

# Capsules santé

par l'équipe de rédaction

## Hormonothérapie: les pendules à l'heure

La thérapie hormonale, autrefois largement utilisée pour traiter les symptômes de la ménopause, est tombée en disgrâce à la suite d'une étude américaine publiée en 2002 faisant état d'un risque accru de contracter le cancer du sein. La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada remet les pendules à l'heure. En effet, les dernières études démontrent que le risque usuel de 45 cancers du sein par tranches de 1000 femmes augmente de seulement deux points après une période de cinq ans d'hormonothérapie, incidence beaucoup plus faible que celle associée à la consommation d'alcool ou la prise de poids. L'hormonothérapie demeurant essentielle dans plusieurs cas, les spécialistes recommandent d'adopter une approche personnalisée pour chaque femme.



## Grossesse et ostéopathie

Si la naissance d'un enfant demeure l'une des plus belles expériences de la vie, la grossesse et l'accouchement peuvent aussi engendrer des maux de dos, des troubles digestifs, de l'incontinence urinaire, des adhérences cicatricielles, etc. C'est pourquoi de plus en plus de femmes se tournent vers un ostéopathe pour soulager leurs symptômes, puisque ce spécialiste est en mesure de préciser la nature du problème et de le traiter par des techniques manuelles extrêmement douces.

Pour en savoir davantage: [www.osteopathiecanada.ca](http://www.osteopathiecanada.ca).

Pour trouver un ostéopathe dans votre région: [www.registre.org](http://www.registre.org).



## Traitement printanier

De plus en plus exposé à toutes sortes de produits chimiques tels les additifs alimentaires, les résidus de pesticides et les ingrédients des produits d'hygiène corporelle, notre corps accumule continuellement des toxines qui peuvent perturber le fonctionnement des organes vitaux ou des systèmes endocrinien, nerveux, et autres. Pour favoriser le bon déroulement des réactions métaboliques, Heel nous propose Detox-kit, un programme de détoxification complet qui comprend trois préparations homéopathiques rigoureusement élaborées pour drainer et éliminer les toxines, stimuler la circulation lymphatique et soutenir les organes excréteurs. Le programme de détoxification dure environ six semaines et il est conseillé de le suivre deux fois par année. On trouve ce produit dans les commerces de produits naturels et dans certaines pharmacies.



## Duo d'hygiène féminine

Le nouveau Gel de toilette intime Fresh Control, sans savon et assez doux pour l'usage quotidien, aide à maintenir l'équilibre des muqueuses. Une formule unique dont le pH est identique à celui de la peau et de la région vulvo-vaginale. En complément, des lingettes qui possèdent les mêmes propriétés que le gel intime. Faciles à emporter, idéales pour les vacances, les voyages, ou pour se rafraîchir à tout moment de la journée. Ces lingettes sont biodégradables et donc sans risque pour l'environnement. Disponibles en pharmacie.

