



BLOC-NOTES SANTÉ

ON LE LIT!

INCROYABLE MICROBIOTE

Une formidable bande dessinée, qui nous fait voyager à l'intérieur du corps pour nous expliquer le processus de digestion, les pouvoirs du microbiote intestinal et son influence sur notre bien-être et notre santé globale.

« Les extraordinaires pouvoirs du ventre », Harry Sokol et Judy, 19,90 €, éd. De Boeck Supérieur.



BELLES ACTIONS

PRÉCARITÉ HYGIÉNIQUE

Une enquête* révèle que la précarité hygiénique est considérée par 50 % des personnes interrogées comme la principale atteinte à la dignité des femmes.

Si la précarité menstruelle est désormais un sujet reconnu, et que les règles ne sont plus un sujet tabou pour 95 % des 18-35 ans, 76 % des femmes ne se sentiraient pas à l'aise d'aborder le sujet de l'incontinence urinaire avec leurs proches. Cela concerne pourtant 1 femme sur 3 dès 35 ans!

C'est pourquoi les marques Nana et Tena soutiennent l'Association pour la Santé des Femmes (ADSF) dans la lutte contre la précarité hygiénique et



pour libérer la parole autour des règles et de l'incontinence auprès des femmes en situation de précarité et d'exclusion sociale.

Depuis 2019, ce sont plus de 400 000 protections hygiéniques qui ont été distribuées, ainsi que 75 000 € qui ont été versés, permettant à l'ADSF de proposer de nouvelles structures d'accueil et des solutions d'hébergement.

* Enquête réalisée par OpinionWay pour Nana & Tena sur les règles et l'incontinence urinaire auprès de 1 189 femmes de 18 ans et plus.



UPCYCLING

Une brosse à dents écoresponsable à la tête changeable, fabriquée en France avec un manche en matière naturelle upcyclée à partir de... coquilles Saint-Jacques! Il fallait y penser. Bonjour Édith, brosse vendue avec deux têtes interchangeable, 9,99 €, Bioseptyl.

FOCUS

LA SÈCHESSE OCULAIRE

L'atmosphère trop sèche de nos intérieurs, la pollution, la climatisation, mais aussi les traitements médicamenteux ou le travail sur écrans sont autant d'agressions susceptibles d'entraîner une altération du film lacrymal et donc un symptôme de sécheresse oculaire. Pour soulager cette sensation d'inconfort qui peut entraîner picotements, démangeaisons, sensibilité à la lumière, maux de tête... **Innox** a reformulé ses

célèbres gouttes bleues. La nouvelle composition est stérile et sans conservateur, et une formule incolore dédiée notamment aux porteurs de lentilles a rejoint la gamme. Le flacon souple a été pensé pour éviter tout contact de la solution avec l'air et garantit un débit et une vitesse de dispersion maîtrisés. Une à deux gouttes dans le coin de l'œil, deux à quatre fois par jour suffisent pour soulager les yeux secs.

Gouttes oculaires hydratantes, formule bleue et formule incolore, 10 ml, 9,80 € et 8,80 €, **Innox**.

