéopathie, sophrologie, phytothérapie... deux Français sur trois sont convaincus de leurs bienfaits. Sans danger pour la santé, ces approches naturelles sont régulièrement pratiquées par la majorité des personnes consultées. Parfois même en remplacement du traitement conventionnel prescrit... Les soignants, qui regrettent souvent leur manque de formation sur ces sujets, sont tout de même 68% à recommander régulièrement ou ponctuellement les médecines alternatives complémentaires à leurs patients. Cependant les professionnels de santé sont 70% à déplorer le rôle néfaste que jouent Internet et les réseaux sociaux en véhiculant de fausses informations. Pour le consommateur de produits naturels, le pharmacien est le meilleur interlocuteur qui soit. Pour une réponse sûre et personnalisée.

Source : ODOXA Baromètre santé 360 - Les médecines alternatives et complémentaires - 01/19

Lieu inédit Le Lab à Toulouse



Qu'on se le dise! C'est à Toulouse que le groupe Pierre Fabre a ouvert un concept store unique, véritable laboratoire d'innovation dédié à la peau et au cheveu. Ouvert au grand public, cet espace de 120 m² est un lieu d'expériences permettant de découvrir autrement les marques Pierre Fabre : Eau Thermale Avène, Klorane, A-Derma, René Furterer... et bien sûr Naturactive. Guidé par une équipe experte, chacun pourra décrypter ses besoins, comprendre la composition des produits, tester de nouvelles textures, explorer les soins de demain... Un bel exemple d'ancrage local pour le groupe Pierre Fabre dont les unités de production en dermo-cosmétique et santé naturelle se trouvent déjà en Occitanie.

Le Lab, 5 rue St Pantaléon 31000 Toulouse (quartier du Capitole) - du mardi au vendredi de 10h30 à 19h30 et samedi de 10h00 à 19h00. Tél : 05 34 50 39 40 <https://lelab.pierrefabre.com>

C'est de saison

j'essaie...

Envie de légèreté

Combinaison unique d'extraits de Vigne rouge, Cassis et Myrtille. Riches en anthocyanes, ces trois plantes sont largement connues pour aider à combattre les effets de la stase veineuse et améliorer la circulation sanguine. Un trio gagnant pour des jambes légères.



Naturactive Circulation

1 stick à prendre chaque jour, dilué dans un grand verre d'eau. Complément alimentaire. Boîte de 20 sticks fluides.

Retrouver de l'élan

En médecine chinoise, l'extrait de Ginseng a la réputation de conserver la jeunesse. Ses actifs spécifiques, les ginsénosides, ont une action bénéfique sur la fatigue et le stress, tout en améliorant les capacités intellectuelles. Idéal pour contribuer à une remise en forme générale



Naturactive Ginseng

Complément alimentaire. Boîtes de 20 et 60 gélules.

Silhouette de printemps

Au sortir de l'hiver, notre corps a souvent besoin de perdre quelques kilos superflus... Associés, les extraits de Thé vert et d'Hibiscus renforcent leurs effets sur le métabolisme des graisses et l'élimination rénale de l'eau. Un soutien bien appréciable en cas de régime amincissant.



Naturactive Minceur

1 stick fluide à prendre dans un grand verre d'eau tous les matins. Pour optimiser un programme minceur, utiliser en alternance Naturactive Détox. Complément alimentaire. Boîte de 20 sticks fluides.

Arrêter de fumer avec les plantes pour alliées



Dr Étienne André
Médecin tabacologue



Julie Lannoy
Biologiste et formatrice Naturactive



En agissant sur les neurotransmetteurs, la nicotine prend le contrôle sur une multitude de fonctions de l'organisme. Au moment du sevrage, le corps vit un temps de réappropriation, de rééquilibrage, marqué par de fréquentes perturbations. Constipation, troubles du sommeil et de l'humeur, somnolence pendant la journée, prise de poids... Sans danger, mais inconfortables au quotidien, ces désagréments ne doivent pas être négligés, car ils sont souvent la cause de rechute. En complément de l'accompagnement médical et des substituts nicotiques, la phytothérapie peut être un soutien pendant cette période de sevrage, si sensible.

L'arrêt du tabac déstabilise l'humeur

Le pourquoi du comment...

Dr Étienne André : « La nicotine participe à la régulation de l'humeur en favorisant la stimulation de tous les neuromédiateurs : sérotonine, dopamine, noradrénaline... Tout au long de la journée, le fumeur utilise la cigarette comme outil pour stabiliser en temps réel son équilibre émotionnel. Lors du sevrage, c'est un sacré désordre ! On remarque une hausse de la nervosité, l'apparition d'émotions fortes, une sensation de manque, des pulsions irrésistibles à reprendre une cigarette... À quoi se rajoutent des troubles des grandes fonctions physiologiques. Du sentiment de ne pas être à la hauteur naît un certain stress, qui peut devenir très envahissant. Une prise en charge adaptée doit être là pour prévenir, voire traiter, ces différents symptômes, et ainsi réduire le stress. C'est tout l'intérêt des

patchs nicotiques qui permettent à l'organisme de s'adapter petit à petit à une vie sans nicotine. »

Le coup de pouce phyto : le Rhodiola



Julie Lannoy : « Le Rhodiola est connu pour être une plante adaptogène : nos fonctions physiologiques retrouvent le niveau nécessaire pour répondre à la situation dans laquelle nous nous trouvons. Très apprécié en cas de rythme intense, de fatigue physique et intellectuelle, de changements ou de contraintes difficiles à vivre. Chez le fumeur en période de sevrage, le Rhodiola a une véritable action bénéfique quand s'installe le sentiment de ne plus arriver à réguler son humeur, l'impression d'avoir la tête comme une cocotte-minute. Quelques semaines de prise apportent un soutien précieux et augmentent les chances de succès du sevrage. »

L'arrêt du tabac perturbe le sommeil

Le pourquoi du comment...

Dr Étienne André : « La cigarette, comme tout produit psychotrope, modifie l'organisation des phases du sommeil : les phases de sommeil lent s'allongent et les phases de sommeil paradoxal raccourcissent. Lorsque l'on arrête la cigarette, il y a une sorte d'effet rebond qui rallonge le temps du sommeil paradoxal, favorise l'éveil après cette phase et surtout la mémorisation de ces réveils fréquents. Au petit matin, on peut avoir la désagréable impression de ne pas avoir dormi de la nuit. Cependant, se rendormant généralement sans difficulté, on ne manque pas de sommeil pour autant. Sur le plan comportemental, l'arrêt de la cigarette prive le fumeur d'un précieux rituel avant de se coucher. La phytothérapie peut aider à ritualiser la phase d'endormissement

et favoriser une meilleure qualité de sommeil pendant la période de sevrage. »

Le coup de pouce phyto : l'Eschscholtzia



Julie Lannoy : « L'Eschscholtzia calme le système nerveux central et agit en bien sur le sommeil. C'est vraiment la plante des bonnes nuits, tout adaptée aux personnes qui n'arrivent pas à décrocher le soir, qui ont des nuits agitées ou hachées, qui font des cauchemars... comme c'est souvent le cas en période de sevrage nicotinique. Arrêter de fumer est un projet d'envergure qui mobilise une grande énergie, et prend beaucoup de place dans la tête. Les plantes du sommeil peuvent être une aide précieuse. »

En renfort !



Sériane Stress Naturactive

Formule contenant un extrait de Rhodiola connu pour favoriser le tonus intellectuel et la résistance de l'organisme au stress. En supplément, du Lactium® (substance brevetée issue de protéines de lait) et des nutriments contribuant à un bon fonctionnement du cerveau : zinc, vitamine B6 et magnésium. Idéal lors du sevrage, pour aider l'organisme à s'adapter aux changements et apaiser le sentiment de stress. Pendant plusieurs semaines après l'arrêt du tabac : 1 gélule matin et soir avec un grand verre d'eau. Complément alimentaire. Boîte 30 gélules.



Élusanes Eschscholtzia gélules

Ce médicament, à base de plantes, est traditionnellement utilisé pour réduire la nervosité, notamment en cas de troubles mineurs du sommeil. Réservé à l'adulte. 2 gélules par jour, à prendre le soir avec un grand verre d'eau. La durée d'utilisation est limitée à 4 semaines. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. 18/05/61163909/GP/001 - 217702 - Mai 2018

Effet « coup de fouet »



Camu-camu Naturactive

Le Camu-camu est le fruit le plus riche en vitamine C - actif connu pour sa double action tonique et antioxydante. La vitamine C aide à lutter contre la fatigue, mais aussi à protéger les cellules du stress oxydatif. À l'arrêt du tabac, pendant plusieurs semaines, prendre 2 gélules le matin et 1 gélule à midi afin de bien lancer sa journée et d'éviter le petit « coup de mou » après le déjeuner. Complément alimentaire. Boîte de 30 gélules pour une utilisation de 10 jours.

Soulage en protégeant



Sirop aux essences Naturactive

Une nouvelle formule contenant des extraits de Plantain, de Grindélia et d'Hélichryse, ainsi qu'une association d'huiles essentielles (Citronnier, Oranger doux et Myrte) pour une action renforcée. À noter également : la présence de miel de Manuka, connu pour son action adoucissante remarquable sur les voies aériennes supérieures. Ce sirop apaise la toux grasse ou sèche, en créant un film protecteur adhérent à la muqueuse, pour favoriser l'expulsion du mucus et combattre l'irritation. Flacon 120 ml avec verre doseur.

Le Sirop aux essences apaise la toux sèche et grasse en protégeant la muqueuse. Lire attentivement les instructions figurant sur la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Distributeur : Pierre Fabre Médicament, La Chartreuse, 81100 Castres (20190702).

Arrêter de fumer avec les plantes pour alliées



La phytothérapie est un excellent soutien dans la période d'arrêt du tabac. Certains extraits de plantes aident à réduire les signaux qui peuvent apparaître momentanément.

L'arrêt du tabac influe sur l'énergie

Le pourquoi du comment...

Dr Étienne André : – « Les cycles de la nuit sont aussi présents pendant la journée, c'est pourquoi nous bâillons toutes les deux heures environ. La nicotine est un dangereux, mais remarquable stimulant de l'organisme dans son entier, qui contribue à un sentiment de régularisation de l'état veille/sommeil pendant la période diurne. En d'autres mots : elle permet de tenir le coup du matin au soir ! Le fumeur qui arrête la cigarette perd son stimulant et se met à somnoler tout au long de la journée. Ce qui peut être très déroutant... En consultation, il m'arrive de voir des journalistes qui ne peuvent plus écrire un mot, ou des étudiants qui ne peuvent plus apprendre un paragraphe. C'est pourquoi d'ailleurs, je déconseille fortement d'arrêter de fumer quelques mois avant de passer un examen. Pour retrouver du tonus, il ne faut pas hésiter à prendre de la vitamine C. »

L'arrêt du tabac intensifie la toux

Le pourquoi du comment...

Dr Étienne André : – « Lorsque nous respirons, une grande quantité de poussières et de microparticules pénètrent dans l'organisme. Certaines repartent avec l'expiration, mais beaucoup vont se coller sur la paroi des voies respiratoires. Celles-ci sont tapissées de cils vibratiles imprégnés de mucus et animés de battements comme ceux d'un essuie-glace. Ces mouvements de va-et-vient agissent comme un tapis roulant qui fait remonter le liquide, sur lequel adhèrent les poussières, de la partie la plus lointaine des poumons jusqu'à la glotte. Chez le non-fumeur, ce tapis roulant fonctionne lentement, de jour comme de nuit. Chez le fumeur, il s'arrête dès la première cigarette du matin et ne repart qu'entre trois et cinq heures après la dernière cigarette... Chez le fumeur qui arrête la cigarette, le tapis roulant se remet en marche de manière continue et remonte

Le coup de pouce phyto : le Camu-camu

Julie Lannoy : – « Pendant les premières semaines de sevrage, je recommande de prendre du **Camu-camu**, jusqu'à 40 fois plus riche en vitamine C que l'orange ! Cette source naturelle de vitamine C a l'avantage d'avoir une action stimulante et non excitante. En plus de préserver le tonus tout au long de la journée, la vitamine C, connue pour ses propriétés antioxydantes, protège des effets des radicaux libres, dont la production est encore plus grande chez le fumeur. Il faut savoir aussi que la cigarette abîme les parois des vaisseaux, qui contiennent du collagène. La vitamine C d'origine naturelle permet de reconstituer ce collagène, dont le rôle est primordial dans le processus de cicatrisation, la souplesse et la beauté de la peau, l'éclat du teint. »

une importante quantité de mucus. Ce grand nettoyage dure entre deux et trois semaines. Il ne faut surtout pas l'arrêter et au contraire faciliter l'évacuation de ce mucus, communément appelé glaires. »

Le coup de pouce phyto : le Plantain

Julie Lannoy : – « Grâce aux mucilages et aux tanins qu'il contient, le **Plantain** est qualifié depuis longtemps de purificateur. Son action équilibrée est à la fois efficace et douce. Essentiel en période de sevrage tabagique, le Plantain a également un effet apaisant : il aide à réduire les spasmes des muscles lisses bronchiques et soulage l'inflammation de l'arbre respiratoire. En cas de toux d'irritation, il peut être judicieux d'associer à la prise de Plantain du miel pour tapisser et adoucir les muqueuses. »



L'arrêt du tabac ralentit le transit

Le pourquoi du comment...

Dr Étienne André : – « La nicotine, en agissant sur la sécrétion de l'acétylcholine, a un effet stimulant sur l'intestin. Beaucoup de fumeurs disent qu'ils ne vont pas à la selle le matin avant d'avoir fumé leur première cigarette. Ils sont nombreux également à se servir de la cigarette pour réguler leur transit. C'est immédiat : dès que l'on s'arrête de fumer, il y a risque de constipation. Une sensation de ballonnement peut apparaître, toujours gênante et parfois très handicapante. Pour rétablir un bon transit, les patches nicotiniques vont bien sûr aider, mais il faut également boire beaucoup d'eau, augmenter l'activité physique et veiller à son alimentation. Des études montrent que le fumeur et le non-fumeur ne mangent pas exactement la même chose : les fumeurs mangent plus gras et lorsqu'ils s'arrêtent de fumer, ils mangent plus sucré. En période de sevrage, place aux fibres, présentes en partie dans les légumes et les fruits. »

L'arrêt du tabac fait grimper la balance

Le pourquoi du comment...

Dr Étienne André : – « Il faut savoir que les fumeurs sont en sous-poids, c'est-à-dire entre 3 et 4 kg au-dessous de leur poids de « non-fumeur ». Pourquoi donc ? D'abord parce que la nicotine donne un sentiment de satiété qui agit comme un coupe-faim et freine le stockage des aliments sous forme de graisse. Ensuite parce que le besoin de satisfaction orale, au sens freudien, est comblé par la cigarette : le fumeur va naturellement moins manger. Enfin, le fumeur consomme plus de calories pour la même dépense énergétique : en faisant du sport, le fumeur consomme 12 % de calories en plus, en digérant, 30 % de calories en plus... La cigarette accélère toutes les grandes fonctions ; la dépense énergétique est globalement augmentée de 200 à 300 kilocalories par jour. Ce n'est pas rien ! Quand on s'arrête de fumer, si on ne modifie pas son alimentation, on va forcément grossir. Il faut aller vers une réduction des apports, manger plus équilibré, apprendre à bien mâcher, ne pas grignoter. »

Le coup de pouce phyto : le Tamarin

Julie Lannoy : – « La pulpe de **Tamarin**, riche en pectines, a la propriété de former un gel dans le tube digestif, d'où son rôle laxatif doux. Par un phénomène d'osmose, ce gel réalise un appel d'eau au niveau du colon. Les selles sont davantage hydratées, plus abondantes, plus molles et donc plus faciles à évacuer. Une bonne façon de stimuler un transit perturbé ou ralenti et de rééquilibrer la fonction digestive de manière naturelle. Le délai d'action du Tamarin se situe entre 24 et 48 heures, c'est pourquoi je propose de l'associer avec le Pruneau à l'effet plus rapide. On veillera à observer une bonne régularité de prise : par exemple 5 jours consécutifs sur 7, pendant 4 semaines. »

Le coup de pouce phyto : la pectine de pomme

Julie Lannoy : – « Quand on arrête de fumer, on retrouve de l'odorat, du goût et le plaisir de manger. Attention à l'apport calorique quotidien. La pectine de pomme, riche en polysaccharides, a une action mécanique : elle gonfle dans l'eau pour former un gel qui prend de la place et ralentit la vidange gastrique. De plus, le gel ainsi formé joue un rôle de capteur de graisse et de sucre. Afin d'utiliser de manière optimale la pectine de pomme, il faut boire abondamment en avalant les gélules pour amener l'eau nécessaire. Il faut également manger quelque chose de solide au préalable (cruditité, morceau de pain...) pour permettre au pylore, la porte de sortie de l'estomac, de se fermer et à la pectine de rester piégée dans l'estomac. Complètement à jeun, le pylore reste ouvert et la pectine ne fait que traverser l'estomac ; il n'y a pas l'effet recherché. »

Confort digestif



Naturactive Transit

Association d'extraits de Tamarin et de Pruneau pour aider à maintenir un bon transit notamment en période de sevrage. En complément, de la gomme d'Acacia riche en fibres. Conseil d'utilisation : 1 stick fluide par jour à diluer dans un grand verre d'eau. Boîte de 20 sticks fluides, discrets et pratiques. Complément alimentaire.

De l'aide au quotidien



Pectine de pomme Naturactive

Les fibres de la pomme ont la capacité de former un gel dans l'estomac qui amène une sensation de « plein ». Recommandé pour limiter ses apports alimentaires en complément d'un régime amincissant et lors de l'arrêt de la cigarette. Complément alimentaire. Boîte 30 gélules.



Le nez une porte d'entrée à soigner... avec délicatesse

Pour prévenir et soulager les affections de la sphère ORL, notre spécialiste le **Dr Luc Pandraud**, conseille une approche douce, respectueuse de l'intégrité des muqueuses.

Bien-être immédiat



Pastille respiratoire Naturactive

Au printemps, on n'est pas encore à l'abri d'une petite brise fraîche. Quand la gorge gêne, quand le nez coule, n'attendez pas et prenez vite une pastille. L'association de Pin sylvestre et d'extrait de Lichen d'Islande contribue à faciliter la respiration.

Conseil d'utilisation : 6 à 8 pastilles à répartir tout au long de la journée.
Complément alimentaire.
Boîte de 24 pastilles à sucer.



Dr Luc Pandraud
Médecin Oto-Rhino-Laryngologiste
en Île-de-France

DES FILTRES À NETTOYER POUR MIEUX RÉSISTER

Aujourd'hui les spécialistes de la sphère ORL sont de plus en plus nombreux à ne parler d'allergie qu'avec prudence. Ils préfèrent le terme d'hypersensibilité respiratoire. Face à la pollution toujours plus présente, le défi pour l'organisme est de s'adapter par l'intermédiaire de ses filtres : le nez, les sinus, la cavité buccale et le pharynx. Concernant les amygdales et les végétations, il y a eu longtemps un effet de mode qui consistait à les enlever. Aujourd'hui on se rend compte que les effets ne sont pas toujours bénéfiques. On a plutôt tendance à chercher à préserver ces organes qui forment une barrière défensive contre les agents extérieurs. Si ces filtres particuliers peuvent représenter une gêne pendant l'enfance, ils sont voués à diminuer naturellement avec la croissance. En attendant, certains traitements aident à réduire leur volume sans avoir recours à la chirurgie.

De nombreuses pathologies de la sphère ORL proviennent d'une seule et même cause : des filtres naso-respiratoires « dépassés », qui s'encrassent en réaction aux trop nombreuses agressions de notre environnement. Pour éviter les complications, il faut veiller à ce que les muqueuses restent propres, saines et bien aérées. »

DES GESTES D'HYGIÈNE BIEN CIBLÉS

Au niveau du nez :

- **Nettoyer ses fosses nasales en faisant "cochon-lama"**

« Quid de toute cette ménagerie ? Rien de plus simple : on envoie de l'eau salée (sérum physiologique ou eau de mer) dans les fosses nasales, on renifle au lieu de se moucher, on amène les sécrétions au fond de la gorge en faisant le bruit du cochon, puis on crache les sécrétions comme le ferait un lama ! Si culturellement, cette pratique n'est pas très bien vue dans nos pays européens, rien n'empêche de s'y adonner dans l'intimité. Chez l'adulte, se laver le nez, c'est comme les dents : deux fois par jour, matin et soir ! »

- **Drainer régulièrement**

« Les drainages tels qu'ils sont pratiqués en cures thermales ou chez certains médecins ORL, sont très efficaces (lavage de Proetz). À la maison, pour drainer efficacement les sinus, on peut envoyer du sérum physiologique dans une narine et le faire ressortir par l'autre narine. En prévention, ce type de drainage suffit pour réduire le risque d'affection des sinus. »

Au niveau de la gorge :

« L'inflammation de la muqueuse nasale provoque une acidité au niveau de la gorge qui peut entraîner une souffrance de la sphère pharyngée. Je conseille un geste très simple pour rétablir l'équilibre acido-basique : des gargarismes avec du bicarbonate de sodium dilué dans de l'eau (ou avec de l'eau minérale Vichy Célestins). Ceci permet de diminuer la fragilité du pharynx. »

DES FORMULES PROTECTRICES POUR AIDER

« Aujourd'hui, les gouttes à base de cortisone ou les gouttes vasoconstrictives sont de moins en moins conseillées. Mieux vaut faire appel à des formules pour calmer et adoucir la muqueuse nasale en lui permettant de s'adapter, comme une sorte de baume qui protège de l'environnement. Par exemple des formules à base d'eau de mer et d'huiles aromatiques, en spray. En complément et après avoir bien nettoyé le nez pour permettre aux microparticules d'accéder aux cavités des sinus, on peut également pratiquer une fumigation, là aussi avec des essences aromatiques. »



zoom



Vélo en ville : comment protéger un nez hypersensible ?

- **Téléchargez Alertes Pollens**, l'application du Réseau National de Surveillance Aérobiologique (RNSA). En temps réel, vous serez informé(e) du type et du volume de pollens présents dans votre région. Évitez d'enfourcher votre vélo lors de pics polliniques et lors des jours venteux.

- **Investissez dans un masque antipollution**. Attention, l'efficacité dépendra de l'étanchéité du masque et de la qualité des filtres utilisés. Choisissez donc un produit qui s'adapte à la forme de votre visage et renseignez-vous sur les composants. Des foulards antipollution jouent aussi ce rôle protecteur, tout en amenant un surplus de confort. À noter : le masque et le foulard freinent légèrement l'entrée de l'air dans les poumons, revoyez donc à la baisse vos performances.

Respirer librement



Spray nasal aux essences Naturactive

Ce spray associe l'action du sel marin isotonique de l'Île de Ré à celle des huiles essentielles d'Eucalyptus radié, de Thym vulgaire, de Niaouli et de Menthe citronnée. Un petit geste malin pour décongestionner les fosses nasales.

Une pulvérisation dans chaque narine, à renouveler 4 à 6 fois par jour. Réservé à l'adulte et à l'enfant de plus de 12 ans. Dispositif médical. Flacon 20 ml avec vaporisateur.

Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante. Lire attentivement les instructions figurant sur l'emballage. Demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Fabriqué par Pierre Fabre Medical Devices [09/2018].

Fraîcheur bienfaisante



Complex'Air pur BIO Naturactive

Un bouquet de 11 huiles essentielles (Eucalyptus globuleux, Romarin, Citronnier, Cèdre de l'Atlas, Tea tree, Thym, Orange douce...). À diffuser pour purifier l'atmosphère et remplir la maison de senteurs balsamiques. Quelques gouttes dans un diffuseur ultrasonique ou un diffuseur par nébulisation à froid, pendant 15 minutes. À renouveler une à deux fois par jour. Flacon compte-gouttes de 30 ml.



Pour rayonner dès le printemps, 3 bonnes raisons d'utiliser Doriance Autobronzant

Dans la jungle des compléments nutritionnels autobronzants, toutes les formules ne se valent pas. Efficacité, confort et beauté de la peau... en choisissant Doriance Autobronzant, vous faites le bon choix.



Comment utiliser au mieux Doriance Autobronzant ?

- Pour la prise, choisissez le milieu du repas le plus riche de la journée, ce qui rendra maximale l'absorption et l'assimilation des composants.
- Pour plus de confort, buvez une gorgée d'eau avant d'avaler la capsule.
- Prenez 2 capsules par jour pendant 15 jours puis 1 capsule par jour, accompagnées d'un verre d'eau.
- Votre joli teint hâlé ne vous dispense pas de profiter quotidiennement de la lumière du jour. Au printemps, 15 minutes d'exposition lors de votre pause méridienne suffisent à synthétiser la précieuse vitamine D.
- Par contre, en cas d'exposition prolongée à l'approche de l'été, n'oubliez pas d'appliquer une crème solaire. La peau colorée n'est pas protégée des UV pour autant...

1. Le fruit du Gardénia : une exclusivité Naturactive

Venu d'Asie, le petit fruit rouge orangé était déjà couramment utilisé comme colorant alimentaire naturel. Au sein de notre laboratoire dédié à l'innovation autour du végétal, cinq années de recherche et de développement ont permis d'extraire le meilleur pour la beauté de la peau. L'extrait du fruit de Gardénia, riche en crocines, libère l'actif colorant à proprement dit (la crocétine) au moment de la digestion intestinale. Des tests *in vitro*, puis *ex vivo*, ont montré que les molécules se fixaient sur la peau par une affinité avec les structures lipidiques. Un effet triplé par rapport aux caroténoïdes connus ! L'actif unique et innovant a été breveté, avant de venir naturellement enrichir la formule Doriance Autobronzant.



2. La coloration de la peau : naturelle, harmonieuse... séduisante !

L'extrait de Gardénia est associé aux extraits de Paprika et de l'algue *Dunaliella salina* pour enrichir le nuancier des teintures. Au total la formule contient 11 phytopigments*, qui agissent en complément du cuivre (qui contribue à la pigmentation normale de la peau), pour une efficacité renforcée de la tête aux pieds. En effet, dès 15 jours, et sans exposition au soleil, une augmentation de la pigmentation est observée, à raison de deux capsules par jour. Pour les plus patientes... même avec une seule capsule par jour, les résultats montrent une hausse significative de l'indice de coloration à partir de 6 semaines*.

3. Le confort : un effet hydratant et protecteur

L'huile de Bourrache est aussi au cœur de la formule. Par son action nutritive, elle amène souplesse et élasticité. Bien hydratée, la peau renvoie mieux l'éclat issu des pigments naturels ingérés. Quant à la vitamine E et au sélénium, ces éléments aident à lutter contre le stress oxydatif. L'épiderme se trouve mieux armé contre les radicaux libres, en partie responsables du vieillissement cutané. Au final : non seulement un joli teint, mais également une peau éclatante de santé ! ●

* Étude monocentrique, comparative, en simple aveugle, randomisée, en 3 groupes parallèles sur 3 x 30 sujets. Résultats obtenus après 6 semaines d'utilisation, à raison de 1 ou 2 capsules par jour selon le groupe. Centre de recherche sur la peau et les épithéliums de revêtement. Hôtel-Dieu Saint-Jacques. Toulouse.



Dans la plantation réservée à Naturactive, l'expertise d'Alain Albinet, en charge de la culture d'Hélichryse bio dans le Tarn.

Hélichryse italienne

Des fleurs couleur soleil à l'huile essentielle BIO

Itinéraire d'une plante
aux propriétés exceptionnelles



Des fleurs couleur soleil à l'huile essentielle BIO
Itinéraire d'une plante aux propriétés exceptionnelles

Hélichryse italienne, la culture Made in Tarn comme on l'aime!

À voir au printemps des champs entiers se couvrir de fleurs jaunes dans la région de Lavour, pas de doute : l'Hélichryse italienne de type corse s'est bien adaptée au sol tarnais.



Alain Albinet
Responsable production agricole
Pierre Fabre dans le Tarn

« Cette belle histoire a commencé en 2013. Pour répondre aux besoins croissants de la marque Naturactive, mais aussi expérimenter la production et la transformation d'une plante sur un territoire réduit, un essai de culture d'Hélichryse a été lancé sur des parcelles appartenant au groupe Pierre Fabre. En quelques années, les plants ont grandi et nous aussi... sur le plan technique, mais aussi humain. Tout en développant notre production et nos rendements, nous sommes aujourd'hui arrivés au niveau le plus élevé en termes de certification Haute Valeur Environnementale. Inscrits dans la démarche *Green Mission Pierre Fabre*, nous sommes fiers de notre production locale de 12 hectares qui permet de ne pas impacter la ressource naturelle corse. Notre mode de culture pérenne et durable préserve la biodiversité présente sur le site. D'ailleurs des ruches

y sont installées tous les printemps, et les lièvres sont de plus en plus nombreux à y gambader librement ! Depuis quelques mois, nous travaillons main dans la main avec des agriculteurs que nous accompagnons pour cultiver l'Hélichryse. Ce maillage se tisse sous le signe du partage et de la solidarité : quand on est voisins, c'est plus facile de mutualiser les outils et d'échanger autour des bonnes pratiques. Cultiver en bio n'est pas de tout repos ; cela implique une surveillance et une réactivité associée, pour répondre rapidement et justement à tous les aléas. Notre technicité doit être au plus haut niveau, c'est pourquoi nous faisons l'acquisition de machines agricoles toujours plus précises. Bientôt cela ne sera plus de la science-fiction : car nous sommes déjà sur une plantation géolocalisée et nous prévoyons bientôt des outils géolocalisés... pour un travail au centimètre près ! »

Distillation d'huile essentielle d'Hélichryse BIO : une étape à soigner, pour un produit de qualité

Une tonne de sommités fleuries fraîches pour un rendement de 2 litres d'huile essentielle... On comprend mieux que chaque goutte compte.



Bruno Berthoumieux
Distillateur à Cambounet sur le Sor,
dans le Tarn

« Ma distillerie se situe à environ 30 km des champs d'Hélichryse, ce qui me permet de traiter la matière végétale le plus vite possible après la récolte. Notre travail commence dès le déchargement de la benne sur le site. En effet, il faut d'abord étaler le chargement afin de remplir de façon ordonnée les deux cuves, pouvant contenir chacune 900 kg de végétaux. Ce remplissage minutieux est essentiel ; lors de la montée en pression, la vapeur d'eau peut ainsi se répartir de manière optimale au travers de la matière. La distillation de l'Hélichryse dure environ deux heures. Ce temps long est nécessaire pour extraire l'ensemble des molécules qui garantissent la qualité aromatique de l'huile essentielle. Odeur fraîche et épicée, apparence limpide, couleur jaune clair ou soutenu sont les

premiers éléments du cahier des charges à valider. Viennent ensuite les contrôles sur les composants biochimiques réalisés par un laboratoire indépendant. Parmi les composants, l'acétate de néryle est primordial, car il donne à l'HE ses vertus recherchées. La variété d'Hélichryse corse, cultivée ici pour Naturactive, en contient plus de 35 %. Rien à voir avec certaines variétés venues d'ailleurs qui en contiennent parfois deux fois moins. Avis aux consommateurs ! Pour un même prix, l'efficacité est loin d'être la même... Passionné de distillation depuis plus de 20 ans, j'apprécie de travailler avec un partenaire tel que le groupe Pierre Fabre et la marque Naturactive. En m'adaptant sans cesse à de nouvelles exigences et normes, je suis poussé vers l'avant ! »



Hélichryse italienne huile essentielle bio Naturactive

Riche en acétate de néryle, en limonène et en italdiones, l'huile essentielle d'Hélichryse est connue pour ses vertus apaisantes et régénérantes exceptionnelles. Demandez conseil à votre pharmacien. Flacon de 5 ml avec compte-gouttes.
Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 7 ans.

Hélichryse italienne
Helichrysum italicum (Roth.) G. Don
Partie utilisée : la sommité fleurie



Semis et levée
Les semences sont acquises auprès du Conservatoire national de Milly-la-Forêt. D'où le joli nom donné à la variété : *Héli-Milly!* Elles sont ensuite confiées à un pépiniériste bio.

Plantation sur butte
Les jeunes pousses sont très sensibles à la stagnation d'eau. Pour éviter l'asphyxie hivernale en cas de forte pluviométrie, on les plante sur butte bâchée.



Floraison et récolte
Au mois de juin, la récolte a lieu sur plusieurs jours avec du matériel spécialisé et innovant, partagé entre tous les exploitants partenaires.

Distillation à la vapeur d'eau
Les sommités fleuries sont transportées jusqu'au lieu de distillation. Les déchets végétaux issus de cette opération sont mis au compost.



Contrôle qualité
Chez le distillateur, puis sur le site de production de Cahors (Lot), des prélèvements sont effectués pour s'assurer de la qualité de l'huile essentielle.



En pharmacie
Les petits flacons d'huile essentielle d'Hélichryse bio Naturactive sont enfin prêts ! Si le prix peut sembler élevé, il faut rappeler que cette huile essentielle contient des actifs très puissants. En général, une seule goutte suffit.



Témoignage de Marina (maman baroudeuse !)

Avec Brice, mon époux, nous sommes passionnés de voyages... ou plutôt d'aventure ! Pas besoin d'aller très loin pour craphuter et rompre le quotidien. Pendant les deux mois d'été, nous confions notre maison à des amis et nous partons avec notre tente et nos sacs à dos. Sans oublier, bien sûr, nos deux filles qui sont assez grandes maintenant pour nous suivre partout ! En vivant davantage à l'extérieur, en sollicitant plus notre corps, il est normal que les petits bobos soient plus fréquents. En itinérance, notre trousse de premiers secours ne doit comporter que l'essentiel. Il faut bien réfléchir à ce que l'on emporte. Après les chocs, pour limiter les bleus, nous avons l'habitude de prendre tout de suite quelques granules d'*Arnica montana*, puis nous appliquons un linge mouillé avec de l'eau fraîche. Celle de nos gourdes ou encore mieux d'une rivière qui passe tout près... Nous avons surtout nos produits d'aromathérapie pour soulager la douleur. Ça sent bon et c'est vraiment efficace ! Si on a la chance de trouver de la Menthe fraîche, on peut sucer une feuille pour retrouver de l'énergie. En quelques minutes, le moral revient et ça repart !

Roll-on Bleus & Bosses Naturactive

Du statut de petit nouveau dans la gamme Premiers soins de Naturactive, il est déjà passé au statut de grand classique ! Son secret ? Une action immédiate par un effet froid. Sa formule réunit des huiles essentielles d'Hélichryse et de Menthe poivrée, ainsi qu'un extrait d'Arnica bio. À la maison, en vacances, en balade,

sur les terrains de sport... On l'aura toujours sous la main pour soulager au quotidien les petites contusions. Dès 3 ans - idéal pour toute la famille. En application cutanée aussitôt après le choc sur la zone concernée, renouvelable jusqu'à 4 fois par jour. La bille métallique renforce l'effet froid. Flacon de 10 ml.



Le Roll-on Bleus & Bosses est destiné au traitement des symptômes associés aux bleus et bosses. Pour de plus amples informations, veuillez lire attentivement les instructions figurant sur la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Fabricant : Pierre Fabre Medical Devices. Mise à jour : avril 2018.

Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux et retrouvez toutes nos nouveautés, actualités et conseils sur : naturactive.fr



On en parle

Rétention d'eau : quels aliments peuvent m'aider ?

L'eau, c'est la molécule de la vie ! La circulation des fluides rythme la physiologie de tous les êtres vivants et les maintient en bonne santé. À sa manière, l'alimentation participe au bon fonctionnement de ce processus complexe.



Christian Latgé
Responsable Développement Nutrition à l'Institut de Recherche Pierre Fabre.

Du sel avec modération

« Le sodium favorise la captation d'eau dont les cellules ont besoin. Consommer trop de sel augmente la charge hydrique dont l'élimination naturelle sera alors plus difficile. Pour réduire sa consommation de sel, on commence par éviter les plats industriels, trop salés. En cuisinant soi-même, on dose mieux la quantité de sel, et l'on peut jouer avec les épices pour donner du goût. »

Des légumes et des fruits à volonté

« Le potassium aide à réguler l'équilibre hydro-électrolytique de l'organisme, et joue un rôle essentiel au niveau de l'élimination. On en trouve dans les légumes frais gorgés d'eau, et plus particulièrement dans leur peau, d'où l'importance de les acheter bio. Mais également dans les algues, les aromates comme le persil, les fruits secs et les légumes secs (lentilles, haricots, pois cassés...). Bon à savoir : en cas de carence de potassium, pour maintenir l'équilibre électrolytique, l'organisme va puiser dans sa réserve calcique. Par conséquent, pour garder une bonne densité osseuse, il faut surveiller de près ses apports en potassium ! »

Des protéines en petite hausse

« Les protéines, riches en azote, vont, au travers de l'urée, favoriser l'élimination de l'eau. De plus, la teneur en albumine, au niveau sanguin, joue un rôle intéressant dans le processus d'élimination. Par contre, mieux vaut choisir avec soin les apports protéiniques : viandes maigres, poissons, œufs, légumes secs sont préférables pour ne pas charger la digestion et limiter l'apport calorique. »

Des plantes qui favorisent l'élimination

« Les tisanes permettent de bénéficier des bienfaits de la nature tout en maintenant une bonne hydratation. Pas la peine de s'en priver, car réduire sa consommation d'eau n'aura aucun impact sur le phénomène de rétention. Sous la forme d'extraits concentrés (en gélules ou en sticks fluides), le Pissenlit, le Thé vert, le Bouleau... agissent sur l'élimination rénale et hépatique. En les mariant avec des plantes riches en flavonoïdes (queues de Cerise, Vigne rouge, Piloselle...), on favorise aussi la circulation au niveau des petits capillaires sanguins. Ainsi, la récupération de l'eau et sa migration vers les reins sont facilitées. »

Drainage au naturel



Naturactive Piloselle

En cas de rétention d'eau, ou d'autres signes de mauvaise élimination (teint brouillé au réveil, fatigue...) pour aider l'organisme à se débarrasser des toxines. Conseils d'utilisation : 1 gélule matin et soir avec un grand verre d'eau. Complément alimentaire. Boîte 30 gélules.

Élimination douce



Naturactive Détox

Trio d'extraits végétaux concentrés : Pissenlit, Bouleau et queues de Cerise. Bien utile en cas de rétention d'eau, en prévision d'un régime amincissant, ou tout simplement au sortir de l'hiver pour aider l'organisme à faire « un petit nettoyage de printemps » ! 1 stick par jour à diluer dans un grand verre d'eau, pendant 20 jours. Réservé à l'adulte. Complément alimentaire. Boîte 20 sticks fluides.

Activité physique : *alterner... c'est bon pour la santé!*

« Quel que soit son âge, confirme notre spécialiste, **Dr Maryline Salvetat-Vassal**, il est toujours bon de se mettre au sport ou d'y consacrer plus de temps. Et c'est encore mieux si l'on multiplie les pratiques. » En voici les raisons.

La préférée des séniors



Calophylle Huile végétale bio Naturactive

Huile végétale parfaite en massage pour mettre en route articulations et muscles, mais également pour favoriser la récupération après l'activité physique. De plus, riche en acide linoléique, l'huile de Calophylle convient bien aux peaux sèches. Flacon 50 ml.

Aide à la mobilité



Naturactive Articulation

Contient une association d'extraits de feuille d'Ortie, de Curcuma et de Bambou : une formule parfaitement équilibrée et hautement concentrée qui agit favorablement sur les douleurs et les raideurs articulaires. Conseil d'utilisation : le matin, diluer le contenu d'un stick dans un grand verre d'eau. Goût caramel. Complément alimentaire. Boîte 20 sticks fluides.



Dr Maryline Salvetat-Vassal

Médecin généraliste et médecin du sport.
Championne du monde de cyclo-cross en 2007
et 5 fois championne de France.

POUR TENIR DANS LA DURÉE

« Il est difficile de pratiquer la même activité physique avec une régularité sans faille. Au bout d'un moment, on perd la motivation. On bouge davantage si les lieux, les types d'efforts, les personnes rencontrées varient. Mieux vaut une demi-heure de pratiques variées chaque jour (vélo, marche, danse...) que deux heures

de sport intensif et contraignant le week-end. Sports collectifs pour retrouver ses amis, sports en salle avec un coach, sports à l'extérieur pour s'oxygéner : avoir plusieurs cordes à son arc permet d'avoir le choix et de toujours pratiquer, quels que soient la météo, les envies du moment, les petits soucis de santé... »

POUR NE PAS SE BLESSER

« À la retraite, même si l'on est davantage disponible, la pratique d'une activité physique doit être mesurée et accompagnée. Avant de commencer ou de reprendre, je recommande de consulter un médecin du sport pour faire un bilan de santé et se faire conseiller pour une activité sans risque : port de semelles orthopédiques si nécessaire, perte de poids même minime pour alléger la charge sur les articulations (notamment

les genoux)... À 65 ans, on ne sera pas un champion comme à 20 ans mais on pourra prendre autant de plaisir! Inutile de s'entraîner avec obstination dans une seule discipline. Pratiquer plusieurs activités sportives permet de varier les sollicitations articulaires et musculaires et ainsi de diminuer le risque de blessures. Avant d'avoir une tendinite à force de jouer au tennis, on part faire un footing! »

POUR CONJUGUER LES EFFETS BÉNÉFIQUES

« Tous les sports ont des bénéfices communs sur les grandes fonctions vitales (cardiovasculaires, pulmonaires, cérébrales...) et sur le maintien de la masse musculaire et de la mobilité articulaire. Cependant, l'idéal est de combiner plusieurs types d'activité physique : une activité dite « d'endurance » (effort long, peu intense, qui brûle des calories) comme la marche, le vélo ou le golf ;

et une activité avec des efforts courts et intenses (tennis, badminton, saut à la corde...). De plus, pour un maintien de la densité osseuse, préférez des sports dits « en charge » type step et fitness, course à pied, sports de raquette ou de ballon. Les impacts au sol, lors des sauts, permettent de lutter contre l'ostéoporose en stimulant la formation osseuse. »

POUR STIMULER LES DÉFENSES IMMUNITAIRES

« Avec le vieillissement physiologique, les défenses naturelles s'affaiblissent. Le manque d'activité physique, tout comme l'excès d'ailleurs, est néfaste pour notre système immunitaire. Par contre, avoir une activité sportive modérée et complète est une bonne manière de se prémunir des maladies infectieuses mais aussi dégénératives. De manière générale, bouger permet d'adopter une meilleure hygiène de vie,

gage de bonne santé! Ainsi, l'activité physique représente le traitement des lombalgies aiguës, pour éviter la chronicité. Néanmoins, après une pathologie infectieuse (la grippe par exemple), je conseille d'attendre quelques semaines avant de reprendre le sport de manière intensive. Les cellules musculaires, désorganisées par la présence du virus, ont besoin de temps pour se reconstituer. »

info phyto

Les plantes du bien-être articulaire



Harpagophyton *Harpagophytum procumbens* (Burch.) DC. ex Meisn.

Issue des régions arides sud-africaines, la plante est appelée « Griffé du diable ». Extraits des racines secondaires, les actifs majeurs, les iridoïdes, ont une action puissante et très recherchée dans le domaine articulaire. Une référence!



Bambou *Bambusa arundinacea* (Retz.) Willd.

L'exsudat issu de la tige du Bambou épineux présente une richesse exceptionnelle en silice. Ce composant reminéralisant favorise la solidité du tissu osseux et aide le cartilage à rester souple. Un apport précieux pour le confort articulaire.



Ortie *Urtica dioica* L.

Si la feuille d'Ortie est connue pour être irritante, l'extrait végétal offre, quant à lui, des vertus apaisantes dans le domaine articulaire. De plus, sa richesse en sels minéraux (calcium, silicium, potassium) et son effet drainant se révèlent précieux pour la bonne santé des os et des cartilages.

Réconfort après l'effort



Roll-on Articulations & Muscles Naturactive

Formule à effet froid, à appliquer après un effort physique sur les zones endolories (courbatures, tensions articulaires...). Contient des ingrédients naturels, dont des huiles essentielles bio de Menthe poivrée et de Gaulthérie. Tube de 100 ml avec embout applicateur composé de trois billes métal. Jusqu'à 4 applications par jour.

Dispositif médical destiné au soulagement des douleurs articulaires chez l'adulte. Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante. Lire attentivement les instructions figurant sur l'emballage. Demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Fabricant : Pierre Fabre Medical Devices (Réf. 180511).



Élusanes Harpagophyton gélules

Ce médicament, à base de plantes, est traditionnellement utilisé pour soulager les douleurs mineures des articulations sur la base exclusive de l'ancienneté de l'usage.

Réservé à l'adulte. 1 à 2 gélules par prise, 2 à 3 fois par jour, à prendre avec un grand verre d'eau. La durée d'utilisation est limitée à 4 semaines. Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Lire les informations mentionnées sur la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. 228803 - 19/02/69328736/GP/001 - 02/19

La recherche sur les arbres pour les comprendre et les aimer



Catherine Lenne est enseignante-chercheuse en biologie végétale et directrice de la **Maison pour la Science en Auvergne**. Le laboratoire de recherche dans lequel elle travaille, le **PIAF (Physique et Physiologie Intégrative de l'Arbre en environnement Fluctuant)**, étudie comment l'arbre perçoit les facteurs changeants de son environnement (température, sécheresse, vent, gravité...) et comment il y répond.

Des herbiers de son enfance aux conférences qu'elle donne aujourd'hui, **Catherine Lenne** avoue être toujours aussi fascinée par la nature. *A priori* silencieux et immobile, le monde végétal foisonne d'être vivants complexes, que chacun à son niveau peut scruter.

Naturactive : - En quoi les hommes et les végétaux sont-ils semblables ?

Catherine Lenne : - Il faut toujours se rappeler que les humains, les végétaux, les bactéries (et les vers de terre !) sont faits des mêmes briques du vivant. Si l'on recensait les points communs entre tous les êtres vivants, on pourrait faire la carte d'identité d'un ancêtre commun universel. J'aime à dire qu'entre un homme et une jonquille ou un brin de lavande, il y a 30 % de gènes en commun. C'est ce que l'on appelle l'unicité du vivant !

- Qu'est-ce qui nous différencie alors des végétaux ?

- Je dirais que les hommes et les plantes sont des branches voisines, cousines éloignées mais différentes par les stratégies de vie que l'évolution a sélectionnées chez les uns et les autres. Dans le cas des hommes, vous avez un monde mobile, mais hétérotrophe, c'est-à-dire incapable de fabriquer sa matière vivante à partir de matières minérales. Dans le cas des végétaux, vous avez des organismes fixés, mais autotrophes, c'est-à-dire capables de fabriquer leur matière organique eux-mêmes grâce à la photosynthèse. Finalement les végétaux sont drôlement plus forts que nous dans ce domaine ! Nous avons besoin d'eux pour vivre, puisque nous nous nourrissons de plantes et d'animaux qui ont mangé des plantes.

Sans compter que l'immobilité des végétaux leur donne aussi une forme d'avantage : leur capacité de perception est extrêmement développée. On a identifié près de 700 capteurs sensoriels chez la plante.

- Peut-on alors parler d'intelligence chez les végétaux ?!

- Cela dépend de ce que l'on met sous le terme intelligence... Si l'intelligence est de pouvoir s'adapter à son milieu de vie, alors oui ! Ces trente dernières années, d'innombrables travaux ont montré la capacité des végétaux à percevoir la présence des autres, mais également les facteurs extérieurs (température, lumière, vent...) et surtout de s'y adapter. Si l'intelligence est de résoudre des problèmes, alors oui aussi ! Un arbre, s'il est dans l'ombre va adapter sa croissance pour gagner la lumière, et s'il est gêné par son voisin, il va pousser plus haut. Si l'intelligence est de parler, alors il semble que oui ! Les végétaux émettent dans l'atmosphère ou dans le sol des substances chimiques qui sont perçues par leurs voisines et y déclenchent des réponses. Cela ressemble bien à de la communication, même si on ne sait pas encore bien s'il s'agit d'une vraie communication entre plantes ou bien une conséquence secondaire de la communication entre les feuilles d'une même plante.

- Qu'est-ce qui vous émerveille toujours et encore dans la nature ?

- Ce que nous avons découvert avec mon laboratoire en 2013 : la capacité qu'ont les arbres et les plantes à percevoir leur forme. Ils sont comme nous : pour tenir debout, les arbres ont besoin de deux sens, la perception de la verticalité et la perception de la position de leur corps dans l'espace. Grâce à la combinaison de ces deux sens, un arbre qui pousse dans une pente ou qui a été incliné par une tempête se redresse à la verticale par des mouvements de croissance, en quelques années s'il n'est pas trop gros.

- Un petit conseil pour le printemps ?

- Sortez ! Choisissez un arbre ou un buisson et mettez le nez sur les branches pour regarder de plus près. En revenant tous les jours, vous observerez l'ouverture des bourgeons et la mise en place de nouvelles branches. Les données recueillies peuvent même nourrir sur internet des programmes de sciences citoyennes*. Chacun peut donc se transformer en chercheur. Et comme vous le savez : plus on connaît, plus on a envie de respecter... ●

* Par exemple :

- le programme Observatoire des saisons <https://www.obs-saisons.fr/participez>
- le programme Sauvages de ma rue <http://www.vigienature.fr/fr/flore/sauvages-de-ma-rue>
- le programme Vigie-nature spécifique des pieds des arbres <http://www.vigienature.fr/fr/streets-3598>

Des lectures pour aller plus loin :



- **Dans la peau d'une plante** - Catherine Lenne Éditions Belin
- **Sous la forêt, pour survivre, il faut des alliés** Francis Martin - Éditions HumenSciences
- **L'intelligence des plantes. Les découvertes qui révolutionnent notre compréhension du monde végétal** - Fleur Daugey - Éditions Ulmer

Bon pour la planète

Créez votre zone de BZZZ !

À cause des pesticides, en à peine 30 ans, plus des trois quarts des insectes volants ont disparu... Un effondrement de la biodiversité, mais également des services rendus directement à l'homme, puisque les insectes pollinisateurs jouent un rôle essentiel dans la culture de la plupart des végétaux. Pour répondre à cette urgence, l'association **Agir pour l'Environnement** lance depuis 2017 des opérations de financement participatif. En échange de votre don, vous recevez un sachet de semences bio de variétés florales riches en nectar et en pollen. Du printemps à l'automne, vous créez ainsi dans votre jardin ou sur votre balcon, un bel espace fleuri et utile pour nos petits amizzz !

Sur internet : <https://www.agirpourenvironnement.org>



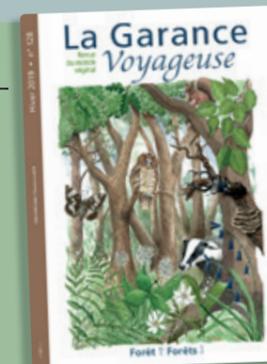
À lire

La revue La Garance voyageuse

Une petite équipe de salariés et de bénévoles, passionnés de nature, rassemble toute l'année expériences, pratiques, connaissances et actualités en matière de botanique. De ce travail de fourmis est née une revue trimestrielle de qualité, exigeante en matière de clarté et de fiabilité scientifique...

Au rythme des saisons, La Garance voyageuse offre à ses abonnés un regard sur le monde végétal, appuyé par un grand nombre d'articles et d'illustrations. Un outil rare et précieux que les amoureux de botanique auront plaisir à découvrir et à partager.

La Garance voyageuse - trimestriel. Vendu sur le site garance-voyageuse.org



À découvrir

Le Jardin botanique Jean-Marie Pelt

Le Jardin Botanique du Montet, à la périphérie de Nancy, aujourd'hui un des plus vastes jardins botaniques de France, porte depuis 2016 le nom de Jean-Marie Pelt, en hommage au botaniste lorrain. Arpenter le parc de 35 ha permet de découvrir une vingtaine de collections : jardin médicinal, roseraie, alpinum, arboretum de conifères... Les serres offrent sur plus de 2 500 m² un voyage au cœur des milieux arides, tropicaux ou encore aquatiques. Au total près de 12 000 espèces vous attendent, parfois rares et menacées ou étonnantes et insolites comme le nénuphar géant d'Amazonie, ou la collection de plus de 500 espèces de plantes carnivores !

100 rue du Jardin Botanique, 54600 Villers-lès-Nancy
Renseignements au 03 83 41 47 47
ou sur le site www.jardinbotiquedenancy.eu



Butinage...

Explosion de couleurs et de saveurs !
Crumble aux petits légumes
de printemps



Pour 4 personnes

Faites cuire à la vapeur les légumes coupés en dés : 3 carottes, 2 petites courgettes, 4 pommes de terre nouvelles, 3 oignons nouveaux. En cours de cuisson, rajoutez au mélange quelques poignées de petits pois frais. Pour faire la pâte à crumble, dans un saladier, mélangez du bout des doigts 100 g de farine semi-complète, 100 g de parmesan et 100 g de beurre mou. Ajoutez du sel et du poivre du moulin. Étalez le mélange sableux sur les légumes que vous aurez disposés au préalable dans un plat à gratin. Tassez avec la paume de la main et enfournez à 210° pendant 25 minutes. Se savoure chaud ou tiède, accompagné d'une salade mélangée... ou même froid dans des verrines pour l'apéritif !

naturactive
MAGAZINE

Naturactive n° 32 - Magazine d'information gratuit édité par Pierre Fabre Médicament, S.A.S. au capital de 38 188 458 euros - 45 place Abel Gance, 92100 Boulogne Billancourt. Communication : Tél. 05 65 23 57 03/02. Rédactrice en chef : Christine Inçaugarat. Rédaction et conseil éditorial : Colette Chantraine, Emilie Soleil. Photos : Istock : couverture, pages 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 16, 17, 18, 22. Fotolia : page 12. Isabelle Baillet : pages 3 et 21. Rémy Bacharach : pages 3, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 17, 18, 20, 21, 22 et illustrations pages 7, 8, 9. Florian Beaucourt : page 7. Jean-Gabriel Fouché : pages 7, 18. Photothèque Pierre Fabre : pages 8, 19. Alexandre Panel : page 12. BMV Communication : pages 13, 16. Christine Inçaugarat : pages 13, 10. Arnaud Späni : pages 14, 15. Damien Cabrol : page 17. Pierre-François Valck/CJBN : page 21. Studio 8 : photos produits. Design graphique : Rémy Bacharach. Achevé d'imprimer en mars 2020 par Art & Caractère (Lavaur). Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2020. N° ISSN : 2103-9402. Le papier de ce magazine est fabriqué à partir de pâte provenant de forêts gérées de manière durable. L'imprimeur est titulaire de la marque Imprim'Vert et utilise des encres à base d'huiles végétales.



Vos questions / Nos réponses



- Est-ce que le Marronnier que l'on trouve dans nos jardins publics et cours d'école, est la même espèce que celui qui fournit les extraits de Marronnier d'Inde en phytothérapie ?

- Dénommé *Aesculus hippocastanum* L., ce grand arbre porte le nom de Marronnier d'Inde même s'il est originaire des Balkans. La graine contenue dans le fruit, de forme ovoïde, pourvue d'un tégument marron, luisant et marqué par une large tache blanche, n'est pas comestible malgré sa ressemblance avec la châtaigne. La graine mais surtout l'écorce du Marronnier d'Inde sont utilisées dans le domaine circulatoire, notamment en cas d'hémorroïdes. Votre pharmacien saura vous apporter des précisions complémentaires.



- Mon mari, en déplacement la semaine, a souvent des difficultés à digérer. Quelles plantes peuvent l'aider ?

- Une chose est sûre : la digestion n'aime pas être chamboulée ! Changements d'habitudes, d'alimentation, d'emploi du temps, et parfois d'humeur... suffisent à perturber le système digestif. La phytothérapie est alors tout à fait recommandée. En effet, le soulagement est durable sans entraîner de dépendance. L'action est douce et respecte l'intégrité du microbiote. Des plantes, comme le Fenouil, la Sauge ou le Romarin, sont utilisées depuis longtemps pour retrouver une digestion harmonieuse. Naturactive propose une association de ces trois végétaux, sous forme d'extraits concentrés. Petit plus : les sticks fluides sont discrets et faciles à utiliser.



- Je vais prochainement porter des appareils auditifs. Que me recommandez-vous pour protéger mes conduits auditifs ?

- Les prothèses auditives, si elles apportent un vrai confort pour le patient, nécessitent quelques règles d'hygiène supplémentaires. Tout comme les bouchons d'oreilles, les prothèses ont tendance à empêcher l'élimination de cérumen, et parfois à provoquer de petites irritations du conduit auditif. Un nettoyage régulier et doux est une bonne habitude à prendre tout de suite, pour permettre à l'oreille de rester propre et saine. Pour cela, préférez une formule naturelle, telle que Gouttes auriculaires aux essences de Naturactive. Votre audioprothésiste ou votre pharmacien vous conseillera.



Elusanes Marronnier d'Inde gélules

Ce médicament traditionnel à base de plantes, est utilisé pour soulager les symptômes de démangeaisons et de brûlures associés aux hémorroïdes après qu'un médecin a exclu toute pathologie grave.

Son usage est réservé aux indications spécifiées sur la base exclusive de l'ancienneté de l'usage. Réservé à l'adulte. 2 gélules par jour (1 gélule matin et soir) à prendre avec un grand verre d'eau. La durée totale d'utilisation est limitée à 4 semaines. Si les symptômes persistent plus de 2 semaines, consultez votre médecin. Lire les informations mentionnées sur la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. 231776 - 19/05/65360359/GP/001 - 05/19



Naturactive Digestion

Contient des extraits de Fenouil, Romarin et Saugue qui contribuent à faciliter la digestion. Conseils d'utilisation : le matin ou à midi, diluer un stick dans un grand verre d'eau. À prendre quotidiennement pendant 20 jours ou une semaine par mois pour un effet prolongé. Complément alimentaire. Boîte 20 sticks fluides.



Gouttes auriculaires aux essences Naturactive

Formule sur-mesure pour le bien-être de l'oreille. Contient des huiles essentielles bio de Géranium, Genévrier, Cajepout et clous de Girofle, ainsi que des huiles végétales d'Amande douce, de Cassis et de Bourrache, et de la Propolis. À utiliser chaque semaine pour prévenir la formation de bouchons de cérumen, nettoyer et adoucir le conduit auditif.

Flacon de 10 ml. Dispositif médical qui favorise l'élimination de l'excès de cérumen et prévient sa formation. Lire attentivement les instructions figurant sur la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Distributeur : Pierre Fabre Médicament, La Chartreuse, 81100 Castres (20190522).

COMMUNIQUÉ

**Votre programme de
fidélité Naturactive**

**Un bonus de 1 500 points*
offert en utilisant le code : MAG20201**

Offre réservée aux lectrices et lecteurs du magazine Naturactive

Rendez-vous sur club.naturactive.fr

Comment ça marche ?

Étape 1 : Créez votre espace personnel sur le site **naturactive.fr**

Étape 2 : Déclarez vos achats en téléchargeant la photo de vos tickets de caisse. Cumulez des points et gagnez en statut pour toujours plus d'avantages : du niveau « Lavande », vous passez à « Argan » puis à « Safran ». Les achats enregistrés vous permettent de gagner des points tout comme l'inscription à la newsletter, les e-réervations et la notation des produits sur le site qui donnent droit à des points bonus.

Étape 3 : Convertissez vos points en bons d'achat de 3 € ou 10 €. Vous les ferez valoir sur votre prochain achat de produits Naturactive chez votre pharmacien.

Pour découvrir tous les avantages du programme en images et vous inscrire, rendez-vous sur le site **club.naturactive.fr**



* Offre valable du 16 mars au 31 août 2020 uniquement sur le programme de fidélité du site internet Naturactive. Cette offre est soumise à une déclaration de l'achat d'un produit Naturactive (hors médicaments) sur : **club.naturactive.fr**.

Enregistrer le ticket de caisse et indiquer le code promo MAG20201. Ce code ne peut être utilisé qu'une seule fois par adhérent. Les produits Naturactive sont disponibles en pharmacie.

naturactive.fr



Plantes, huiles essentielles... le meilleur de la nature pour la santé et le bien-être est à découvrir sur **naturactive.fr**

BREVET
DÉPOSÉ

INNOVATION
EFFICACITÉ PROUVÉE¹



DORIANCE

Bronzée sans soleil*



*J'ai découvert
la nouvelle
formule **DORIANCE**
avec du Gardénia.*

Formule complète
aux 11 Phytopigments
concentrés,
pour un teint doré*
dès 15 jours⁽¹⁾,
en toute confiance.

naturactive.fr



naturactive
LABORATOIRES PIERRE FABRE

* Complément alimentaire contenant du cuivre qui contribue à la pigmentation normale de la peau.

¹ Étude clinique par mesure colorimétrique réalisée sur 90 sujets.

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr