

# TOP Santé

Le n°1 des magazines santé

JANVIER 2018 - N° 328

**Dossier médecine**

## THYROÏDE

après l'affaire du Levothyrox,  
**COMMENT BIEN SE SOIGNER**

Ma Santé  
au naturel

### ANTI STRESS

HOMÉO, AROMA,  
PHYTO, OLIGO...  
**TOUT CE  
QUI MARCHE!**

**+**  
4 FAÇONS DE TRAITER  
LA **CONSTIPATION**

**+**  
LE YOGA SPÉCIAL  
**MÉNOPAUSE**

**+**  
LA SARRIETTE POUR  
**MIEUX DIGÉRER**



GUIDE PRATIQUE

## 65 RECETTES D'HUILES ESSENTIELLES À RESPIRER



**SANTÉ, BEAUTÉ, MAISON...**  
Comment bien les utiliser?

TOP  
Santé

GUIDE PRATIQUE D'AROMATHÉRAPIE  
POUR TOUTE LA FAMILLE, POUR TOUS LES JOURS!

## On se débarrasse DES MAUVAISES HABITUDES qui font grossir!

- 12 erreurs à éviter au quotidien
- 6 menus gourmands anti-kilos

MONDADORI FRANCE  
www.topsante.com

\*DIFFUSION INDIVIDUELLE/OJD 2014

BEL : 2,90 € - ESP : 3,50 € - GR : 3,30 € - DOM A : 4,70 € - ITA : 3,30 € - LUX : 2,90 € - PORT CONT : 3,30 €  
CAN : 4,50 \$ CAN - GB : 2,95 £ - MAR : 30 DH - TOM S : 600 CFP - TOM A : 1150 CFP - CH : 5,40 FS - TUN : 10 DTU

L 15911 - 328 - F : 2,90 € - RD





## SOIGNONS MIEUX NOTRE PEAU!

On ne consulte pas assez pour sa peau. C'est ce qui ressort de la plus importante étude dermato jamais menée en France\*. Un Français sur trois souffre d'une maladie cutanée : acné, eczéma, psoriasis, mycose... Les femmes étant plus souvent touchées que les hommes : 33 %, contre 28 %. Or, l'impact psychologique, sociétal et économique de ces pathologies serait souvent minoré ! Alors qu'elles ont des répercussions importantes sur la vie professionnelle et personnelle, pouvant même s'accompagner d'anxiété et de dépression. Conclusion : il est urgent d'agir en améliorant leur prise en charge.

\*Enquête menée sur plus de 20 000 personnes. Source : SFD (Société française de dermatologie).

### Le produit bio du mois

## Un soin anti-âge qui redonne de l'éclat

Redensifiante, antirides, cette formule a tout pour plaire ! Dans son joli pot en verre teinté, elle est bio à 85 %. Sa texture velours laisse un bel effet mat sur la peau et son parfum végétal reste délicat. Quant à ses ingrédients, ils sont issus

du littoral atlantique, et notamment du Cap Ferret : huile de graines de pin maritime (très antioxydante), immortelle et chardon des dunes, eau d'ajonc et roseau des sables (oyat). Plus de l'huile de cameline, de l'eau de citron et deux

actifs naturels anti-âge et apaisants. Non comédogène, elle convient aux peaux normales à sèches, déshydratées ou exposées à la pollution. **La crème, Océopin, 52 € les 50 ml.**



## 25 ans, ça se fête!

Produit phare des soins dermo-cosmétiques Uriage, le vaporisateur d'eau thermale a été relooké pour l'occasion par l'illustrateur Emmanuel Romeuf. À la fois apaisante, hydratante et réparatrice, elle traite et rafraîchit les peaux fragiles de toute la famille.

**Spray d'eau thermale, Uriage, 2 € les 50 ml, 5,09 € les 150 ml, 6,42 € les 300 ml.**

## Un spray peau sèche antidémangeaisons



**Quels sont ses atouts? Isabelle Benoit, directrice scientifique de Bioderma**

Comme son nom l'indique, ce spray apaise instantanément les sensations de démangeaisons, quelles qu'en soient les causes. L'apaisement se fait sentir 60 secondes après la brumisation et se prolonge jusqu'à 6 heures après.

Ce soin corrige aussi les causes biologiques du prurit, rendant jour après jour la peau moins sujette aux crises de « grattage ».

### Quels sont ses ingrédients?

L'innovation repose sur l'association de polyphénols, extraits de thé vert et d'ambora (actif d'origine végétal). Combinée à l'énoxolone apaisante, cette technologie, dite Skin Relief, freine le processus des démangeaisons : les récepteurs cutanés répondent moins aux agents sensibilisants de l'environnement. Des actifs hydratants sont associés pour renforcer la fonction barrière de la peau, comme la vitamine PP.

### À qui s'adresse-t-il?

À celles et à ceux dont les démangeaisons altèrent la qualité de vie. Il peut s'utiliser dès le plus jeune âge en cas de psoriasis ou de dermatite atopique (eczéma chronique). Et chez les personnes âgées, dont la peau plus sèche est vulnérable. Plus largement, chez tous ceux qui réagissent à la dureté de l'eau, à certains détergents ou cosmétiques, ou dont l'état psychologique (stress) se manifeste par des sensations de démangeaisons.

**Atoderm SOS Spray, Bioderma, 8,90 € les 50 ml, 14,90 € les 200 ml.**



## La levure de bière, c'est bon pour les cheveux ?

OUI ! Car le champignon microscopique employé dans la fermentation de la bière contient des nutriments indispensables (acides aminés, vitamines B...) à la beauté des ongles et des cheveux. En cure de 3 mois, en paillettes ou en gélules.