

Machouyou au pays des enfants

SANTÉ

L'histoire pourrait s'écrire ainsi :

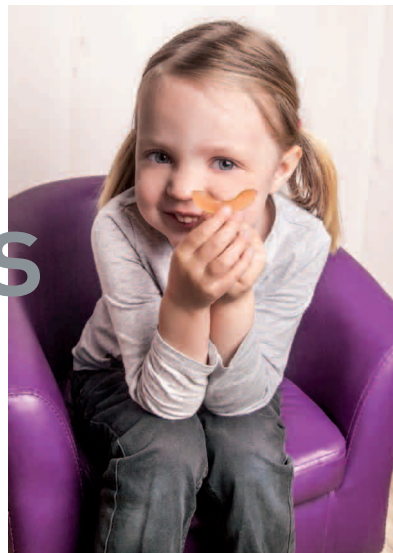
"Il était une fois une jolie petite princesse qui vivait aux pays des tétines. Du matin au soir, sa tétine en bouche, elle tétait. Pourtant, ce n'était plus un bébé mais elle tétait toujours, très chagrine rien qu'à l'idée d'arrêter. Sa méchante amie la tétine avait en effet su se rendre sournoisement indispensable : jalouse des belles boucles blondes de la chère enfant et de son joli minois, la vilaine tétine se vengeait chaque jour en déplaçant les dents de la petite princesse. "Je la rendrai laide à coup sûr!", se disait-elle... Laide, non ! Mais lui faire du mal, cela elle en était bien capable !

Heureusement, le petit lapin Machouyou qui entendit parler la vilaine tétine, décida courageusement d'intervenir : il chassa celle-ci jusque dans la poubelle et expliqua à l'enfant qu'il allait l'aider à devenir une grande princesse avec un magnifique sourire. Rapidement, promesse fut tenue et la belle enfant, qui avait mieux à faire qu'à attendre son prince, se mit à sourire au monde pour l'embellir !"

Ce petit conte pour enfants résume bien ce qu'est le Machouyou : un sauveur de dents ! Pour les grands, l'histoire peut plutôt se raconter comme ceci. Après une vingtaine d'années de consultations en cabi-

net, le chirurgien-dentiste bordelais Philippe Coat a constaté l'ampleur des problèmes dentaires liés à l'utilisation tardive de la tétine et de la succion du pouce, provoquant des béances importantes. Il se projette alors dans l'idée d'un masticateur première dentition à taille unique qui aide au sevrage de la sucette ou du pouce en améliorant même la mastication. Avec l'aide de son ami prothésiste Rémi Lantelme et de son épouse Isabelle Grapperon-Coat, ils ont donc conçu le Machouyou, destiné aux enfants de 2 à 6 ans, qui permet d'arrêter la succion en douceur, de développer les muscles masticateurs ainsi que ceux des lèvres, des joues et de la langue, et de facto le repositionnement naturel des dents en quelques mois. Ce bon positionnement évitera également ensuite divers problèmes de posture à l'âge adulte. C'est pourquoi le Machouyou est conseillé par de nombreux professionnels de la santé : chirurgiens-dentistes et orthodontistes pour la fermeture des lèvres et des béances, ostéopathes et plus particulièrement orthophonistes pour la rééducation de la langue.

Imaginé à Bordeaux, fabriqué dans le sud de la France en silicone médical, le Machouyou, dont le design ludique et pratique voulu par Isabelle Grapperon-Coat évoque une tête de lapin, est commercialisé par ses soins auprès d'un réseau de pharmacies qui s'étoffe régulièrement de nouveaux points de vente. Une application spécifique (iOS et Android) permet de les repérer. Enfin, l'e-shop sur le site du Machouyou** permet d'être livré en France



sous 24h, et à l'étranger. Sur le site aussi, pléthore de conseils et même quelques recettes proposées par Jean-Luc Rocha, Meilleur Ouvrier de France et chef doublement étoilé, pour une alimentation bonne, saine et surtout croquante et craquante. Car bon nombre d'enfants mangent "trop mou" (compote, steak haché, purée, pain de mie, yaourt, petits suisses...). Rappelons que dès l'apparition des premières dents, les enfants ont besoin de mastiquer pour que les dents poussent et s'alignent. Si on leur donne des aliments trop mous, l'alignement ne se fera pas.

Au pays des enfants est donc arrivée une innovation 100 % française et 100 % bien utile : un Machouyou aujourd'hui et moins de soins d'orthodontie demain !...

* Béance : dents serrées, les incisives, les canines, voire les prémolaires du haut ne sont pas en contact avec celles du bas.

**www.machouyou.com

Vendu 15,90 € l'unité.

BIEN-ÊTRE

Pour ronronner au café



En gros, le monde se divise en deux camps : ceux qui aiment les chats... et les autres !

Pour les premiers, qu'ils soient maîtres d'un félin apprivoisé ou justement en manque, il est désormais possible de prendre un verre sur Bordeaux en gratouillant le cou d'un gentil matou pour lui tirer quelques "ronrons" de joie. Le Comptoir des Chats a ouvert en décembre dernier rue Pierre de Coubertin à Bordeaux, entre le cours Alsace-Lorraine et le cours Victor Hugo. Pour se démarquer, ce salon de thé a choisi de s'inspirer du concept des bars à chats ("neko café", neko signifiant "chat" en japonais) très populaire au Japon car de

nombreux Japonais sont dans l'impossibilité de posséder un animal de compagnie chez eux, du fait de leur interdiction dans les appartements. Le phénomène a peu à peu gagné l'Occident avec l'ouverture d'un premier bar à chats dans le Marais à Paris en 2013. Voici donc Bordeaux "mis à la page" par Le Comptoir des Chats où une dizaine de chats* se prêtent aux caresses des clients.

On vient ici pour déjeuner, prendre un thé ou une douceur - les cookies sont excellents - mais pas que ! Certains sont capables de traverser Bordeaux pour faire une pause là, dedans ou dehors dans la petite cour agrémentée de canapés et fauteuils. S'alanguir, tapoter ses cuisses pour donner envie à un gentil félin de venir s'y installer puis caresser, faire ronronner... et se détendre.

Il est en effet reconnu que la compagnie des chats est antistress. Un chat sur les genoux et on reporte à quelques minutes le fait de se lever, ce serait dommage de le déranger en pleine sieste... En attendant, ce sont quelques minutes gagnées de calme, de pause, d'évasion. Le toucher soyeux de leur pelage distille du bien-être : le geste devient mécanique, l'esprit se détache et un état proche de la méditation arrive. Leurs ronronnements, en

émettant des vibrations de 20 à 140 hertz, influent aussi sur la baisse de notre stress et sur notre pression artérielle. Il peut s'ensuire une amélioration de la productivité, de la mémoire, de l'humeur, de la créativité, de la vigilance. Une étude menée par le Stroke Institute de l'Université du Minnesota aux États-Unis (4500 personnes sur 10 ans) va plus loin. Il a été démontré que les personnes possédant un chat avaient près de trois fois moins de risques d'être victimes d'une crise cardiaque. Le risque d'être atteint d'une maladie cardio-vasculaire ou d'un AVC est également réduit de 30 %.

La présence de chats est aussi un facteur de lien social, les conversations naissant d'un simple commentaire. Mieux que le succès sur les réseaux sociaux des vidéos et photos de chats, les hôtes poilus du Comptoir des Chats mettent du vrai lien dans la vraie vie de vrais gens. Ils sont forts ces matous !

* Pas d'inquiétude : ils sont heureux d'être là et bien traités par tous.

Le Comptoir des Chats

8 rue Pierre de Coubertin Bordeaux

Ouverture du mardi au samedi de 12h30 à 19h00.

Facebook : @lecomptoirdeschats

AGENDA FEEL GOOD



Du BMX à BX

Bordeaux s'apprête à accueillir les Championnats de France de BMX du 7 au 9 juillet et les Championnats d'Europe de BMX du 13 au 16 juillet au cœur de la ville et en outdoor : à cette occasion, une piste de BMX temporaire prendra place sur l'esplanade des Quinconces. Plus de 3 000 coureurs attendus et succès populaire certainement à la clé !

Évènement organisé par le club du Stade Bordelais ASPTT BMX.

Billetterie en ligne : www.bmx-race-2017.com



Caribos Lacanau Pro World Gliss Festival

Du 12 au 20 août 2017, c'est à Lacanau que ça se passe. Le circuit international de surf pro, hommes et femmes, vient faire escale comme chaque année. On croise les doigts pour que les vagues soient aussi au rendez-vous pour faire le show. Quant au public, bronzette et ateliers gratuits de skate, roller, yoga, fitness et zumba au programme... et soirées festives avec DJ sets et concerts live !

NUTRITION

L'ortie, ça pique mais c'est bon !

Parce que revêtu de poils terriblement urticants, l'ortie est une plante souvent mal-aimée. Parce qu'elle colonise facilement les espaces abandonnés, les fossés et les jardins, on la nomme "mauvaise herbe". Son nom est tout autre : *Urtica dioica* L., pour l'espèce la plus connue sous nos latitudes. S'il est vrai que la réputation allergisante de la plante n'est pas un mythe*, il est aussi vrai que cette plante est consommée par l'Homme depuis la Préhistoire en vertu de son efficacité : ses bienfaits nutritifs et médicinaux. Grâce à sa forte teneur en protéines et en fer, l'ortie est devenue un légume indispensable à la survie de l'humain et a sauvé bien des gens lors de famines. Au fil des siècles, l'ortie a captivé nombre de spécialistes des plantes comme Hippocrate, considéré comme le père de la médecine, qui conseillait la feuille, les graines et les racines pour traiter bien des maux. La phytothérapie moderne a amené une confirmation de ce savoir ancestral, des observations cliniques et des études scientifiques sont aussi venues appuyer ces thèses.

Ce que l'on sait, c'est que la feuille est un aliment complet et hautement nutritif contenant de nombreux constituants : richesse en vitamines (provitamine A, vitamines B, notamment B9 et B5, C et K), en minéraux (potassium, calcium, magnésium et phosphore), en oligo-éléments (très riche en fer, mais aussi zinc, manganèse et sélénium), en protéines, en acides aminés et autres composants en moindre quantité (enzymes, choline...). Côté racines, c'est le complexe phytostérols / lignane / lectines / acides gras qui en font l'intérêt.

Ces qualités de constitution en font donc une plante aux nombreuses vertus, en premier lieu celle de combler les carences de personnes affaiblies apportant force et équilibre. L'ortie est donc avant tout une plante de soutien du métabolisme et de la vitalité. On note l'efficacité de la racine d'ortie dans les cas d'hypertrophie bénigne de la prostate, un effet anti-inflammatoire et une action positive sur le système immunitaire. Pour les feuilles, pas moins d'une dizaine d'études démontrent son rôle bénéfique sur les problèmes articulaires.

Pour "se mettre à l'ortie", rien de plus simple, tout le monde reconnaissant très bien cette plante. Nul besoin de la cultiver, la trouver dans la nature reste facile, si possible loin des champs et des routes. Il est conseillé de ne récolter, au printemps, que

les jeunes feuilles supérieures, avant la floraison, pour les utiliser en tisane. Prévoir une poignée de feuilles pour un litre, en démarrant toujours à l'eau froide pour monter ensuite en température et retirer du feu avant ébullition : casserole couverte, la préparation reste ensuite à infuser 5 à 10 minutes.

Autre exemple d'utilisation "home made" : la macération de feuilles d'ortie dans de l'huile d'olive à utiliser sur les articulations en compresse. Cette macération soulage aussi les peaux atopiques à tendance allergiques. On remplit alors un bocal de feuilles et on complète avec de l'huile d'olive. La macération se fait à température ambiante pendant deux à trois semaines. Il suffit ensuite de filtrer en pressant aussi les feuilles pour récolter tous leurs principes.

L'ortie peut aussi se prendre en gélules (racines ou feuilles) avec les conseils d'un naturopathe, d'un herboriste ou d'un pharmacien. Sur Bordeaux, rendez-vous chez Le Tisanier d'Oc, 48 rue Bouffard, où Charles Demau, herboriste et docteur en pharmacie vous conseillera.

*feuilles et tiges sont recouvertes de poils : un simple contact avec eux provoque une réaction urticante due à l'histamine qu'ils contiennent. La piqûre dure entre 5 minutes et 12 heures selon les personnes.

Le Tisanier d'Oc, 48 rue Bouffard, Bordeaux
Tél. 05 56 51 12 67

www.tisanierdoc.com



Pour en savoir plus sur l'ortie, procurez-vous le dernier livre de Jean-François Astier, naturopathe et herboriste, paru aux éditions Terran, écrit avec la collaboration de Claire Bulté : "L'Ortie, une panacée oubliée. Anémie, fatigue, rhumatismes, allergies, diabète, prostate, et plus encore..." De sa composition à la façon de la récolter, de la conserver et de l'employer, tout est passé en revue. L'approche subtile n'est pas en reste et ouvre des perspectives intéressantes pour celui ou celle qui cherche à mieux entrer en vibration avec le monde végétal. Dosages et conditions d'emploi sont décrits avec précision, et approuvés par un herboriste de comptoir qui a trente années de pratique. Prix public : 15 €.

SPORT

LE SPORT PREND SES QUARTIERS

Depuis le 6 mai et jusqu'au mois d'octobre*, la Ville de Bordeaux propose, dans ses huit quartiers, des activités sportives gratuites tous les samedis, de 10h à 12h. Cette initiative a pour objectif de permettre aux publics qui sont éloignés de toute activité physique d'en pratiquer une gratuitement, une fois par semaine, le samedi matin, au plus près de chez eux. Les rendez-vous sont fixés sur les sites suivants : Berges du Lac, Parvis des Frères Pouyenne, Parc des Sports St Michel, Dalle de Mériadeck, Parc Lescurie-Jardin de la Béchade, Parc Pinçon (La Benaugue), Parc Bordelais, Jardin public. Parmi les sports proposés : tai chi, marche nordique, gym suédoise, qi gong (gymnastique traditionnelle chinoise basée sur la respiration), running, gymnastique volontaire, rock swing, zumba, fitness, renforcement musculaire stretching, stretching, handfit (handball version fitness), activité motrice.

*hormis du 15 juillet au 1er sept. (l'opération "Quais du Sport" prendra le relais au parc des sport St-Michel).

Entrée libre pour tous les adultes bordelais (à partir de 18 ans).

Toutes les informations sur : www.bordeaux.fr