

ELLE ART DE VIE

Santé

NOS PRESCRIPTIONS POUR L'ÉTÉ

Ouvrages, podcasts, études, produits fûtés... on profite des vacances pour s'informer et prendre soin de soi.

PAR LISE BOUILLY



1.

QUOI DE NEUF CONTRE LES MOUSTIQUES ?

PRATIQUE... et sans produits chimiques, le stylo Bite Away délivre une brève impulsion de chaleur qui court-circuite le signal de démangeaison envoyé au cerveau. 29,90 €.

RÉPULSIF... et bio, le roll-on anti-moustiques Dapis (Boiron) réunit huile essentielle d'eucalyptus citronné et huile d'amande douce, dès 6 mois. 10,90 €.

GRAPHIQUES... et efficaces, les bracelets anti-moustiques Manouka. 9,45 €.

2.

À L'ÉCOUTE DES BÊTES

Le podcast de l'Anses, « Zootopique », interroge les liens entre santé humaine et santé animale. Au sommaire de sa deuxième saison : les antibiotiques, le réchauffement climatique, les poissons...

3.

15 MILLIONS...

...C'est le nombre de fumeurs quotidiens en France. Le tabac est aussi la première cause de décès évitable avec 75 000 décès estimés en 2015 (BEH, 31 mai 23).



4.

DES OPHTALMOS DANS LES DÉSERTS MÉDICAUX ?

Pour ses 10 ans, Point Vision, réseau de centres d'ophtalmologie libéraux, essaime dans les petites villes. Innovantes : les consultations de proximité avec un orthoptiste doublées d'une téléconsultation avec un ophtalmo de la région...

NOURRIR SON CERVEAU

QUELLE ALIMENTATION POUR PRENDRE SOIN DE SES NEURONES ? DES PISTES DANS « MES RECETTES SANTÉ : CERVEAU TONIQUE », DU D^r JÉRÉMY GIRBOVAN, NEUROLOGUE, ET GUILLAUME MARINETTE (ED. LEDUC). À PARAÎTRE.



THALASSO EXPRESS

4 jours pour se faire cocooner avec son bébé (cabine duo) : cure Nouvelle Immersion au centre Roz Marine Thalasso Resort. Dès juillet, à partir de 729 € sans hébergement. roz-marine-thalasso.com
 3 escapades à la journée à prix doux (juillet et août) : Divine Détente (135 €), Corps de rêve (129 €) et Peau satinée (165 €), dans les centres Valdys Resort. thalasso.com

6.

LES MOTS DU C.H.U.

Résistance aux antibiotiques, cancers... Le CHU de Bordeaux s'associe à YouTube pour délivrer chaque mois des vidéos instructives. youtube.com/user/chubordeaux

7.

LE SPRAY DE L'ÉTÉ

À glisser dans son sac et à dégainier dès que les jambes se font lourdes : le Spray Cryo Akileine Jambes Légères, une formulation de plantes (réglisse, ginkgo biloba...) veinotoniques et rafraîchissantes... 13,20 €, en pharmacie.



BELLES ET BIEN !

LA MARQUE DE BEAUTÉ MÊME, DÉDIÉE AUX FEMMES CONCERNÉES PAR LE CANCER, DÉCLINE SA GAMME DE VERNIS - BIOSOURCÉS ET ENRICHIS EN SILICIUM - DANS DES TONALITÉS SWEET SIXTIES | 9,80 € SUR MEMECOSMETICS.FR

ISTOCK, PRESSE

8.

FROID DEVANT !

Un petit boîtier qui apaise naturellement, par le froid, les bouffées de chaleur : c'est le Prix Coup de Cœur 2022 décerné au projet Athana par le programme Les Elles By Contrex®, qui chaque année soutient 10 projets solidaires de la cause des femmes. Le principe ? Posé sur la nuque, le thorax ou le poignet, le boîtier, grâce à la thermoélectricité, crée une vague de froid qui soulage dans l'instant. 129 €. En prévente sur athana.fr.

**9. PARLER SEXE...**

Les règles, la sexualité... sont les thèmes des ateliers « Toutes culottées » destinés aux collégiennes des Hauts-de-Seine, animés par des étudiantes (sages-femmes, gynécos). Blooming, la marque de culottes menstruelles, a filmé ces échanges : youtube.com/@blooming3145

**JUNK FOOD ET SANTÉ MENTALE**

CONSOMMER DES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS AUGMENTERAIT D'UN TIERS LE RISQUE DE SOUFFRIR DE SYMPTÔMES DÉPRESSIFS RÉCURRENTS (ÉTUDE MENÉE PAR L'ÉQUIPE DE TASNIME AKBARALY, CHERCHEUSE À L'INSERM, JUIN 23).

10.

PLOUFF : L'APPLI

Avec Plouff, on réserve en quelques clics une leçon de natation (enfant ou adulte) avec un maître-nageur diplômé. Pour des baignades plus sereines !

11.

ZEN BY DEEZER

Exercices, musiques, ateliers... Cette appli propose plus de 2 000 contenus audio et vidéo (de 5 à 60 mn) conçus par des experts du bien-être. De quoi déstresser dans notre quotidien ! 11,99 €/mois ou 59,99 €/an.

12.

HISTOIRES RARES

TIO, CAPS, SLA... Derrière ces acronymes, des maladies rares. Les experts interrogés dans le podcast « Rare à l'écoute » permettent de mieux les faire connaître... ●

