

C'EST BIEN DE LE SAVOIR

Par Charlotte Moreau



FERMEZ L'ŒIL

Faire la sieste au travail ? Ce n'est pas une boutade, mais une suggestion très sérieuse de notre ministre de la Santé. Puisqu'une personne sur trois déclare souffrir de troubles du sommeil, le ministère met à votre disposition « le passeport du sommeil », document téléchargeable contenant un test de somnolence. Pour plus d'informations, rendez-vous aux portes ouvertes organisées pour la Journée nationale du sommeil, le 28 mars. www.sante.gouv.fr et www.institut-sommeil-vigilance.org

LA FEMME du mois

Elle s'appelle Cécile, elle est ophtalmologue à Alençon, et elle participera du 30 mars au 8 avril à l'opération humanitaire « Enfants des sables », organisée par Essilor et Optic 2000, en marge du Rallye Optic 2000. Le principe : équiper de lunettes de vue des enfants du Sud tunisien. Cécile renouvelle l'expérience depuis six ans. « *Les enfants se mettent à regarder partout et l'expression de leur visage se transforme.* » Depuis le lancement de l'opération, plus de quatre mille enfants ont déjà été équipés.



News santé

DES NOUVEAUTÉS POUR GARDER LA FORME.



Sidaction
ENSEMBLE CONTRE LE SIDA

Faites des promesses!

Du 23 au 25 mars, vous verrez le traditionnel ruban rouge sur vos écrans télé. Le Sidaction renouvelle ses appels aux dons au 110, numéro gratuit. Des opérations de sensibilisation auront lieu dans toute la France. Sachez qu'avec 50 €, on peut mener une action de prévention auprès de cent personnes. www.sidaction.org



COLLANT ANTI-CELLULITE

C'est la nouvelle génération des bas de contention. Des picots savamment placés qui stimulent la circulation sanguine et font ainsi office de minimassages lorsque vous courez, ou tout simplement pendant votre shopping.

LymphoTonic, 89,75 € + frais d'envoi.
Disponible sur www.lymphologics.com



LE CONSEIL DU DOC

RALENTISSEZ... VOTRE CŒUR

Une étude de l'Insem a prouvé qu'une fréquence cardiaque de repos qui a diminué de sept battements par minute abaisse le risque de mortalité de presque 20 %. La pratique régulière d'un exercice d'endurance est le meilleur moyen d'abaisser la fréquence cardiaque de repos. Il n'est jamais trop tard pour se mettre à un exercice physique.

DOCTEUR JEAN-MARIE HABAR

Chouchoutez vos poumons. À partir du 4 avril, mesurez votre capacité pulmonaire sur l'un des stands Parcours Capital souffle, en tournée en France.

www.capitalsouffle.fr

HOM - Superstudio/Getty Images - DR