



INFO PHYTO - OCTOBRE 2019

LA PHYTOTHÉRAPIE UN ALLIÉ DE CHOIX POUR RÉUSSIR L'ARRÊT DU TABAC

En soutien au **Mois Sans Tabac**



CULTIVER L'EXCELLENCE...
RÉCOLTER LA CONFIANCE

naturactive
LABORATOIRES PIERRE FABRÉ

www.naturactive.fr

LA PHYTHOTHÉRAPIE, UN ALLIÉ DE CHOIX POUR RÉUSSIR L'ARRÊT DU TABAC

Pour la 4ème année consécutive, novembre sera le « Mois Sans Tabac ». Organisé par Santé Publique France et animé par Tabac Info Service, le Mois Sans Tabac mobilise tous les acteurs autour de la lutte contre le tabagisme.

Selon les données du Baromètre santé 2017* de Santé publique France, la prévalence du tabagisme quotidien passe de 29,4% en 2016 à 26,9% en 2017, soit une baisse de 2,5 points. Cela représente un million de fumeurs quotidiens de moins en un an. Une baisse historique qui s'inscrit dans un contexte fort de lutte contre le tabagisme, avec la mise en place des mesures importantes du Plan national de réduction du tabagisme (PNRT) en 2016 et d'une stratégie de prévention toujours plus proche des fumeurs.

L'IMPORTANCE DE LA PRISE EN CHARGE

L'arrêt du tabac rencontre davantage de succès s'il est encadré par un suivi professionnel régulier. Pour réussir son sevrage, un fumeur doit avoir un accompagnement sur la dépendance physique, la dépendance comportementale (mise en place d'une gestuelle, d'automatismes, de rites) et psychologique. Ainsi qu'un accompagnement dans la prévention et la prise en charge des effets secondaires. Nervosité, troubles du sommeil, prise de poids, constipation, toux... nombreux sont les symptômes qui apparaissent pendant le sevrage tabagique. Pour autant, certains sont des signaux positifs qui traduisent la récupération de l'organisme.

UN ACCOMPAGNEMENT NATUREL

Naturactive, marque experte en santé naturelle, rappelle que la phytothérapie peut être un excellent soutien dans la période d'arrêt du tabac et propose des solutions à base d'extraits végétaux pour aider à réduire les effets liés au manque, contribuant ainsi à diminuer le risque de rechute.



Parole d'expert

Dr Etienne André, Médecin en santé publique,
spécialisé en tabacologie

“ Les substituts nicotiques permettent de traiter la dépendance physique. Or, un arrêt du tabac réussi passe par une prise en charge globale de la dépendance. Associés aux médicaments de référence, les produits de phytothérapie apportent une aide extrêmement utile pour compléter la prise en charge pharmacologique et accompagner les dimensions comportementales et psychologiques liées à la dépendance. ”

* Enquête aléatoire représentative de la population des 18-75 ans menée auprès de 25 319 individus entre janvier et juillet 2017.



Prendre en charge le stress

Sur le plan pharmacologique, la nicotine agit sur des récepteurs spécifiques qui participent à la régulation de l'humeur et l'arrêt du tabac impacte ce processus. Sur le plan comportemental, la cigarette est toujours associée à des rituels très forts et les perturber est générateur de stress. D'où la nécessité d'aider le fumeur à mieux gérer le stress associé au sevrage.

Sériane Stress Naturactive

Formule idéale pour retrouver sérénité et tonus intellectuel lors d'une période de stress. Contient un extrait de Rhodiola aux vertus adaptogènes, du Lactium® (substance naturelle brevetée issue d'un hydrolysat de protéines du lait), ainsi que des nutriments indispensables au bon fonctionnement cognitif (magnésium marin, zinc et vitamine B6).

Durant le sevrage tabagique : 1 gélule matin et soir avec un verre d'eau.

Complément alimentaire⁽¹⁾.

Boîte 30 gélules. Prix⁽²⁾ : 11 €.



Gérer les troubles du sommeil

Le stress généré par l'arrêt du tabac n'est pas le seul facteur à l'origine de troubles du sommeil. Le sommeil est composé de plusieurs cycles comprenant une phase de sommeil lent (récupération physique) et une phase de sommeil paradoxal (récupération nerveuse). Si chacun profite d'une phase de sommeil paradoxal plus longue, chez les fumeurs, le processus est inversé, laissant ainsi moins de place à la récupération nerveuse. L'arrêt du tabac provoque un effet rebond et crée des difficultés d'endormissement et des éveils entre chaque cycle.

Elusanes Passiflore Naturactive

Contient un extrait de Passiflore, traditionnellement utilisé dans les états de tension nerveuse légère et les troubles mineurs du sommeil. Posologie : 1 à 2 gélules par prise, jusqu'à 3 fois par jour, à prendre avec un grand verre d'eau. Réservé à l'adulte et à l'adolescent de plus de 12 ans.

Médicament traditionnel à base de plantes⁽³⁾. Boîte 30 gélules.

En pharmacie. Prix⁽²⁾ : 7 €.



Elusanes Valériane Naturactive

Contient un extrait de Valériane, traditionnellement utilisé dans les états de tension nerveuse légère et les troubles mineurs du sommeil. Posologie : en cas de tension nerveuse légère : 1 à 3 gélules par jour. En cas de troubles mineurs du sommeil : 1 gélule 1/2 heure à 1 heure avant le coucher, et si nécessaire 1 gélule supplémentaire plus tôt dans la soirée. Ne pas dépasser 4 gélules par jour.

À prendre avec un verre d'eau.

Médicament traditionnel à base de plantes⁽³⁾. Boîte 30 gélules.

En pharmacie. Prix⁽²⁾ : 7 €.





Conserver l'énergie

Le tabagisme entraîne souvent un déficit en vitamine C car les besoins de l'organisme sont amplifiés face aux effets du stress oxydatif. En complément d'une alimentation riche en vitamines (fruits et légumes de saison), la prise d'un extrait de plante riche en vitamine C peut être conseillée pour retrouver forme et vitalité.

Naturactive Camu-camu

Contient de l'extrait de Camu-camu, connu pour son incroyable richesse en vitamine C. La vitamine C aide à réduire la fatigue et à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

Conseils d'utilisation⁽¹⁾ : 3 gélules par jour, soit 495 mg d'extrait de Camu-camu dont 80 mg de vitamine C par jour, avec un grand verre d'eau.

Complément alimentaire. Boîte 30 gélules. En pharmacie.

Prix⁽²⁾ : 7 €.



PhytoXpert Vitalité Naturactive

Une formule originale composée de jus concentré d'Acérola (titré en vitamine C naturelle), d'extrait d'Aronia (dont les fruits contiennent des vitamines, des minéraux et des polyphénols) et d'extrait d'Açaï (dont les baies sont chargées en vitamines).

Conseils d'utilisation⁽¹⁾ : 2 gélules le matin avec un grand verre d'eau.

Complément alimentaire. Pilulier 60 gélules. En pharmacie.

Prix⁽²⁾ : 24,50 €.



Soutenir la sensation de satiété

Fumer contribue à diminuer la sensation de faim et les apports caloriques chez les fumeurs. La cigarette agit directement sur le taux de ghréline, une hormone digestive qui contrôle notre appétit (« l'hormone de la faim »). L'arrêt du tabac vient donc perturber la sensation de satiété.

Naturactive Pectine de pomme

Contient un extrait de Pectine de pomme, fibres qui ont la propriété de gonfler grâce à leur capacité à absorber l'eau.

Conseils d'utilisation⁽¹⁾ : 1 gélule matin et soir (soit 400 mg d'extrait sec de pomme dont 160 mg de pectine minimum par jour) avec un grand verre d'eau avant le repas.

Complément alimentaire. Boîte 30 gélules. En pharmacie.

Prix⁽²⁾ : 7 €.



Naturactive Fucus

Contient de la poudre de Fucus, traditionnellement utilisé pour aider à contrôler son poids en augmentant la sensation de satiété.

Conseils d'utilisation⁽¹⁾ : 1 gélule matin et soir (soit 150 mg de Fucus par jour) avec un grand verre d'eau.

Complément alimentaire. Boîte 30 gélules. En pharmacie.

Prix⁽²⁾ : 7 €.





Agir sur la constipation

Au niveau du tractus intestinal, la nicotine stimule les contractions. La constipation, accompagnée de ballonnements avec des sensations de gonflement, fait partie de la liste des symptômes accompagnant le sevrage. Certains extraits de plantes, comme le Tamarin, aident à rééduquer le transit.

Naturactive Transit

Contient des extraits de Tamarin et de Pruneau et de la gomme d'Acacia riche en fibres qui contribuent à améliorer le transit intestinal.

Conseils d'utilisation⁽¹⁾ : diluer le contenu d'un stick dans un grand verre d'eau. De préférence le soir pour un effet le matin au réveil. Goût pruneau – avec édulcorants.

Complément alimentaire. Boîte 20 sticks fluides.

En pharmacie. Prix⁽²⁾ : 15,90 €.



⁽¹⁾ Ce complément alimentaire doit être pris dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. En cas de grossesse et d'allaitement, le conseil d'un professionnel de santé est nécessaire.

⁽²⁾ Prix moyens constatés, établis d'après les indications recueillies à ce sujet, les prix étant librement fixés par les distributeurs agréés (pharmacies).

⁽³⁾ Son usage est réservé à l'indication spécifiée sur la base exclusive de l'ancienneté de l'usage.



NATURACTIVE 30 ANS D'EXPERTISE VÉGÉTALE

Créée en 1988 par Monsieur Pierre Fabre, pharmacien et botaniste, Naturactive a pour vocation de développer des formules à base d'extraits de plantes et d'huiles essentielles. Experte en santé naturelle, notre équipe poursuit sa mission associant connaissance du végétal et recherche scientifique. Botaniste, agronome, producteur de plantes, phytochimiste, autant d'experts qui contribuent à la maîtrise de la chaîne végétale. Notre raison d'être est de proposer le meilleur de la nature pour la santé et le bien-être de tous.



Les visuels Naturactive sont disponibles par mail sur simple demande.

Contacts médias :

Agence Shadow Communication

Nina Djitli Chaumont • 06 62 94 86 84 • ninadjitlichautmont@shadowcommunication.fr

Alice Polak • 06 33 71 91 58 • alicepolak@shadowcommunication.fr

Naturactive Laboratoires Pierre Fabre

Christine Inçaugarat • 05 65 23 57 03 • christine.incaugarat@pierre-fabre.com

CULTIVER L'EXCELLENCE...
RÉCOLTER LA CONFIANCE



www.naturactive.fr

Document strictement réservé à l'usage professionnel des journalistes. Ne pas faire suivre ou partager ce contenu en dehors de la sphère professionnelle.