



santé

J'ai une tension élevée, j'évite l'eau gazeuse ?
Marjorie, 55 ans

VOS QUESTIONS SUR FEMMEACTUELLE.FR

Certaines eaux gazeuses ne contiennent quasi pas de sodium. De plus, il s'agit de bicarbonate de sodium qui, à l'inverse du chlorure de sodium, n'aurait pas d'impact sur la tension.

Les bons réflexes de l'hygiène intime

Les produits lavants ne cessent de se développer. Avec, comme argument, un parfait respect de cette zone sensible. Plutôt efficaces. PAR CAROLINE DOR

Mycoses, vaginoses... De plus en plus de femmes, de jeunes filles et de petites filles souffrent de problèmes au niveau de la zone intime. Principale responsable: la flore vaginale. Riche en germes, notamment en bacilles de Döderlein, de la famille des lactobacilles, la flore vaginale joue un rôle de barrière très important contre les agressions extérieures. Elle est en effet garante d'une bonne acidité vaginale (pH de 3,8 à 4,2), indispensable contre la prolifération de germes extérieurs.

Or, de nombreux facteurs peuvent entraîner une diminution de ces « bons germes » : les règles, une grande fatigue, la prise d'antibiotiques, le chlore des piscines... D'où l'intérêt des gels lavants spécifiques dont le pH respecte celui du vagin. Ce qui n'est pas le cas de la plupart des savons classiques : leur pH, trop alcalin (de 9 à 15), détruit la flore. Autre solution, des tampons enrichis en probiotiques pour compenser la baisse naturelle des lactobacilles pendant les règles. Mais attention, ils s'utilisent en complément d'une propreté irréprochable : toilette quotidienne et suppression du gant, vrai bouillon de culture... ■



C'est prouvé
Les infections vaginales représentent de 15 à 20 % des consultations en gynécologie.

1. SPÉCIAL JUNIOR
Une formule conçue pour la toilette dès 4 ans. Saforelle Miss, 250 ml, 7,90 €.

2. TOUT DOUX
La texture gel crème se transforme en mousse. Femfresh, 200 ml, 2,95 €.

3. COUP DE FRAIS
Du Menthyl lactate donne à ce gel un effet frais. Rogé Cavailles, 200 ml, 7,15 €.



LE CONSEIL DE LA RÉDAC'

SOPHIE DROUAULT

Chef de service Santé



112, le numéro à retenir !
Seuls 29 % des Européens le connaissent. Et pourtant, il est précieux. Il peut être composé à partir d'un fixe ou d'un mobile et permet d'obtenir le centre de secours le plus proche du lieu d'appel partout en Europe... Urgences médicales, pompiers, police... il s'occupe de tout... et c'est gratuit !

NUTRITION MOLLO SUR LE CAFÉ

En boire trop expose à absorber un excès d'acrylamide, une substance toxique pour le système nerveux. C'est ce que révèle une étude de l'Anses, qui a recherché dans nos aliments les composés dont l'excès peut être délétère. La bonne dose par jour ? Trois tasses maxi. M. G.