

SANTÉ. Mal de gorge : attention au choix des pastilles

L'UFC Que Choisir met en garde contre la consommation de pastilles au miel destinées à lutter contre les maux de gorge.

Une gorge irritée, la salive difficile à avaler, face aux maux de gorge, le premier réflexe est souvent de se précipiter vers l'armoire à pharmacie à la recherche des pastilles au miel. L'association de consommateurs, UFC Que Choisir, s'est intéressée à la composition de ces produits. Si ces boîtes inscrivent souvent la mention « miel » sur l'emballage et font la part belle aux abeilles, il semblerait que les pastilles ne soient pas vraiment celles qu'elles prétendent être.

En effet, elles sont très peu à contenir du vrai miel et - le plus souvent - il s'agit d'un arôme artificiel auquel ont été ajoutés un édulcorant et un colorant jaune. « Ou alors le miel entre bien dans la composition mais en tant qu'excipient, c'est-à-dire un composant du médicament qui n'a pas d'effet thérapeutique », précise l'UFC Que Choisir. En plus d'une absence de miel, ces pastilles n'auraient aucune efficacité pour lutter contre les maux de gorge. « Il s'agit d'enzymes (lysozyme) et d'antiseptiques (chlorhexidine, amylnétacrésol), qui n'ont pas d'effet démontré contre le mal de gorge, ou d'anesthésiques (lidocaïne, tétra- caïne) qui ont un petit effet



Attention aux pastilles pour la gorge. (©New Africa - stock.adobe.com)

mais présentent le risque de faire avaler des aliments de travers en insensibilisant le fond de la gorge. Preuve du peu d'intérêt qu'ont ces spécialités, aucune n'est remboursée », détaille l'association.

Un intérêt limité

Ces pastilles ne sont donc pas des traitements à recommander pour lutter contre les maux de gorge. En effet, pour lutter contre cette infection virale il

est recommandé de privilégier le paracétamol (comme dans le Doliprane) ou de choisir une boisson chaude dans laquelle il est possible d'ajouter directement une cuillère de « vrai » miel. « En cas de toux sèche, choisissez du miel de sarriette, de thym ou de lavande. Et face à une toux grasse, prenez du miel d'eucalyptus ou de myrte », recommande Olivia Metral, pharmacienne, apithérapeute et auteur du Miel dans

vos pharmacies (éd. Baroch), citée par Femme Actuelle.

Pour soulager une douleur d'origine virale, l'Assurance maladie recommande de manger des aliments froids et d'éviter les aliments épicés, d'arrêter de fumer, de boire beaucoup d'eau et de faire des gargarismes avec de l'eau salée.

APEI-Actualités.
Johanna Amselem.

ASTUCE. Comment réussir la décoration de son sapin de Noël

C'est l'emblème des fêtes de fin d'année, celui qui plonge la maison dans une atmosphère féerique. Voici quatre règles d'or à respecter pour un sapin élégant et scintillant.

1. Soigner l'harmonie des couleurs

Exit le sapin kitschissime qui ravit les enfants mais fait mal à la rétine des parents. Noël 2021 se drape de glamour sans jamais se départir de sa magie.

Pour rendre la décoration harmonieuse et éviter les fautes de goût, veillez à ne pas associer plus de deux couleurs sur les aiguilles du sapin. La tradition veut que l'on se tourne vers le rouge et l'or, des teintes royales et festives qui réchauffent l'atmosphère. Ces deux coloris s'harmonisent parfaitement mais attention à ne pas tomber dans la surenchère de décorations au risque d'avoir un sapin « bling-bling ».

Moins chaleureux mais plus sobre, l'association du blanc et de l'or insuffle un esprit nordique dans un intérieur. Féerique et chic !

2. Bien choisir sa guirlande lumineuse

La guirlande lumineuse est la base de la décoration du sapin. Pour le faire scintiller avec élégance, on mise sur des guirlandes LED aux diodes discrètes. En rideau, en grappes ou en grappes, cette multitude de points lumineux disséminés dans les aiguilles distille une atmosphère poétique et cocooning.

Côté teintes, un blanc chaud rappellera la lumière des chandelles pour une ambiance intimiste. Un blanc froid s'intégrera parfaitement dans un intérieur scandinave. Certaines guirlandes se déclinent en bleu pour créer un univers polaire.

Des modèles étoiles ou flocons permettront de se plonger encore un peu plus dans l'ambiance des fêtes.

3. Opter pour des boules de Noël durables

Plutôt que d'acheter des boules en plastique par lot de 12, on opte pour le savoir-faire artisanal. Plus cher mais plus durable et surtout beaucoup plus chic.



Laisser libre cours à ses envies. (©Lightfield Studios - stock.adobe.com)

Parmi les grands classiques, les boules en verre soufflé, peintes à la main, que l'on prend plaisir à ressortir chaque année. Plus rustiques, les sphères en bois ont également la cote et se glissent idéalement dans un univers scandinave. Sans oublier les pièces en velours pour la touche glamour.

Il est aussi possible de miser sur le Do It Yourself avec des boules en origami qui apporteront des notes aériennes à un intérieur.

4. Laisser libre cours à ses envies

Avoir un sapin élégant, c'est bien. Mais on n'oublie pas de se faire plaisir en renouant avec son âme d'enfant. Toutes les fantaisies sont permises : bonhomme de neige, maison en pain d'épices, sucre d'orge, renne... Ces suspensions sont à intégrer par petites touches pour préserver l'harmonie de la déco !

APEI-Actualités. J.F.

CADEAUX DE NOËL. Du Made in France au pied du sapin

Le Made in France a tout pour plaire et sera, cette année encore, une valeur sûre pour faire plaisir à ses proches. Et ça tombe bien car le choix de cadeaux MIF n'a jamais été aussi vaste !

La tendance MIF, ou « Made in France » si vous préférez, ne peut plus être associée à un phénomène de mode. Les consommateurs font ce choix de manière délibérée, par souci de l'environnement (en privilégiant les circuits courts) et du social (garder les emplois sur le territoire).

Il semblerait en effet que leurs achats soient avant tout motivés par la qualité du produit, son origine française et, si possible, une fabrication écologique, quitte à le payer un peu plus cher.

Fort de ce constat, vous n'avez plus qu'à vous lancer à la chasse aux cadeaux bleu-blanc-rouge. Et rassurez-vous, vous avez l'embaras du choix !

Élevés au MIF

Il n'y a pas d'âge pour apprécier le Made in France. Pourquoi ne pas offrir le tableau d'activités Vice-Versa d'une des marques françaises les plus appréciées : Sophie la Girafe®. Dès 6 mois, et selon son évolution, bébé manipulera l'objet en version recto ou verso, qu'il soit assis, à quatre pattes ou même à plat ventre. Notre coup de cœur !

Quant à la maison-mère, Vulli, elle agrandit l'univers magique des Klorofil avec L'île aux surprises. Destiné aux 18 mois-5 ans, il s'agit du premier jouet de bain de la gamme.

Autre marque bleu-blanc-rouge dont la cote ne se dément pas : Corolle, installée au cœur de la Touraine. Cette année, un grand poupon de 42 cm, Lucille Interactive, devrait séduire les plus jeunes. Il est capable d'émettre 20 sons différents allant des pleurs aux gazouillements en passant par le bruit du biberon et du bisou.

Nous avons déjà eu l'occasion de vous présenter Amulette et ses coffrets de jeu d'imitation fabriqués en France. La marque propose une nouvelle édition de « Ma première école » destinée aux enfants souhaitant s'identifier à leur enseignant. Cette fois, le plastique a été quasiment éliminé du coffret et les papiers utilisés sont issus de forêts gérées durablement. Autre bon point : la petite cloche permettant de sonner la récréation est une authentique clochette de vache fabriquée en Savoie !

Côté déco aussi, on peut opter pour le Made in France. On adore les poufs de la marque « T'en Fais pas c'est Français ! » ou les objets en bois signés Un coq dans le Transat. Ils seront du plus bel effet dans une chambre d'enfant.

Élégant et... français

Les plus jeunes n'ont pas l'apanage de l'esprit Cocorico ! Leurs aînés ont aussi le choix et ce, dans tous les domaines : décoration, mode, automobile, deux roues, alimentation...

Choisissez la machine à espresso EOH by Malongo, entièrement pensée et fabriquée en France. Disponible en plusieurs coloris, elle dévoile un design ultra compacte et moderne qui s'adapte à tous les intérieurs. En poussant la pression d'extraction à 15 bars, EOH propose un café à la crème savoureuse et intense. Avis aux amateurs.

Pour mettre la cafetière encore davantage en valeur, associez-la au petit pot de graines à faire pousser et vendu par Unicef. De fabrication française, ces graines de lin bio donneront rapidement de jolies fleurs de couleur violette.

Évidemment, en matière de Made in France, les marques de vêtements et accessoires de mode sont de plus en plus nombreuses sur le marché. Outre Le Slip français, Jules & Jenn, Spl ! ce, La Gentle Factory ou encore Simon-Simone, nous avons choisi de mettre en avant cette année les chaussettes Pile ou Face et Bleuforêt, les espadrilles Payote et les pantoufles Chausse Mouton. Ainsi chaussés, vous voilà parés pour l'hiver !

APEI-Actualités. C.B.

Retrouvez-nous sur

actu.fr

actu.fr/la-marne/



Le Made in France, une valeur sûre pour faire plaisir à ses proches. (©Vulli)