



santé NEWS

Une vitalité au top !

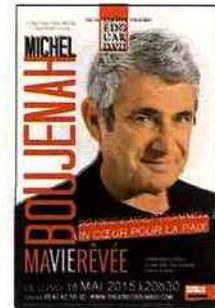
Un peu raplapla ? Les conseils de Bertrand Bimont, ostéopathe spécialisé en médecine chinoise, pour retrouver votre tonus.

Décongestionnez vos fascias. En respirant de manière ample, vous détendrez ces fines membranes qui entourent muscles et organes. A faire régulièrement en cas de stress.

Mettez-vous au juicing. C'est la folie du moment : faire le plein de vitamines avec des mélanges de jus de fruits et de légumes frais inédits : poire-gingembre, pomme-céleri, carotte-concombre... A vous d'improviser !

Mangez en pleine conscience. Mâchez lentement, en vous concentrant sur le goût des aliments. Car, trop vite avalés, ils créent un amas dans l'estomac, ce qui nécessite un surcroît d'énergie pour la digestion.

Faites 10 000 pas par jour. Cela équivaut à 30 min d'activité physique. Pour vous aider, il existe des applis gratuites pour smartphones : Runtastic, Runkeeper, Actipod...



Beau geste

Le 18 mai, les recettes du spectacle de Michel Boujenah, *Ma vie rêvée*, seront entièrement reversées à l'ONG Un cœur pour la Paix, qui opère depuis 10 ans à l'hôpital Hadassah, à Jérusalem, les enfants palestiniens atteints de malformations cardiaques. L'achat des places, considéré comme un don, pourra faire l'objet d'un Cerfa. Réservations sur www.theatredouard7.com ou par email, à claudia.dansette@noos.fr.

70% des Français ont déjà renoncé à des soins médicaux à cause des délais d'attente. En effet, toutes spécialités médicales confondues, l'obtention d'un rendez-vous varie de 1 à 3 mois selon la zone géographique !

Source : Jalma-Observatoire de l'accès aux soins. Jalma/IFOP 2014



À LIRE

La science version pratique
Dans les deux premiers titres de cette collection initiée par l'Inserm, *Alzheimer: fatalité ou espoir ?* et *Dépression: s'enfermer ou s'en sortir ?*, chercheurs et médecins synthétisent les dernières avancées et donnent des conseils pratiques. Choc Santé, éd. Le Muscadier, 9,90 €.

Bravo à la thalasso de Carnac !

Déjà sacrée en 2012 première thalasso 100% bio au monde, elle vient d'obtenir la certification Green Globe, soutenue et reconnue par l'Organisation mondiale du tourisme, ainsi que le World Travel & Tourism Council. Infos : Thalasso-carnac.com.



AGENDA

Les Forces de la nature

Du 2 au 10 mai, les laboratoires Lehning, spécialistes en homéopathie et phytothérapie, installent une serre de 300 m² au cœur du Jardin des Tuileries, à Paris. L'occasion de fêter leurs 80 ans d'existence et de permettre à tous de découvrir les plantes, à travers un parcours initiatique floral. Accès libre.



PAR B. TRANSON CAPONE