

Santé

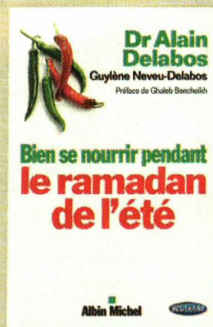
Page réalisée par Myriam Bru

La fine asperge

Sa grande quantité d'acide folique (vitamine du groupe B) est essentielle pour aider les cellules à se régénérer. Son importante teneur en glutathion, un puissant antioxydant, aide à lutter contre les radicaux libres. Elle offre une protection cardiovasculaire, est un diurétique naturel, aide à l'équilibre de la flore intestinale, protège les fœtus. Avec cinq pointes d'asperge, vous consommez déjà un quart de l'apport journalier recommandé. Les vertes sont plus riches en nutriments. Pourquoi s'en priver ?



Se nourrir sainement pendant le ramadan



Dur-dur le ramadan quand il se passe en été (du 17 juin au 17 juillet cette année). Le Dr Alain Delabos et son épouse Guyliène ont coécrit

un recueil de recettes et de conseils pour ne pas défaillir et rester en forme durant cette période consacrée à la démarche intérieure. L'idéal : un repas sucré/salé à la rupture du jeûne (à partir de 22 heures) et le second, très nourrissant et salé, juste avant la reprise du jeûne (avant 3 heures).

"Bien se nourrir pendant le ramadan de l'été", Dr Alain Delabos et Guyliène Neveu-Delabos, éd. Albin Michel, env. 12 euros.

L'huile d'olive plus vraie que la vraie

Cette huile d'olive aux propriétés exceptionnelles (elle est 30 fois plus riche en polyphénols que les autres) est produite dans le massif de l'Atlas. On ne démontre plus les vertus sur la santé du régime méditerranéen, notamment en matière de protection contre le cancer, la maladie d'Alzheimer et les maladies cardiovasculaires. "Olivie" pourrait donc être considérée comme une huile-médicament, à consommer au quotidien.

Huile d'olive Olivie, 15,19 euros (en magasins bio).

57% de la population belge (de 6 mois et plus)



à peine se brosse les dents au moins deux fois par jour ! Pas étonnant dès lors si 16% (parmi les 15 ans et plus) ont de la peine à mâcher des aliments durs, que 35% portent une prothèse dentaire et que 11% n'ont plus aucune vraie dent.

Chiffres ISP (2013).

Un gel douche à la figue

Son étonnant parfum de figue, agrémenté d'une touche de thé blanc et de clémentine acidulée, ne peut vous faire oublier ses vertus apaisantes pour les peaux sèches et sensibles, grâce à sa texture à base de bourgeon de peuplier. On aime !

Le gel douche et bain surgras de Klorane, 200 ml, env. 6 euros.



Un coach minceur dans mon iPhone

Elle s'appelle "I Will" : il s'agit d'une toute nouvelle application mobile belge (sans pubs !) qui donne des directives vocales aux femmes voulant perdre du poids, à raison de cinq appels vocaux et deux SMS quotidiens pendant 28 jours. Un bouton "Panic" vous aide en cas de risque de "craquage" devant la carte du resto... Bientôt en version Android.

Rens. : www.iwill.com/



Air de familles



Rencontre du 3^e type

Durant la grossesse, le fœtus développe ses sens progressivement. Les stimulations sensorielles seraient bénéfiques pour la croissance de l'enfant en favorisant sa capacité à intégrer de nouvelles expériences après la naissance. Mais ce n'est pas tout : ces sens en éveil permettent aussi d'établir un contact déjà in utero et de mettre en place un lien qui ne pourra que se renforcer après la naissance. L'haptonomie, le chant prénatal et différentes techniques partent de ce principe, mais il est possible de s'y prendre seul. Pratiquer de petites pauses détente pour la maman permet de créer le contact par le toucher d'abord. Des capteurs tactiles apparaissent autour de la bouche dès le 2^e mois de grossesse et s'étendent à tout le corps vers le 5^e mois. Le liquide amniotique sert d'interface : l'enfant est bercé par les mouvements de la mère et le liquide répercute à la fois les caresses sur le ventre maternel et les mouvements de l'enfant, qui en grandissant va aussi entrer davantage en contact avec les parois de l'utérus, ce qui augmentera les possibilités de contact. L'ouïe se développe tout au long de la grossesse et dès le 6^e mois, elle est tout à fait fonctionnelle. Dans le brouhaha permanent produit par le corps maternel, battements de cœur entre autres, l'enfant perçoit aussi les sons extérieurs - certes un peu distordus. La voix de sa mère lui parvient de dedans et de dehors et il la reconnaît (comme son odeur) à la naissance, mais on recommande au papa de ne pas hésiter à lui parler, car sa voix, plus grave, stimule aussi d'autres zones de son cerveau...

Sophie Schneider.

En savoir plus : www.vaccination-info.be/



Anne Pochet.



À la télé : tous les jours à la **rtbf** sur la Une et la Deux, tous les jours à 17h54 sur **télé Bruxelles**. Sur internet (www.one.be) : toutes les émissions, les spécialistes et les infos pratiques.