Lancement

31 mai 2018

ARNICRÈME

LE NOUVEAU SOIN MASSANT TONIFIANT

BOIRON

Grâce à l'Arnica associée au massage,
après le sport, le réconfort

BOIRON

SOMMAIRE

L'activité physique et sportive, un pilier de la santé 3
La sédentarité, nocive pour la santé 3
L'activité physique et sportive, un enjeu de santé publique 3
Activité physique et sport, quelle différence ? 3
Les activités physiques ou sportives préférées des Français 4

Arnicrème, le nouveau soin massant tonifiant Boiron, pour accompagner l'activité physique 5
Arnicrème, après le sport le (ré)confort 5

Le massage sportif : un réflexe à adopter 6

Conseils pour une récupération optimisée 6
5 conseils pour se (re)mettre au sport 7

Le meilleur de l'Arnica 8
Arnica, une récolte exigeante 8
Arnica montana : assurer sa pérennité 8
Paroles de cueilleur 9
L'Arnica, trésor des montagnes 9
Arnica montana, comment la reconnaître ? 9

Arnicrème, présentation 10

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE, UN PILIER DE LA SANTÉ

LA SÉDENTARITÉ, NOCIVE POUR LA SANTÉ

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé :
un adulte sur quatre [1] manque d'exercice
et **80 %**[1] **des adolescents** n'ont pas une activité physique suffisante.

Le temps passé assis au poste de travail, dans la voiture, devant l'ordinateur ou la télévision fait la part belle à la sédentarité.
Fléau des sociétés modernes, elle progresse à bas bruit.
Agent majeur de prévalence des maladies cardio-vasculaires, cancers, diabète de type 2, etc..., elle figure au palmarès des dix facteurs de risque de mortalité mondiale [2].

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE, UN ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE

L'activité physique modérée et régulière (la marche à pied, le vélo), comme la pratique plus intense d'un sport sont des atouts primordiaux pour lutter contre les effets délétères de la sédentarité.

Fondamentale pour l'équilibre énergétique et le contrôle du poids, l'activité physique et sportive contribue à la santé osseuse et musculaire. Elle réduit les risques de maladies cardio-vasculaires, diabète, cancers, ainsi que ceux de chute et de fracture [3].
Elle améliore aussi capacités fonctionnelles et cardiorespiratoires, sommeil, processus de vieillissement et lutte activement contre stress, anxiété et dépression, etc [3]...

Des arguments en matière de prévention de santé qui ne laissent pas les Français insensibles.
Car si au cours des douze mois précédents l'enquête [4], 11 % des individus de plus de 15 ans n'ont pratiqué aucune activité physique et sportive, ils sont toutefois 64 % à en avoir pratiqué une au moins une fois par semaine.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORT, QUELLE DIFFÉRENCE ?

L'activité physique englobe tous mouvements musculaires entrainant une dépense énergétique tels la marche, la natation, le vélo, la course à pied (ou running) mais aussi les gestes du quotidien effectués en jardinant, en faisant le ménage, portant les courses, montant les escaliers...

Le sport, sous-catégorie plus délibérée et soutenue de l'activité physique, vise à améliorer la condition physique, atteindre parfois un objectif de performance et de compétition et procurer un bien-être.

Il est recommandé [5] aux adultes de 18 à 64 ans de pratiquer au moins 150 minutes (2h30) d'une activité physique d'intensité modérée ou 75 minutes (1h15) d'activité physique de forte intensité par semaine.
Ces mêmes recommandations s'appliquent pour les plus de 65 ans et seront adaptées aux capacités et à l'état de santé de chacun.

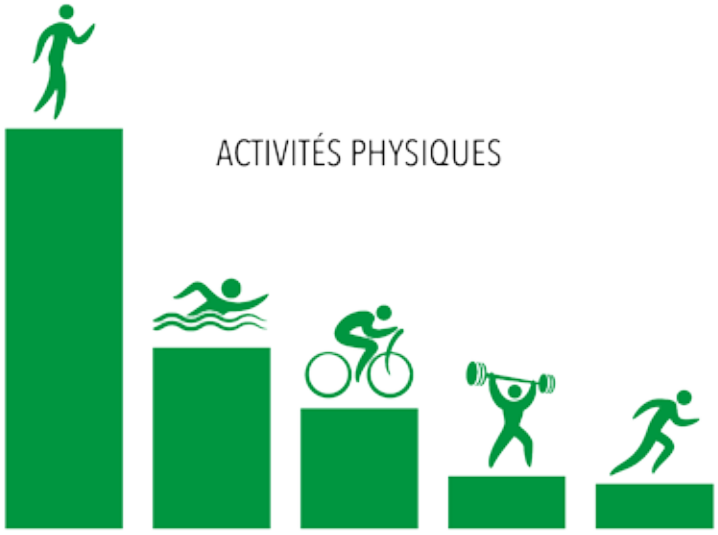
(1) http://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
(2) http://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
(3) http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/fr/
(4) http://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/a-la-une/article/Les-chiffres-cles-du-sport-2017
(5) http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/fr/

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES OU SPORTIVES PRÉFÉRÉES DES FRANÇAIS

Les principales motivations à la pratique physique ou sportive sont se distraire et rester en forme.

D'après l'enquête « Les chiffres clés du sport 2017»[6], **les activités les plus pratiquées au cours des 12 derniers mois sont :**

1. **La marche à pied,** privilégiée par les femmes comme par les hommes, dont :
   - la marche de loisir (promenade, visite, balade, randonnée, etc.) : 53 % des plus de 15 ans, dont 18 % plus d'une fois par semaine.
   - La marche utilitaire (moyen de se rendre à un endroit) : 23 %, dont 19 % plus d'une fois par semaine.
2. **La natation de loisir :** 24 %, dont 3 % plus d'une fois par semaine.
3. **Le vélo de loisir :** 16 %, dont 4 % plus d'une fois par semaine.
4. **La musculation :** 7 %
5. **Footing et jogging :** 6,6 % et 5,6 %



Et pour les sports encadrés :

1. **Le football :** 2 135 193 licenciés
2. **Le tennis :** 1 052 127 licenciés
3. **L'équitation :** 673 026 licenciés

(6) http://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/a-la-une/article/Les-chiffres-cles-du-sport-2017

ARNICRÈME

LE NOUVEAU SOIN MASSANT TONIFIANT BOIRON, POUR ACCOMPAGNER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Aujourd'hui, pratiquer une activité physique ou sportive n'est plus une option, mais bel et bien une nécessité de santé pour tous. Et il n'y a pas d'âge pour s'y (re)mettre !
Vélo, marche, natation, running… Amateur, haut niveau, intensif, modéré : à chacun sa manière d'être sportif !

Boiron lance Arnicrème, sa nouvelle crème, alliant le massage aux bienfaits de l'Arnica « made in Boiron ».

Grâce à sa formulation, elle offre bien-être, apaise les sensations de courbatures et la fatigue musculaire, optimisant ainsi la récupération après l'effort physique.

ARNICRÈME, APRÈS LE SPORT LE (RÉ)CONFORT

Arnicrème est un soin massant et tonifiant, conçu pour retrouver le bien-être après un effort physique ou sportif, en limitant la fatigue musculaire et les sensations de courbatures.

Arnicrème allie les bienfaits du massage prolongé au pouvoir de l'Arnica montana.

Ce nouveau soin formulé à partir de plantes d'Arnica montana, récoltées fraîches et fleuries, garantit ainsi les propriétés bienfaisantes de la plante.

Légère et fluide, sa texture est idéale pour masser confortablement les zones sollicitées, même sur des zones étendues.
Sans parabène, ni parfum, **Arnicrème** ne laisse pas de voile gras et ne dessèche pas la peau.

Indispensable compagnon à avoir toujours avec soi, son tube, pratique à emporter, en randonnée ou au cours de yoga, se glisse facilement avec la bouteille d'eau dans tous les sacs de sport ou à dos !

Par ailleurs, **Arnicrème** correspond aux usages des sportifs, qui d'après une étude[7], sont 8 sur 10 à utiliser un topique (crème ou gel) en cas de besoin. Ces textures allient efficacité et possibilité de massage, notamment sur des zones étendues.

(7) Source : Enquête quanti on line, 599 individus de 18 ans et plus_Toluna Quick Suvey_Juin 2017, base sportifs 420(= répondant ayant déclaré pratiquer régulièrement du sport au moins 1 fois/semaine)

LE MASSAGE SPORTIF :
UN RÉFLEXE À ADOPTER

Essentiel aux sportifs de haut niveau, le massage sportif est tout autant indiqué aux pratiquants, modérés ou assidus, d'une activité physique.
Comme il active la circulation lymphatique et le retour veineux, **il permet de détoxifier le muscle de l'acide lactique accumulé pendant l'effort.**
Ce qui va limiter fatigue et sensation de courbatures et réduire la durée de récupération.

Idéalement, se faire masser par un tiers est préférable mais l'automassage ne manque cependant pas d'intérêts.
Il s'effectue à distance de l'effort, avec une crème adaptée pour plus d'efficacité et de confort.

Toujours en remontant des extrémités vers le cœur, de la cheville vers la cuisse, avec des mouvements de palper/glisser. D'abord pratiqués sans pression excessive pendant quelques minutes, ces gestes deviennent ensuite plus appuyés, afin de bien décharger les muscles de l'acide lactique.

Pour obtenir une action sur la fatigue musculaire et la sensation de courbatures, il faut compter 10 à 15 minutes de massage minimum.

CONSEILS POUR UNE
RÉCUPÉRATION OPTIMISÉE

Des règles hygiéno-diététiques peuvent également être mises en place pour favoriser la récupération après l'effort et apaiser les sensations de courbatures et la fatigue musculaire.

Une alimentation à base de légumes, peu de viande et de sucre, contribue globalement (avec ponctuellement de l'eau gazeuse bicarbonatée après l'effort), à alcaliniser le pH sanguin pour diminuer l'acidose musculaire.

« Boire avant, pendant et après l'effort, car l'effort physique fait transpirer. Il ne faut pas négliger cette perte hydrique, qui à hauteur de 1 % du poids en eau, entraine une baisse de 10 % des capacités physiques. Indispensable, l'hydratation améliore la récupération, compense la perte en eau et limite la survenue de blessures » déclare Aurélie Louis-Alexandre, coach sportive et professeur de yoga.

Par ailleurs, certaines mesures simples peuvent limiter ces désagréments et favoriser la récupération : s'échauffer avant l'effort, miser sur un entrainement non abusif, se reposer un jour en cas de douleur. Mais aussi oxygéner les tissus, avec la respiration profonde et le massage.

5 CONSEILS POUR

SE (RE)METTRE AU SPORT

par Aurélie Louis-Alexandre, coach sportive et professeur de yoga

LE MEILLEUR MOMENT

Cela dépend de la personne, de son emploi du temps, de ses habitudes…
Nul besoin de programmer une séance tôt le matin, si vous êtes « lève tard ».
Le bon moment, c'est celui qui vous correspond !

LA DURÉE IDÉALE

Un débutant **commencera par 15 mn et augmentera progressivement la durée** pour courir idéalement 45 mn par run.

DES OBJECTIFS RAISONNABLES

Avant de se remettre au sport il faut **déterminer des objectifs atteignables**, car toutes les activités n'amènent pas au même résultat (perte de poids, gain de masse musculaire, …) et progressifs.
De plus, **un bilan médical est indispensable.**

DES ENTRAINEMENTS VARIÉS

Le manque de motivation est dû à une certaine lassitude.
Pour booster l'envie de faire du sport, il faut varier les entrainements.
Changer d'exercices, de méthode d'entraînement, de lieu de pratique, ou même carrément d'activité.

EN MUSIQUE

Rien de tel qu'une musique entraînante pour accompagner l'effort (en restant attentif aux bruits environnants afin de garantir sa sécurité). À chacun son style, mais la musique est une réelle source de motivation.

LE MEILLEUR DE L'ARNICA

ARNICA, UNE RÉCOLTE EXIGEANTE

Pour assurer l'excellence de tous ses produits, Boiron fait des choix exigeants et éthiques. L'Arnica ne déroge pas à ce principe.
Afin de garantir qualité et efficacité, la plante est récoltée fraiche et sauvage.

Boiron a élaboré un cahier des charges strict, jalonnant tout le parcours de la plante. Ceci dès sa cueillette, effectuée en milieu naturel, loin des routes, zones urbaines, industrielles et agricoles, pour éviter tout type de pollution.
En respectant des règles d'hygiène strictes, les récoltants qualifiés la ramassent en la discriminant des autres végétaux et en la débarrassant des corps étrangers : terre, débris, cailloux, etc.
La plante doit afficher un bulletin de santé parfait, prohibant toute contamination : maladies, insectes, champignons, etc.

Une fois la phase de récolte terminée, l'Arnica est acheminée, selon un protocole précis, en camion frigorifique jusqu'au site de Messimy (Rhône). Le tout en 48 h maximum pour préserver sa fraicheur et ses propriétés bienfaisantes.
Dès son arrivée, des échantillons sont prélevés sur chaque lot et soumis à une batterie de tests : reconnaissance botanique, radioactivité, analyses phyto-chimiques, etc., assurés par les équipes du laboratoire de contrôle. Autant de conditions pour **s'assurer de la plus haute qualité de la matière première destinée à Arnicrème.**

ARNICA MONTANA : ASSURER SA PÉRENNITÉ

Petite fleur de grande utilité, l'Arnica montana doit donc être protégée.
Agriculture intensive, fertilisation des sols, développement touristique... pourraient progressivement la menacer de disparition.
Pour la préserver, garantir sa qualité et favoriser la biodiversité, Boiron a rallié et signé, dès 2007, la Convention du Markstein qui vise à protéger le biotope d'un des plus importants sites européens de cueillette, situé dans les Vosges.

De même, sans exception sur tous ses sites de récolte, l'entreprise impose des règles drastiques, en résonance avec ses fondements éthiques. Ne ramasse pas Arnica qui veut. Le cueilleur doit être qualifié pour posséder à la fois connaissances approfondies de la plante et respect de la Nature. Il doit, entre autres obligations, laisser en terre une partie de plante pour qu'elle puisse se renouveler et ne doit jamais récolter plus de 30 % du potentiel d'un site. De quoi favoriser la pérennité de l'espèce.

PAROLES DE CUEILLEUR

« Chaque année j'aime arpenter le plateau Ardéchois pour cueillir l'Arnica. De préférence dans les clairières où elle souffre moins de la chaleur. Ce qui la rend beaucoup plus jolie. Avec son air de marguerite jaune-orangé, elle se repère facilement même de loin. Il me suffit de me baisser pour tirer sur la plante tout en laissant un petit morceau de racines, d'un centimètre ou deux. C'est primordial de ne pas faire n'importe quoi avec l'Arnica, de respecter le cahier des charges fixé par Boiron. Ensemble nous avons tissé depuis une vingtaine d'années un partenariat solide et respectueux. Je suis même allé visiter plusieurs fois le site de production. C'est essentiel pour moi, amoureux de la nature, de savoir comment mes plantes vont être traitées, ce qu'elles vont devenir. »

Vincent Deschandol – botaniste et cueilleur de plantes sauvages

L'ARNICA, TRÉSOR DES MONTAGNES

Herbe aux chutes ou à éternuer, tabac des Vosges ou des Savoyards...
l'Arnica montana ne manque pas d'appellations !
Originaire d'Europe médiane, cette vivace de la famille des astéracées réclame un minimum de 800 m pour fleurir en prairie d'altitude, entre mai et août.
En France, elle déploie ses capitules jaune-soleil, principalement dans les Vosges, Alpes, Morvan, Plateau Central, Cévennes et Pyrénées Centrales.
Connue depuis longtemps, elle était déjà au Moyen-Âge, décrite comme une plante aux vertus bienfaisantes par Hildegarde de Bingen, bénédictine et médecin.
Depuis ses différentes propriétés, dont tonifiante, stimulante, soulageant fatigue musculaire et sensation de courbatures, lui valent une belle popularité, notamment auprès des sportifs.

ARNICA MONTANA, COMMENT LA RECONNAÎTRE ?

Avec sa tige velue et sa grande fleur jaune-orangé, l'Arnica montana est une plante sauvage **facile**ment identifiable.
Plante vivace de 20 à 60 cm de haut, l'Arnica montana est reconnaissable avant tout par ses **capi**tules (fleurs) jaune-orangé, en forme de marguerite : ils sont assez grands (6-8 cm) et **soli**taires (ou réunis par 3 ou 4), et dégagent une forte odeur aromatique.
L'arnica se distingue également par sa tige de couleur vert pâle, couverte de poils glanduleux **très** odorants (trichomes). Mais aussi par les feuilles qui se trouvent à sa base, ovales et à **nervu**res longitudinales saillantes en dessous : on appelle cela la rosette.
Enfin, les feuilles de l'arnica sont assez épaisses et velues.

ARNICRÈME

Produit cosmétique spécialement formulé avec 7% d'extraits de plantes fraiches d'Arnica montana.

MODE D'EMPLOI :

Appliquer 3 fois par jour avec des massages circulaires sur les zones concernées et masser jusqu'à pénétration complète.

CONDITIONNEMENT :

1 tube de crème de 70 g

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI :

- Ne pas utiliser en cas d'hypersensibilité à l'Arnica ou à l'un des autres composants d'Arnicrème
- Ne pas appliquer sur les muqueuses, les yeux, une plaie ou une peau abimée
- Usage externe uniquement. Ne pas avaler.

PRIX PUBLIC CONSEILLÉ :

7,95 € (en pharmacie uniquement)