



Sclérose en plaques : les bienfaits du sport

Plus de la moitié des malades souffrant d'une sclérose en plaques connaissent des troubles de la mémoire, de l'attention ou de la concentration. Une étude de la Fondation Kessler (Etats-Unis) a montré l'importance de l'activité pour préserver les fonctions cognitives. Les patients qui avaient pratiqué de la marche sur tapis pendant trois mois voyaient leur mémoire et leur apprentissage verbal s'améliorer. Une bonne raison de continuer à bouger malgré la maladie.

Soyez vigilant !



Le ministère de la Santé alerte sur le syndrome du bébé secoué. Une maltraitance aux conséquences dramatiques : 1 sur 10 en décède, et les 9 autres en gardent des séquelles graves. Infos sur solidarites-sante.gouv.fr/syndrome-bebe-secoue ou aux numéros Verts : Allô Enfance en danger au 119 et Allô Parents Bébé au 0 800 00 34 56.

**60%
DES FEMMES**

ont déjà renoncé à se rendre chez le gynécologue. En cause : des délais trop longs (36%), un manque de temps (32%), des réticences à se déshabiller (20%) ou la distance géographique avec le praticien (14%). Ainsi, 1 femme sur 3 n'a pas consulté de gynécologue depuis plus de deux ans.

Source : sondage Ifop pour Qare.

BAUME RELAX ANTI-STRESS

La marque Enea Sens utilise les huiles essentielles des aiguilles de conifères des Alpes. Celles-ci sont intégrées dans des soins, comme ce baume de massage qui fleurit bon nos montagnes. A appliquer sur la nuque, les tempes, les poignets ou le plexus solaire.

Baume de Soins Enea Sens, 14,90€ le pot de 30 ml, en pharmacie, parapharmacie et magasin bio.



Le vrai thé vert

RETOUR AUX SOURCES AVEC CE THÉ VERT NATURE QUI NOUS FAIT REDÉCOUVRIR LES DÉLICIEUSES NOTES VÉGÉTALES DE CETTE BOISSON SANTÉ. COMME LA FERMENTATION EST STOPPÉE RAPIDEMENT APRÈS LA RÉCOLTE, LE THÉ GARDE LA PLUPART DE SES CATÉCHINES, DE PUISSANTS ANTIOXYDANTS ANTI-ÂGE. Thé vert de Chine bio, Kusmi Tea, 13,90€ la boîte de 100 g, 9,90€ la boîte de 20 sachets, boutiques Kusmi Tea et sur kusmitea.com.



Osez en parler!



La campagne MICI Sans Filtre donne la parole aux personnes souffrant de maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (rectocolite hémorragique, maladie de Crohn). Sur micisansfiltre.fr.

Concours d'écriture DÉVELOPPEMENT PERSONNEL **Femme Actuelle**

Le coup de cœur du jury est décerné à Corinne Falbet



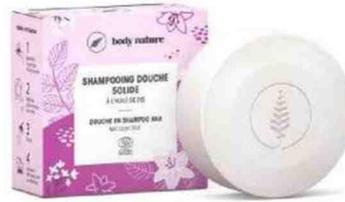
« A l'encre du cœur », éditions Nouveaux Auteurs, 16,95 €.

Le concours d'écriture Développement personnel/Femme Actuelle a remis un deuxième prix « Le coup de cœur du jury », décerné à Corinne Falbet pour son roman *A l'encre du cœur*.

« Au coin de nos rues se déroulent des vies aussi humaines que riches. Celle-ci m'a rappelé combien nos particularités peuvent embellir notre destin. »
Florence Servan-Schreiber, marraine du concours

NA NOUVEAUX AUTEURS

PAR MURIEL GAUDIN, CHARLOTTE MOREAU GETTY IMAGES/STOCKPHOTO, DOCUMENT PERSONNEL



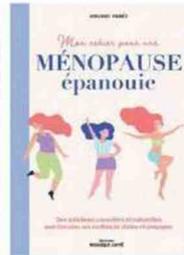
DES SAVONS TOUT DOUX

- 1. Tout-en-un :** une formule garantie 100% d'origine naturelle qui combine de l'huile de lys apaisante et de l'huile de cameline nourrissante, pour la peau et les cheveux. Body Nature, 9,90€ le savon de 85 g, en vente à domicile et sur body-nature.fr.
- 2. Visage et corps :** ce savon d'Alep, à base d'huiles d'olive et de laurier est fabriqué de façon artisanale, sans sulfates ni additifs. Pain d'Alep, Tadé, 5,05€ les 100 g en GMS et instituts de beauté.



VIVE LA CINQUANTAINE !

Nutrition, sommeil, troubles hormonaux... Ce livre donne des solutions pour franchir le cap avec sérénité. « Mon cahier pour une ménopause épanouie », de V. Parée, éd. Mosaique-Santé, 9€.



Allergie aux chiens : bientôt un vaccin ?

La majorité des réactions allergiques à Médor sont dues à l'allergène *Can f1*, présent dans la salive et les poils. Bonne nouvelle : des chercheurs de l'université d'Osaka étudient un vaccin capable de le neutraliser. Pour la première fois, des scientifiques sont parvenus à décrypter la structure complète de cet allergène et à analyser son fonctionnement. Un préalable indispensable à la mise au point d'un vaccin.

