

S E P M  
TOP  
ventes

# Notre temps

DÉCEMBRE 2021 - N° 624 - 3,95 €

3 MOIS  
SANS  
SOMNIFÈRES...  
ILS TÉMOIGNENT  
ÉPISODE 2



## L'INVITÉE DU MOIS

**Évelyne Dhéliat**  
met du soleil dans nos pages

## ARGENT

**AIDER UN ENFANT AUJOURD'HUI  
SANS CONFLIT DE FAMILLE DEMAIN**

Avantage, don, prêt...  
Les règles à connaître

*Noël se prépare !*

- Un repas alsacien  
100 % terroir
- Un calendrier  
de l'Avent fait maison

## 40 ACTIONS POUR PROTÉGER...

# CŒUR, CERVEAU ET ARTÈRES + PROFITER DE LA VIE !

**Laurent Mariotte, Marlène  
Jobert, Carole Gaessler...**  
*Leur petit coin de paradis*

**MA RÉGION ET MOI  
POURQUOI  
TANT D'AMOUR ?**

bayard

\* 1<sup>er</sup> MENSUEL FRANÇAIS

Un, Esq, Nat, ind, 3,95 € - Suisse, 4,90 CHF - Maroc, 4,90 MAD - DOM, 3,95 € - DM, 4,00 DM - Turquie, 7,10 TL



# La capucine fait danser l'hiver

Antiseptique, cicatrisante, riche en vitamine C, cette jolie fleur délivre une véritable ronde de bienfaits pour la santé.

FRÉDÉRIQUE ODASSO, AVEC SYLVIE HAMPIKIAN PHARMACO-TOXICOLOGUE\*

Originnaire d'Amérique du Sud, *Tropaeolum majus* a longtemps été utilisée en phytothérapie andine comme herbe désinfectante, cicatrisante et expectorant respiratoire. Introduite en Europe par les conquistadors, elle serait devenue célèbre grâce au Roi-Soleil qui l'offrait en bouquet à sa favorite Madame de Maintenon.

## SES ATOUTS

Antiseptique, antibactérienne, antifongique, antitussive, cicatrisante, riche en vitamine C, antioxydants et principes soufrés, elle aide à lutter contre des pathologies infectieuses banales (bronchite), la chute des cheveux et les lésions cutanées.

## BIEN L'UTILISER

Utilisées sans excès en condiment, ses feuilles et fleurs relèvent les salades de leur saveur épicée. Confits dans du vinaigre, ses boutons floraux se consomment comme des câpres.

**En prévention des maladies banales infectieuses** (respiratoires et urinaires) et pour améliorer la santé de la peau et des cheveux. Plonger 1 cuillère à soupe rase de fleurs, feuilles et tige entières, fraîches ou sèches, dans 25 cl d'eau bouillie. Laisser infuser 10 minutes et filtrer. Deux tasses par jour. Ou prendre 20 gouttes de teinture-mère diluées dans un peu d'eau, 3 fois par jour. En cure de 3 semaines par mois, 3 à 4 fois par an.

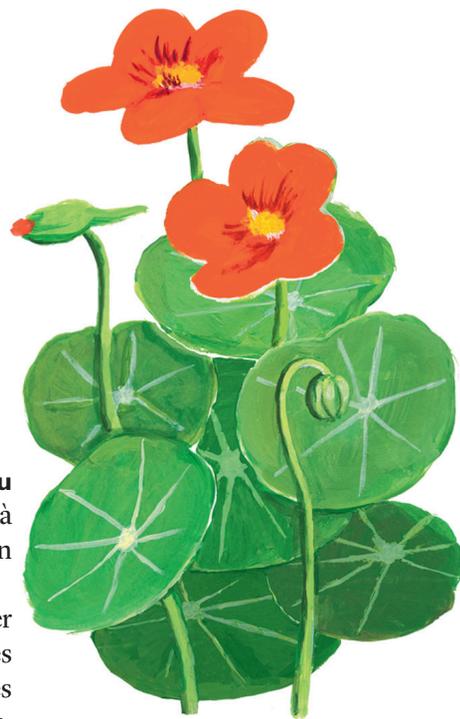
**Lors d'une infection respiratoire ou urinaire banale:** même préparation à prendre quelques jours. Consulter en l'absence d'amélioration.

**Contre la chute des cheveux:** plonger une bonne cuillère à café de fleurs, feuilles et tige ou graines légèrement concassées dans 25 cl d'eau froide. Porter à ébullition, couvrir et laisser frémir 5 minutes, puis filtrer. Frictionner le cuir chevelu avec cette lotion après le shampooing, 2 fois par semaine. Conserver 72 heures au réfrigérateur.

**Pour désinfecter et cicatriser petites plaies, écorchures, irritations cutanées:** malaxer une bonne pincée de feuilles fraîches entre les doigts pour former une pâte avec les sucs. Étaler en cataplasme. Laisser poser 5 minutes ou davantage.

## PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

- Contre-indiquée chez la femme enceinte et allaitante et avant l'âge de 12 ans.
- Contre-indiquée en cas d'estomac sensible, ulcère gastrique ou hypothyroïdie.
- Respecter les doses recommandées et ne pas cumuler usage médicinal et alimentaire sur une même période.
- Mâchée, la plante fraîche peut irriter la cavité buccale. En salade, l'utiliser à petite dose comme un condiment. Ses graines en poudre sont à consommer en épice avec parcimonie. ●



## LA CULTIVER

**Facile à faire pousser, y compris en pot sur le balcon. Avec une exposition ensoleillée et un sol bien drainé, cette vivace grimpe sur les tonnelles et treillages, et tapisse massifs et jardinières. Placée au pied des rosiers, elle attire les pucerons et préserve les fleurs.**

\*Auteure de *Macérats, teintures mères, vinaigres. Extraire le meilleur des plantes*, éd. Terre Vivante, 2021.



**L'INTÉGRALITÉ DU GUIDE PHYTOTHÉRAPIE SUR**  
[www.notretemps.com/sante/se-soigner-par-les-plantes](http://www.notretemps.com/sante/se-soigner-par-les-plantes)



## MIEL MÉDICAL : *peau abîmée et cicatrices*

Baume Revamil® est un onguent dermoprotecteur émoullissant et cicatrisant à base de miel médical et de cire d'abeille pour permettre une puissante action réparatrice et cicatrisante. Pour peau **abîmée, irritée ou eczémateuse**. Appliquer une fine couche 2 fois par jour sur la plaie, la peau irritée ou abîmée : effet rapide. Réduit également les **cicatrices**, les rendant plus belles et esthétiques.

En pharmacie.  
www.melibiotech.fr  
Dispositif médical IIa  
ACL 8717438010243 - Tube 15g. Env. 9,50€

## SOULAGEZ *vos acouphènes*

BioCatalyst B02 est naturel et efficace, et peut vous aider à réduire vos **acouphènes**. Formulé à base de plantes et enzymes, il agit sur la sphère cérébrale pour réduire les acouphènes, stimuler la mémoire et limiter les effets du vieillissement. Une étude montre que 86% des utilisateurs sont satisfaits après 45 jours de cure.

Les enzymes sont des catalyseurs qui améliorent la biodisponibilité et l'efficacité des plantes sélectionnées, et préparées avec soin. Gélules spiruline 100% végétales. Convient aux végétaliens. Fabriqué en France. En pharmacie code 3401563164609 ou [www.meliovie.com](http://www.meliovie.com) ou 01 53 53 14 84



## SOULAGEZ VOTRE ARTHROSE... *nouveauté ARTHÉLIO*

Vous souffrez de douleurs articulaires ? ImmuBio vous aide à retrouver le confort et la mobilité de vos articulations grâce à sa NOUVEAUTÉ : **ARTHÉLIO**, le 1<sup>er</sup> POSTBIOTIC qui soulage les douleurs articulaires et améliore le fonctionnement des cartilages au quotidien. Un produit 100% français, 1 gélule végétale par jour, sans colorant, ni conservateur et dont l'efficacité est cliniquement prouvée !

LABORATOIRE IMMUBIO.  
Complément alimentaire, en pharmacie (EAN 3700244201153) ou en commande sur [www.arthelio.fr](http://www.arthelio.fr) - 01 85 74 07 52



## THERMCOOL, *l'essayer c'est l'adopter*



Vous souffrez de douleurs musculaires, articulaires, arthrosiques, à la suite d'un traumatisme ? Les actifs d'origine végétale\* du gel antidouleur Thermcool® procurent un effet thermique. Avec son action 3 en 1 il **soulage la douleur, limite la diffusion de l'œdème, favorise la décontraction et la récupération musculaire.**

\*Camphre & menthol, huiles essentielles (cajeput, thym, romarin, menthe poivrée), extrait de plantes (prêle, harpagophytum), argile verte Gamme THERMCOOL® : ce dispositif médical de classe I est un produit de santé réglementé qui porte à ce titre le marquage CE. Fabricant : POLIDIS - France. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement les instructions figurant sur la notice.

En pharmacie - Thermcool® gel 100 ml  
ACL 3401060081799  
Prix généralement constaté : 6,90-8,50€  
Aussi en format sachet 5ml et roll on 50ml.

## BIEN DORMIR avec *D-Stress® SOMMEIL*

D-Stress® Sommeil est l'association de la formule **D-Stress®**, riche en magnésium, et du **pavot de Californie** (*Eschscholzia californica*). Le pavot de Californie est reconnu pour ses propriétés sédatives qui vous aideront à retrouver naturellement un **sommeil réparateur**. Il contribue ainsi à une amélioration de l'**endormissement** et à une réduction des **réveils nocturnes**. Sans accoutumance, 1 à 2 comprimés avant le coucher.

Laboratoire Synergia. En pharmacie, env. 14 € boîte 40 cps, ACL6239626, commandez sur [www.synergiashop.com](http://www.synergiashop.com) ou par tél. au 04 77 42 30 10.



## POUR UNE RENTRÉE *en pleine forme*

Nouveau ! Renforcez vos défenses naturelles avec « Ester-C Plus Immune Complex Solgar ». Retrouvez dans une seule formule ciblée et complète tous les nutriments importants pour améliorer votre protection immunitaire : vitamines A, B, C et D, zinc, échinacée...

Ester-C Plus Immune Complex Solgar, 60 capsules (1 par jour). Env : 44,10 €  
En pharmacies et magasins bio.  
[www.solgar.fr](http://www.solgar.fr)



## ARKOGÉLULES® *PROPOLIS BIO*

« **BOUCLIER NATUREL DE LA RUCHE** »  
La propolis est une substance résineuse, collectée par les abeilles ouvrières sur les bourgeons de différentes plantes. L'activité de la propolis permet de maintenir l'hygiène de la ruche. La Propolis est donc connue comme « le bouclier naturel » de la ruche. Les + : Titré à 35mg de polyphénols, sans colorant ni additif chimiques, gélule 100% végétale.

Laboratoires Arkopharma  
Compléments alimentaires fabriqués en France.  
En pharmacie - [www.arkogelules.fr](http://www.arkogelules.fr)  
Rejoignez notre programme fidélité : arkoclub.fr



## PERTE DE CONCENTRATION *et de mémoire ?*

Les comprimés naturels **Cerveau Clair** apportent en quelques heures des vitamines et des nutriments essentiels aux zones de la concentration et de la mémoire du cerveau. Ils contiennent de la L-théanine issue du Thé vert, des extraits de Grenade, de Pin maritime et de Noix, ainsi que des Vitamines B et de l'Iode, dont l'efficacité pour **améliorer les performances mentales et les fonctions cognitives** (mémoire, attention, concentration) a été démontrée dans de nombreuses études scientifiques. Ils protègent également le cerveau du vieillissement et réduisent la fatigue. **Cerveau Clair tonifie et revitalise votre cerveau pour vous aider à garder les idées claires !**

Boite de 60 comprimés en pharmacie - Code ACL 2951863 - Convient aux végétaliens - Questions ? New Nordic vous répond au 01 85 12 12 12 (tarif local) - [vitalco.com](http://vitalco.com)

