



santé ► FEMME

Vitalité, immunité, sommeil... LES BONS COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Tout nouveaux, ces produits aux formules très élaborées peuvent vous aider à surmonter les maux les plus courants.

PAR SOPHIE PENSA ET BÉNÉDYCTE TRANSON

Lutter contre les infections urinaires

L'association de cranberry et d'hibiscus élimine la bactérie incriminée (*Escherichia coli*), tandis que la formulation spécifique de lactosporés rééquilibre la flore locale, mise à mal par l'infection urinaire.

Cysténea Duo (bio et vegan), Diataroma, 9,90 € la boîte de 20 gélules. En magasins bio.

Soulager la douleur des règles et l'endométriose

Une femme sur dix est atteinte d'endométriose. Ce complément alimentaire à base d'extrait de pin maritime, de curcumine, de magnésium, de vitamines A, C et E, de zinc, de resvératrol et de L-tryptophane, lutte contre l'inflammation locale, la prolifération des cellules de l'endomètre et le stress induit par la douleur.

Conceptio Endolib, Laboratoire des Granions, 43,50 € la cure de 30 jours. En pharmacies et para.

Rééquilibrer la flore intime

L'équilibre de la microflore vaginale est essentiel pour lutter contre les mycoses, candidoses ou vaginoses. Cette association de 5 souches de lactobacillus et d'une souche de bifidobacterium vient réensemencer dans le vagin des bactéries bénéfiques. Elle inhibe le champignon *Candida albicans*, combat les bactéries nuisibles et rétablit le pH physiologique.

Bactigyn, Laboratoire CCD, 12 € la cure de 5 jours. En pharmacies et para.

Booster ses défenses

Cette nouvelle formule sort le parapluie contre les virus de l'hiver avec 12 vitamines (dont C et D), 7 minéraux (dont le zinc) et 3 ferments protégés de l'acidité gastrique par le procédé Tri-Bion. La libération rapide ou prolongée, selon les ingrédients, assure la biodisponibilité.

Bion3 Défense, Merck, environ 9 € les 30 comprimés. En pharmacies.

Se requinquer

Du magnésium marin en soin corporel? Eh oui! A base d'eau de mer, cette nouvelle huile à masser sur la peau délivre directement les bienfaits de cet oligo-élément dans l'organisme. Efficace contre les douleurs musculaires ou articulaires et les tensions liées au stress. Huile Isomer, *Isomarine*, 17,50 € sur Akeostore.com.

Retrouver un sommeil de qualité

La mélatonine a deux atouts majeurs: elle contribue à synchroniser le cycle veille/sommeil et réduit le temps d'endormissement, sans somnolence en journée. La vitamine B6, en favorisant le bon fonctionnement du système nerveux, permet de réduire la fatigue, et l'extrait sec de Griffonia régule les fonctions cérébrales. Attention, cette formule très complète, qui promet une bonne nuit réparatrice, ne doit pas être associée à la prise d'antidépresseurs, somnifères ou autres sédatifs.

Sériane Mélatonine, Naturactive, Laboratoires Pierre Fabre, 10 € les 20 sticks. En pharmacies.

L'allié des femmes LE PYCNOGÉNOL

Extrait de l'écorce de pin maritime, le Pycnogénol a fait l'objet de plusieurs études cliniques depuis près de quarante ans. Les dernières en date montrent une efficacité anti-inflammatoire capable de soulager la douleur des règles, les troubles de la préménopause, les bouffées de chaleur et les douleurs pelviennes de l'endométriose. Raison pour laquelle le Pycnogénol est souvent indiqué dans la composition de vos compléments alimentaires.