

Bon geste
La monodiète
de pomme,
c'est facile!

On en parle
Pourquoi
le bio n'a plus
autant la cote

Nos animaux en pleine forme avec la phyto

Mère nature
L'amertume
bienfaisante
du houblon

Focus nutrition
À quelle heure
prendre vos
compléments

Aromathérapie
Plus d'efficacité
avec les bonnes
huiles végétales

www.plantes-et-sante.fr

BELUX: 6,40 € - CH: 9,90 CHF - IT-PORT-CONT: 6,80 €
MAR: 68 MAD - TUN: 13 TND

L 13867 - 238 S - F: 5,80 € - RD



Prévenir la migraine

Les fortes céphalées touchent 20% de la population. Le laboratoire Evidency Lab a affiné un dosage pour son complément alimentaire naturel Ancephal à base de saule (150 mg) et de grande camomille (90 mg). L'écorce de saule est riche en salicine, l'ancêtre naturel de l'aspirine, tandis que les parthénolides de la grande camomille ont des propriétés antimigraineuses reconnues. Ancephal a été testé quatre mois sur 129 migraineux lors d'une étude clinique de l'université de Clermont-Ferrand. Résultat: la durée des crises a diminué de 44% et leur intensité de moitié. Déconseillé en cas d'allergie aux dérivés salicylés, d'ulcères gastriques et aux femmes enceintes et allaitantes.

Ancephal d'Evidency Lab, 19,90 € la boîte de 30 gélules, en pharmacies, parapharmacies, magasins bio & diététique.



Phyto spéciale rhino

Maux de tête, sinus douloureux, nez bouché... Entre 6 et 15% de la population adulte souffre de rhinosinusite aiguë chaque année. Une pathologie sans gravité, mais qui perturbe le quotidien et surtout le sommeil durant plusieurs semaines. Pour soulager ces symptômes, le laboratoire Boiron propose un traitement de phytothérapie. Ce dernier dispose d'un statut de médicament dont l'efficacité a été prouvée par une étude clinique. Sa formule contient de la verveine, de la primevère, du sureau, de l'oseille crépue et de la gentiane: cinq plantes qui contribuent à réduire l'inflammation des voies respiratoires supérieures, la congestion nasale et les céphalées. Bien utile lorsque l'automne pointe le bout de son nez!

Sinuphyl de Boiron, 9,90 € la boîte de 20 comprimés, en pharmacies.



À toute vapeur!

Nettoyer notre visage avec des bains de vapeur aux plantes, c'est l'idée originale de la jeune marque française de slow cosmétique Paima. Elle se décline en quatre formules: peaux sensibles, acnéiques, grasses ou matures. Lavande, romarin, verveine, oranger doux, citron et thym composent par exemple le mélange antiacné avec des vertus anti-inflammatoires, purifiantes, cicatrisantes et apaisantes. Pour obtenir l'effet recherché, on place son visage au-dessus de l'infusion bouillante et on laisse agir les plantes pendant 5 à 10 minutes. Une bonne façon de préparer sa peau avant un masque ou une crème.

Bain vapeur visage aux plantes de Paima, 11,90 € le tube de 6 g, sur le site Paima-beaute.com



...télex

Ecrinol participe à Octobre rose avec son sérum réparateur pour les ongles. Huiles de son de riz, d'argousier, de ricin... Il répare et fortifie les ongles fragilisés par la chimiothérapie. 8,10 € le flacon de 10 ml, en pharmacies.

Aromazone lance une gamme de superaliments détox ou antifatigue: chlorelle, thé matcha, guarana, ginseng brésilien... Des ingrédients qui viennent souvent de loin, mais ont le mérite d'être bio et à prix mini. 5,90 € le sachet de 80 g, en boutiques et sur Aroma-zone.com

Le nouveau shampoing famille Lavera à base de pomme et de quinoa bio apporte des acides aminés protecteurs des fibres capillaires. Sans silicone ni conservateurs artificiels. 6,90 € le flacon de 250 ml, en magasins bio et sur Lavera.fr

Le complément alimentaire Prostaguard du laboratoire Lescuyer accompagne les hommes dans l'andropause. Formulé avec du palmier nain et de l'huile de pépins de courge, il prévient l'hypertrophie de la prostate. 31,20 € la boîte de 60 comprimés, en pharmacies et sur Laboratoire-lescuyl.com

On a testé...

Du CBD pour contrer le stress

Les raisons de craindre un manque d'énergie et un pic de stress en cette rentrée ne manquent pas. Et si c'était une bonne raison de sacrifier à la mode du CBD? Les huiles Tilyo donnent envie de sauter le pas. En effet, le cannabidiol à large spectre est issu d'une culture de chanvre bio cultivé et transformé en France, ce qui garantit une bonne traçabilité alors que la transparence n'est pas toujours au rendez-vous sur ce marché. Le dosage du CBD n'étant que de 2,5%, il est associé à deux plantes adaptogènes phares, la rhodiola et le ginseng. Il faut donc se donner quelques jours pour constater le plein effet et sentir la sérénité s'installer. Mais la marque conseillant pour le dosage de se fier à son ressenti, on a tendance à augmenter les quantités. À raison d'une pipette entière (soit 11 mg de CBD) par prise, le flacon est assez vite terminé!

Formule Courage de Tilyo, 45 € le flacon de 15 ml, sur Tilyo.co



Concentré de vitamine C

On ne présente plus les propriétés stimulantes des défenses immunitaires de l'acérola (*Malpighia glabra*), cette baie originaire des Amériques prise pour sa teneur importante en vitamine C (17%). Mais saviez-vous qu'elle en contient beaucoup plus lorsqu'elle est encore verte (26%)? Des chercheurs chinois ont confirmé cette concentration supérieure et son activité antioxydante plus puissante. D'où l'idée des laboratoires 3 Chênes d'associer acérola «rouge», sa couleur à maturité, et acérola verte. Chaque comprimé apporte 107,5 mg de vitamine C.

Acérola 500 bio enrichie en acérola verte, Laboratoires

3 Chênes, 9,90 € la boîte, en pharmacies et parapharmacies.

