

par Myriam Guillemaud Silenko

## LA MÉLATONINE, L'HORMONE DU SOMMEIL

La mélatonine, hormone produite par le cerveau, permet à l'organisme d'interpréter la luminosité naturelle pour réguler les rythmes quotidiens. Commercialisée sous forme d'hormone de synthèse, elle peut aider les insomniaques à retrouver le sommeil ou les voyageurs à contrer les effets du décalage horaire. Le recours aux gélules ou comprimés de mélatonine doit se faire sous contrôle médical.



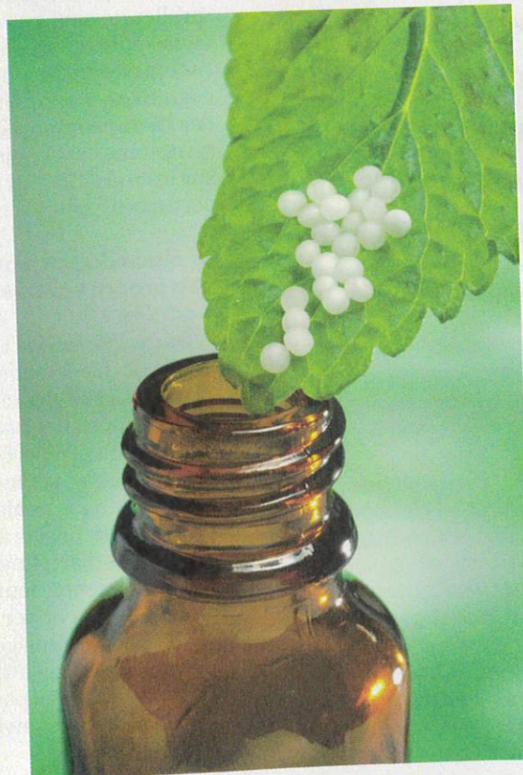
# 70 %

C'est le taux de remboursement par la sécurité sociale pour la prise en charge de certaines médecines douces : l'acupuncture, l'auriculothérapie, l'hypnose, les cures thermales et le yoga prénatal, à condition que les séances soient réalisées par un professionnel conventionné et qu'elles répondent à certains critères (prescription par un médecin traitant). En revanche, rien n'est prévu pour la kinésiothérapie, l'aromathérapie, la chiropraxie, la naturopathie, la sophrologie, etc. Les mutuelles prennent parfois en charge l'ostéopathie, la diététique ou la psychothérapie depuis la crise sanitaire.

# 85 %

des français ont une bonne ou très bonne image des médecines douces. En cette période de crise, près de 80 % pensent qu'elles peuvent répondre au stress, à la fatigue et à la peur.

Source : enquête réalisée par Harris Interactive en février 2021 et publiée par Medocine.com



## DES GRANULES ET DES PLANTES POUR L'IMMUNITÉ

En ces temps de Covid, renforcer son immunité est une bonne stratégie. Côté phytothérapie, Echinacea angustifolia peut y contribuer pour des personnes fragilisées, et Rhodiola rosea pour réduire le stress en régulant le système nerveux central. Côté homéopathie, Thymuline, prise de l'automne au printemps, peut réduire les infections en agissant comme immunomodulateur. Enfin, l'association des oligoéléments or, cuivre et argent peut aider contre les infections aiguës, chroniques ou récurrentes, les attaques virales et les pensées dépressives.



## LA LUXOPUNCTURE EN DÉVELOPPEMENT

Nouvelle méthode thérapeutique, la luxopuncture a recours à un rayonnement infrarouge pour agir sur des points précis du corps et stimuler les énergies sans douleur. Dérivée de l'acupuncture, elle permet d'accompagner notamment la perte de poids ou le sevrage tabagique, de réduire les désagréments de la ménopause ou le stress et les problèmes de sommeil. Elle est actuellement en plein essor en France.