Juillet/août 2024 + DOM : 4,50 € - BEL/LUX : 4,40 € - CH : 6,90 € - ESP/ITAL/PORT CONT : 4,40 € - GR : 4,40 € - Mar : 48 DH - Tun : 8,50 TND - CAN : 7,99 $ CAN - TOM : 640 xpf N°149 Côté Santé

Côté Santé

Le magazine de la santé au féminin

37 PAGES DE CONSEILS SANTÉ !

Beauté

- LES SECRETS DE L'HYDRATATION
- LES COSMÉTIQUES SOLIDES À LA LOUPE

Médecine

- **INTIMITÉ** Identifier et traiter les pathologies intimes
- **PILULE** Faut-il en avoir peur ?
- **VITAMINE D** Pourquoi on en a tant besoin
- **RONFLEMENTS** Pour des nuits plus paisibles

Nutrition

BYE BYE LE SUCRE !

LES ASTUCES POUR RÉDUIRE SA CONSOMMATION

STOP au moustique tigre !

Soleil

BRONZAGE - UV - ALLERGIES
PROTECTION SOLAIRE

Tout pour protéger la beauté et la santé de sa peau cet été !

7 PRODUITS NATURELS ANTI-BOBOS DE L'ÉTÉ

Comment dire ADIEU à ses PHOBIES

CPPAP

Par Suzy Jourdan

SUBLIO : une nouvelle histoire d'eau



On connaît les vertus de l'eau de mer et celles des eaux thermales. Et si l'on pouvait doter de propriétés thérapeutiques exacerbées toutes les eaux, y compris celle qui coule de votre robinet ? En inventant la technologie Sublio, Frédéric Esnault, pourrait bien révolutionner tout un secteur qui va du spa aux piscines en passant par les eaux domestiques, les thalassos et même les centres thermaux. Cette technologie inédite permet en effet d'augmenter considérablement l'ionisation de l'eau en polyfragmentant les minéraux naturellement présents, sans rien enlever, ni ajouter. Cela s'appelle l'hyperionisation. Or, cette eau hyperionisée présente une compatibilité maximisée avec la couche cornée qui, contrairement à ce que l'on pense, n'est pas totalement imperméable. En effet, la peau gère en permanence les échanges hydriques grâce, entre autres, à des protéines, qui vont être puissamment stimulées sous l'effet de l'hyperionisation. Résultat, les oligo-éléments hyperionisés par polyfragmentation sont absorbés par l'épiderme, un peu à la façon d'un buvard, où ils vont contribuer à booster les métabolismes cellulaires cutanés dont les fonctions immunitaires, les processus de régénération, la cicatrisation..., et surtout l'hydratation, facteur essentiel de la beauté et de la santé de la peau. Un vrai bain de Jouvence pour les peaux matures, certes, mais également une action thérapeutique intense sur les peaux atopiques, lésées, ou atteintes de psoriasis par exemple.
Cette e-biotechnologie d'hyperionisation des eaux brevetée, issue de 15 années de recherche et développement, suscite d'ailleurs fortement l'intérêt d'une grande station thermale française de renom. L'objectif ? Amplifier les effets thérapeutiques des soins thermaux et par conséquent l'efficacité des cures. En attendant, pour avoir le privilège de se baigner dans cette eau de beauté, direction l'hôtel restaurant La Ferme d'Augustin**** à Ramatuelle. Christophe Vallet, propriétaire du lieu, n'a pas hésité à doter sa superbe piscine de la technologie Sublio, afin d'offrir à sa clientèle cette expérience inédite.

Pour en savoir plus : sublio.com et fermeaugustin.com

Une baisse historique de la consommation d'eau en France



La consommation d'eau potable en France a baissé de 3,2 % en moyenne en 2023, alors que la réduction annuelle se situait entre 0,5 et 1 % les années précédentes. Les restrictions d'eau qui ont été imposées dans 79 % des départements français suite à la sécheresse de 2022, sont sans doute à l'origine des économies d'eau, cette ressource considérée à juste titre comme précieuse. Mais la véritable économie consisterait à rénover le réseau de distribution, si vétuste qu'il laisse perdre 30 % en moyenne de l'eau acheminée, ce qui coûterait 30 milliards d'euros environ. Mais voilà, le modèle de financement des services de l'eau en France repose largement sur les volumes d'eau consommés, ce qui représente plus de 80 % des recettes. Donc, plus la consommation baisse, moins les recettes sont importantes, ce qui implique moins de moyens pour entretenir le réseau. Conclusion, plus on économise l'eau, moins le réseau est entretenu et plus l'eau est gaspillée !



233 **C'est le nombre de lingettes jetées à la poubelle chaque seconde en France ! Une pollution à laquelle la marque Mustela ne contribue plus grâce** à son offre de lingettes compostables composées à 99 % d'ingrédients d'origine naturelle. Une étape de transition, puisqu'en 2027 il est prévu que ces dernières disparaissentt au profit de lingettes lavables et réutilisables. Il va falloir convaincre les parents de stocker des lingettes en coton souillées en attendant la prochaine lessive, une option encore moins pratique en voyage...