



Femme Actuelle

Le féminin le plus lu de France

Maison
**Une pièce
en plus...
sans
déménager**

**COUP DE
JEUNE**
20 produits
à moins de 15€

**Je prends soin de
mon ventre!**

- * Alimentation
- * Conseils d'experts
- * Automédication

www.femmeactuelle.fr

N°1703 - DU 15 AU 21 MAI 2017

BEL. 2 € - CH. 3.20 CHF - CAN. 5.20 CAD - D. 3.20 € - ESP. 2.20 € - FIN. 3 € -
GR. 2.20 € - ITA. 2.20 € - LUX. 2 € - PORT. CONT. 2.20 € - DOM. AVION. 2.95 € -
BATEAU. 1.90 € - GUY. 4.50 € - MAY. 5 € - MAROC. 22 DH - TUNISIE. 3.20 TND -
ZONE CFA. AVION. 3.200 XAF - ZONE CFP. AVION. 600 XPF - BATEAU. 350 XPF



**BONS PLANS
VACANCES**
20 destinations
négociées
pour vous

Assurance-vie
UN PLACEMENT
TOUJOURS
RENTABLE ?





Massages, soins, alimentation...

Mon ventre et moi

Passage obligé des aliments,
notre ventre est aussi
le siège de nos émotions...
D'où l'importance de le
chouchouter. Petits conseils
santé et beauté pour vivre
(enfin !) en paix avec lui. Par
Sophie Pensa et Aurélia Hermange



Faire la paix avec son ventre ? On en rêve toutes ! On voudrait même pouvoir l'oublier, digérer sans souci, ne plus ressentir ces remontées acides au moindre stress ou ces ballonnements désagréables après un petit excès. Zone ultrasensible, le ventre est très réactif à nos émotions, à notre état de santé ou aux variations de notre alimentation. Et pour cause : carrefour entre l'extérieur et l'intérieur, il absorbe, assimile, fait le tri, tolère plus ou moins bien

ou rejette ce que nous lui fournissons dans l'assiette. En quelques années, plusieurs études scientifiques ont dévoilé la face cachée de l'intestin. Organe aux super-pouvoirs, ce « deuxième cerveau » contrôle aussi une grande partie de notre immunité. Alors on en prend soin pour préserver son équilibre. N'oublions pas que le fameux microbiote est notre « carte d'identité intime » : un code-barres bactérien qui se met en effet en place dès la naissance et se stabilise vers l'âge de 2-3 ans. Plus la flore est diversifiée, meilleure est notre santé! ●



Cultivez les bonnes bactéries

Ce n'est désormais un mystère pour personne : nous hébergeons plus de bactéries que de cellules ! Principalement situées dans notre tube digestif, elles tapissent la paroi intestinale et bloquent le passage dans le sang des bactéries, champignons ou virus nocifs. Cette flore (ou microbiote) se renouvelle quotidiennement. Lui fournir le terreau le plus propice est donc vital pour nous.

Variez l'alimentation

Nous disposons de plusieurs souches de bactéries qui se nour-

rissent chacune d'aliments différents. Aussi, plus vous diversifiez votre alimentation, plus vous enrichissez votre microbiote. Les bactéries sont particulièrement friandes d'aliments dits « prébiotiques » car riches en fructanes, des fibres spécifiques. On en trouve principalement dans l'ail, le cœur d'artichaut, le blé, l'oignon, le poireau, l'asperge, l'endive, le seigle, la banane et certaines algues (notamment l'agar-agar). Mais attention, ces aliments contiennent aussi des sucres, les fameux Fodmaps, que certains ne tolèrent pas.

Intestin irritable: et si c'était une endométriose?

L'endométriose est une pathologie qui concerne 10% des femmes en âge de procréer. Encore très largement sous-diagnostiquée, elle se caractérise par la migration hors de l'utérus de cellules de la muqueuse utérine (l'endomètre) qui viennent coloniser les organes du petit bassin : les ovaires, les trompes, la vessie, le rectum, le colon... ce qui amplifie considérablement les douleurs des règles, mais peut aussi se traduire par un syndrome de l'intestin irritable. « Or, les deux pathologies sont rarement associées, ce qui est dommageable pour une prise en charge adéquate », explique le Dr Erick Petit, responsable du Centre de l'endométriose du Groupe hospitalier Paris-Saint-Joseph (GHP SJ). N'hésitez pas à en parler à votre gynécologue ou à votre médecin traitant.



Protégez avec les probiotiques

Les probiotiques sont des bactéries capables de résister au processus digestif pour venir « s'accrocher » à la paroi intestinale et enrichir le microbiote. On les trouve dans les aliments fermentés, comme le yaourt, la choucroute crue, le fromage frais, le pain au levain, le kéfir ou dans différents aliments dérivés du soja (miso, tempeh ou tamari). Après un traitement antibiotique, une diarrhée infectieuse ou une turista, le microbiote a été en partie détruit. Ayez alors recours aux probiotiques sous forme de compléments alimentaires (en

pharmacie et parapharmacie) pour le régénérer. Il faut entre 15 à 20 milliards de bactéries par sachet ou comprimé pour avoir une efficacité, à raison de une à deux prises par jour pendant deux à trois jours.

Des compléments de plus en plus efficaces

De nombreux laboratoires pharmaceutiques ont développé des produits performants (type **Phy-sionorm Daily d'Immubio** ou Lactibiane de Pileje). Demandez conseil à votre pharmacien.



Intestins: chouchoutez votre deuxième cerveau

Notre microbiote ne joue pas uniquement un rôle de barrière. Il sécrète également de nombreuses substances, dont un neurotransmetteur très important pour notre équilibre psychique: la sérotonine. C'est d'ailleurs ce qui lui vaut aujourd'hui la noble appellation de «deuxième cerveau». A bichonner comme il se doit, donc!

Mangez en pleine conscience

Manger doucement, c'est la nouvelle tendance. Et pour cause. En prenant le temps de déguster chaque aliment et de le mâcher longuement, vous le prédigérez et vous rallongez la durée du repas. La salive, très alcaline et antibactérienne, combat l'acidité des aliments et protège l'œsophage. Les fibres les plus dures (notamment l'amidon) sont dégradées, ce qui évite leur fermentation dans

l'intestin. Adieu, les remontées acides et les ballonnements! Prenez donc le temps de vous asseoir pour manger, et consacrez-y au moins 20 minutes, dans le calme.

Les automassages pour se soulager

Très sensible au toucher, on peut aussi soulager les spasmes ou crispations du tube digestif par de petites pressions exercées sur certaines zones réflexes. Commencez par le haut du corps, en appuyant avec le bout des doigts le long du diaphragme, ce muscle situé juste sous les côtes, comme

si vous vouliez, justement, le faire rentrer sous les côtes. Poursuivez par des pressions appuyées en cercle autour de votre nombril, deux fois dans le sens des aiguilles d'une montre, puis deux fois dans le sens inverse. Terminez en massant doucement du nombril vers la hanche droite puis du nombril vers la hanche gauche pour stimuler le côlon descendant et le côlon ascendant.

La respiration qui masse à l'intérieur

En situation de stress, l'intestin est l'un des organes qui se détériorent en premier. Pour le détendre et l'alimenter en sang frais, ce petit exercice respiratoire inspiré du yoga fait merveille. Inspirez puis expirez profondément en rentrant le ventre, restez en apnée (vous pouvez vous boucher le nez avec le pouce et l'index pour vous aider), relâchez le ventre, puis contractez-le à nouveau comme pour expirer, plusieurs fois de suite pendant 5 à 10 secondes sans reprendre d'air. Relâchez et prenez une inspiration profonde. Renouvelez l'exercice pendant 5 minutes.

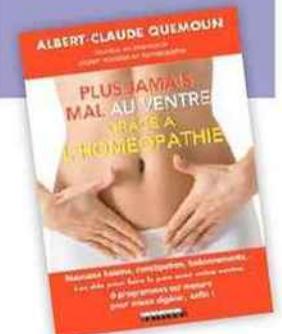


2 livres pour aller plus loin



« **Qu'est-ce que tu as dans le ventre ?** », du Dr Philippe Godeberge et de Caroline Balma-Chaminadour (éd. Hachette). Un gastro-entérologue et une journaliste se sont associés pour nous faire part des dernières découvertes scientifiques et nous livrer les clés d'un intestin en bonne santé.

« **Plus jamais mal au ventre grâce à l'homéopathie** », d'Albert-Claude Quemoun (éd. Leduc.S). L'auteur, homéopathe renommé, passe en revue les 60 grandes pathologies digestives et donne pour chacune les réponses homéopathiques les plus appropriées. Indispensable pour bien se soigner avec les granules.





Soignez-vous en douceur *mais en profondeur*

Les médecines complémentaires ont tout leur intérêt dans la prise en charge des troubles fonctionnels de l'intestin.

L'homéopathie

Voici quelques remèdes préconisés par Albert-Claude Quemoun, docteur en pharmacie, chercheur et président de l'Institut homéopathique scientifique. Tous sont à prendre à raison de deux granules, trois fois par jour.

EN CAS DE REFLUX

Robinia pseudo-acacia 5 CH, associé à *Iris versicolor* 5 CH si les brûlures partent de la bouche et se propagent tout le long du système digestif ou *Capsicum annum* 5 CH si les reflux provoquent une toux.

EN CAS DE CONSTIPATION

Graphites 7 CH si la constipation intervient sur un terrain d'hypothyroïdie; *Bryonia alba* 7 CH si elle s'accompagne de douleurs améliorées par le repos et la pression; *Platina* 5 CH lorsque la constipation survient en voyage.

EN CAS D'INDIGESTION

Antimonium crudum 5 CH après un excès de table suivi de nausées et de pesanteurs gastriques. *Nux vomica* 5 CH après un repas trop copieux avec excès d'alcool.

La phytothérapie et la micronutrition

Voici quelques solutions préconisées par Caroline Gayet, diététicienne-phytothérapeute

EN CAS DE REFLUX

Gel d'aloë vera (2 cuil. à soupe à la fin de chaque repas, pendant un mois).

EN CAS DE SPASMES DIGESTIFS LIÉS AU STRESS

Prendre de l'extrait de bourgeons de figuier (15 gouttes matin et soir).

EN CAS DE NAUSÉES

De l'huile essentielle de gingembre ou de citron, à respirer directement au flacon ou à appliquer en léger massage au creux du poignet et sur le plexus solaire (1 goutte).

Un ventre plat et tonique

Bientôt la plage, et votre ventre a profité de la mi-saison pour s'enrober? Trois façons de faire la paix avec lui et de l'affiner.



Des crèmes ciblées efficaces

Pour gagner sans transpirer, adoptez un soin contenant un activateur de lipolyse, qui va désengorger durablement les cellules graisseuses, et des actifs raffermissants pour renforcer le tissu abdominal. Parmi les meilleurs actifs minceur, retenez l'indétrônable caféine et des drainants efficaces, comme le ruscus, le petit-houx ou le marron d'Inde. Pour redonner de l'élasticité à la peau, faites confiance à l'acide hyaluronique, à la plante Centella asiatica ou à l'algue kalpariane, capables de tonifier et de lisser l'épiderme en douceur. Enfin, pour estomper les imperfections, améliorer l'aspect de la

peau et agir en profondeur, adoptez un soin perfecteur qui floute, lisse et sublime subtilement.

NOTRE SÉLECTION

Les pros de la fermeté

Liftante. Crème Excellence Fermeté à la kalpariane, Delarom, 54 €. **Regalbant.** Concentré de finesse, L'Occitane, 48 € (1).

Tonifiante. Crème Huile Fermeté, Nocibé, 19,95 € (3).

Les crèmes affinatrices

Hydratant lissant. Instant Smoothing & Moisturizing Body Treatment, Skin Fitness, Biotherm, 41 €. **Flouteur minceur.** Body Blur, Shaka Shaka,

Phytomer, 68 € (2). **Voile de hâle.** BB Body Perfecteur corps 5-en-1, Garnier, 9,90 € (5).

Les ennemis de la cellulite Modelant. Sculpteur Ventre et Taille, Défi Fermeté, Thalgo, 39 €. **Turbo.** Cellu Déstock Sérum Flash, Vichy, 32 € (4). **Affinant.** Sculpt Silhouette, Réponse Corps, Matis, 59 €.



LA BONNE GESTUELLE

3 minutes de massage par jour pour obtenir davantage de tonicité.



Lissez la peau du ventre avec les paumes de la main, puis pincez-la en légers mouvements de palper-rouler.



Massez avec la paume autour du nombril, en mouvements circulaires, dans le sens des aiguilles d'une montre.



Pressez les mains sur l'un des côtés en inspirant et en gonflant le ventre. Procédez de cette façon 5 fois de chaque côté.



Un massage *qui libère*

Le ventre est aussi le siège des émotions, des angoisses et de la colère. Le masser, c'est éviter les ballonnements, l'accumulation des graisses... et apaiser l'esprit! « En manipulant ce berceau des émotions, on chasse les énergies négatives », confirme Nathalie Bouchon-Poiroux, cofondatrice du Spa Cinq Mondes, qui vient de mettre au point un soin spécifique pour le ventre, inspiré de la médecine traditionnelle indienne, et axé sur la relaxation ventrale. Le rituel alterne des mouvements de massage ayurvédique, des exercices de respiration yogique et des pétrissages de la zone abdominale pour dé-

tendre les organes internes, relancer mais aussi optimiser leur fonctionnement. Le tout, sans douleur, bien au contraire, les mouvements très enveloppants et le fait de décrisper tout le centre du corps plonge progressivement dans un demi-sommeil revitalisant. Idéal pour un rééquilibrage en profondeur.

NOTRE SÉLECTION

Le soin massage Détox
Udarabhyanga Spécifique
Ventre, Spa Cinq Mondes,
à partir de 90€ les 50 minutes.
Infos sur cinqmondes.com.



88

CENTIMÈTRES

C'est la taille que la ceinture abdominale d'une femme ne devrait pas dépasser. Cette évaluation de la quantité de graisses au niveau du ventre permet d'estimer le facteur de risque cardiovasculaire. Au-delà, on estime que ce risque augmente de façon significative. Mesurez-vous au niveau de la cambrure des reins.

Des soins *spécial* *vergetures*

Un très grand nombre de femmes ont des vergetures, principalement causées par les désordres hormonaux qui apparaissent à l'âge de la puberté. Car, contrairement aux idées reçues, seules 30 % d'entre elles en seraient victimes pendant leur grossesse. Et pour savoir à quoi s'attendre, il suffit souvent de se renseigner auprès de sa mère, car le phénomène est généralement héréditaire. Il est très difficile de se débarrasser de ces stries roses ou violacées, qui deviennent blanches une fois qu'elles sont installées. La parade? Des soins resurfaçants pour lisser la peau et des produits hypernourissants pour éviter l'aggravation des stries.

LES COUPS DE POUCE *pour un joli ventre*



**Antiballon-
nements.**
Lipozyme
Ventre Plat
et Digestion,
Biocyte,
18,50€
(60 gélules).



Brûleur de graisses.
Boost Minceur, Oenobiol,
48€ (90 capsules).



**Confort
digestif.**
Fenouil-
Argile,
Juvamine,
8,90€
(30 comprimés).

VOS MEILLEURS ALLIÉS

Cicatrisante. Huile Soins de la Peau, Bi-Oil, 19,95 € (1).
Lissant. Body Retexturing Treatment, SkinCeuticals, 72 € (2).
Nourrissante. Body Oil, Huile Sèche 4 en 1, Nivea, 9,20€ (3).