



Santé guide

Les nouveaux objets santé

TESTÉS PAR LES LECTRICES

Toutes ces nouveautés promettent de soulager nos maux du quotidien à domicile. Qu'en est-il vraiment ? L'avis de nos lectrices. Par Charlotte Moreau, Fabienne Rigal, Bénédicte Transon

Soulager son dos, mieux dormir, se relaxer... On reçoit chaque jour de nombreuses nouveautés dans nos boîtes mails qui nous promettent monts et merveilles pour aller mieux. La santé est un domaine riche en innovations,

mais il n'est pas toujours facile de distinguer le gadget inutile de la nouveauté vraiment efficace. Quoi de mieux qu'un test réalisé par des lectrices dans des conditions réelles ? Elles nous font partager leur ressenti, montrant les avantages, sans en cacher les défauts. ●



Lampe Lexilight, 549€. En vente sur www.lexilife.com.

La lampe d'aide à la lecture pour les dyslexiques

Le principe : cette lampe émet une lumière pulsée et modulée qui aide les personnes dyslexiques à lire. Son mode d'action : effacer l'effet miroir qui les gêne dans leur lecture.



Lucile, 36 ans, chiropractrice
maman de Magali, 8 ans

Le test : j'ai souffert de dyslexie durant toute ma scolarité. Ma fille, en CE1, présente les mêmes troubles. Toutes deux, nous avons testé la lampe. La lecture est beaucoup plus confortable, moins fatigante, et l'écriture semble plus grosse, plus espacée. Ma fille l'a adoptée tout de suite et s'est mise à ses devoirs seule et sans pleurer. Un exploit ! Elle découvre le goût de la lecture, fait moins d'erreurs, ne confond plus les lettres, et n'inverse pratiquement plus les syllabes.

L'avis : la lampe est simple d'utilisation et pratique grâce à sa petite taille. Ma fille aura peut-être besoin de la lampe toute sa vie mais si ça l'aide, où est le problème ? J'aurais été ravie d'avoir un tel outil pendant ma scolarité. Un bémol, tout de même, son prix élevé.

Sa note : 9/10



La veilleuse contre les insomnies

Le principe : avec son programme de cohérence cardiaque, cet appareil assure un endormissement en moins de 15 minutes. Il diffuse également de la lumière rouge, une alternative à la lumière bleue qui ne bloque pas la sécrétion de mélatonine (l'hormone du sommeil).



Elena, agent
d'entretien, 43 ans

Le test : l'appareil est vraiment très simple d'utilisation : il est composé de trois touches, une pour choisir sa lumière d'ambiance, une pour enclencher le programme sommeil et la dernière pour la cohérence cardiaque.

L'avis : depuis des années, je me retourne des heures dans mon lit avant de pouvoir m'endormir. Mon mari a été bluffé car au bout de 10 minutes, je dormais. En revanche, cela n'agit pas sur les réveils nocturnes. Mais la fonction qui m'a le plus intéressée est la cohérence cardiaque. Cela a vraiment apaisé mes problèmes de palpitations. Dreamer, 3, 2, 1... Dormez, Terrail-
lon, 50€.

Sa note : 8,5/10



Le collant de contention sexy

Le principe : ces nouveaux collants de compression médicale ont pour objectif d'allier le confort et l'élégance. Avec leur culotte dentelle intégrée au collant, ils promettent d'être plus agréables à porter et de se fondre sur la peau.



Ivana,
30 ans, chef
de produits et
solution web

Le test : depuis ma deuxième grossesse, je souffre de jambes lourdes en fin de journée. J'avais envie de collants de contention qui se fassent oublier tout en supprimant cette sensation d'avoir couru un marathon. Ceux-ci sont agréables au toucher et esthétiques. Le soir, j'ai ressenti une légèreté au moment de les retirer. J'ai apprécié la sensation d'avoir préservé mes jambes et de ne pas avoir de douleurs en m'endormant.

L'avis : je me suis sentie assez serrée pour être bien maintenue sans être compressée. Le plus : la résistance aux lavages. Un bémol ? L'opacité du collant manque d'homogénéité.

Sa note : 8/10



Collants soin des
jambes Finesse,
Gibaud, 58€, en
pharmacie et chez
les orthopédistes.



Coussin massant essentielb Eden, 59,99€, chez Boulanger.

Le coussin massant

Le principe : avec ses têtes de massages rotatives, ce coussin soulage les contractures au niveau du cou, du dos ou des jambes.



Stéphanie, 42 ans,
chef de produits

Le test : j'ai utilisé le coussin pour détendre une contracture musculaire

qui part de la nuque jusqu'à l'épaule. L'enveloppe en tissu velours le rend agréable au toucher. Simple d'utilisation, doté d'une télécommande intuitive, il fonctionne sur batterie. Le massage est assez appuyé, la sensation agréable quelle que soit la zone (cervicales ou lombaires), mais la contracture n'a pas disparu.

L'avis : j'ai aimé l'intensité du massage et la simplicité d'utilisation. Pas facile de trouver une position confortable pour les cervicales cependant.

Sa note : 6,5/10

Le patch anti-toxines

Le principe : ces patches aux extraits de lavande promettent de drainer l'organisme en absorbant les toxines par les pieds.



Alexiane, 28 ans,
cadre en marketing

Le test : s'inspirant de la réflexologie plantaire, les patches se sont vite fait oublier une fois collés

aux pieds pour la nuit. Le matin, ils étaient devenus tout noirs. Ils laissent un léger résidu sur les pieds, pas très glamour!

L'avis : j'ai aimé la sensation d'avoir fait une mini-détox la nuit. Je regrette qu'il n'y ait pas d'informations précises sur l'endroit exact où coller les patches selon les points de réflexologie.

Sa note : 6/10

Foot Patch, Patchness, 19,90€ les 10, en pharmacie, dans les Monoprix ou sur patchness.com.



L'appli pour arrêter de fumer

Le principe : cette appli accompagne le sevrage tabagique en proposant des stratégies pour résister à l'envie de fumer, et des récompenses quand on y parvient. On entre simplement quelques infos basiques (entre autres sa consommation habituelle).



Anne, 38 ans,
journaliste

Le test : je fume depuis vingt ans et voulais arrêter. Je m'y suis mise d'un coup et ça a été plus difficile que

prévu. Après quelques jours, j'ai commencé à utiliser l'appli. C'est une sorte d'agenda qui récompense, encourage, présente les bénéfices (santé, argent, bien-être...), à coups de message comme « bravo, aujourd'hui, vous n'avez pas fumé huit cigarettes, vous avez gagné X €, tant d'heures d'espérance de vie... ».

L'avis : l'appli est ludique, dynamique. On peut demander à recevoir des cartes d'encouragements (souvent des citations motivantes). Elle permet de visualiser ce qu'on n'a pas fumé et de se remotiver. Un onglet « calories » ou « compteur de pas » serait un plus pour aider à maîtriser la prise de poids. En tout cas, ça m'a aidée à tenir...

Sa note : 7/10

Appli Kwit, gratuit sur l'AppStore et Google Play, version premium 8,99€/mois ou 19,99€/3 mois ou 53,99€/an.



Urgo Patch d'électrothérapie rechargeable, 49,90 €, en pharmacie.

Le patch d'électrothérapie antidouleur

Le principe : ce patch combat les douleurs musculaires et articulaires grâce à l'électrothérapie, qui agit sur les fibres nerveuses en bloquant le signal de la douleur vers la moelle épinière.



Tania, 36 ans,
infirmière

Le test : j'ai régulièrement des douleurs aux cervicales et aux lombaires. J'ai trouvé

assez difficile de poser le patch au bon endroit, surtout au niveau des cervicales, et de changer le programme seule (il faut rester appuyé, cela nécessite de se contorsionner). La sensation est très agréable sur le moment, avec un effet décontractant. Le programme « longue durée » a bien détendu mes muscles.

L'avis : j'ai apprécié le soulagement instantané. Il est simple d'utilisation, grâce à son rechargeur facile. Je regrette de ne pas ressentir de bienfaits à plus long terme. Je le recommanderais en complément d'un soin mais pas pour un vrai problème médical.

Sa note : 7/10

Le dentifrice solide

Le principe : ce dentifrice bio se présente en pot sous forme solide. On passe sa brosse à dents sur la pâte et on s'en frotte les dents. Il existe en deux saveurs : citron/miel (à la propolis) et menthe poivrée (à la chlorophylle).



Dentifrice C'est moi qui l'ai fait, 9,80€ en pharmacie et sur cestmoiquilaifaitpourvous.fr



Julia, 39 ans, ostéopathe

Le test : je voulais passer à des produits plus respectueux de l'environnement. Ce dentifrice est pratique d'utilisation, mais le fait que

ça ne mousse pas est déroutant. La sensation d'haleine fraîche est moins présente.

L'avis : j'ai été agréablement surprise par le goût du citron, mais j'ai moins aimé celui de la chlorophylle. Il y a un peu de déchet avec le carton. De taille idéale pour le transport, on ne le partage pas puisqu'on applique sa brosse à dents dessus.

Sa note : 7,5/10