

Tenté par une "rave party"?

Il est bien de saison et sait se faire aimer, servi en purée avec une noix de beurre. Mais le céleri-rave est surtout une mine d'or de vitamines et de minéraux: vitamines K, B5, B6 et C, manganèse, phosphore et cuivre y sont bel et bien présents. Le céleri-rave aiderait à lutter contre le cancer grâce aux polyacétylènes qu'il contient et contribuerait aussi à améliorer notre santé osseuse. Attention toutefois si vous êtes allergique au céleri en général.



ISOPIX

Chassons les douleurs articulaires

À base de curcumine et d'huile de krill (une petite crevette de l'océan Antarctique riche en phospholipides et en oméga3), le complément alimentaire Flexipure se veut une arme 100 % naturelle contre les douleurs articulaires. Cette huile permet de relancer la production de prostaglandine, un anti-inflammatoire naturel. Deux capsules par jour permettent, après deux mois déjà, de ressentir les bienfaits: quelque 60 % en moins de douleurs, de gêne fonctionnelle et de rigidité dans les mouvements.

"Flexipure", de Pharco. Vendu en pharmacie, 25,50 euros la boîte de 40 capsules ou 37,50 euros la boîte de 90.

À vous qui ne dormez pas...



Voici un livre qui ne raconte pas des histoires à dormir debout, mais qui peut bel et bien vous aider à retrouver le sommeil, simplement en chassant les démons qui vous empêchent de dormir. Et nous ne parlons pas de ceux qui se cachent sous votre lit, mais bien des angoisses liées à des deuils, des séparations, des abandons... qui hantent, inconsciemment ou pas, votre vie et du coup vos nuits. Écrit par Marie-Noëlle Maston, psychologue clinicienne, cet ouvrage pratique et truffé d'exemples, d'explications et de conseils vous permettra peut-être enfin d'embrasser Morphée.

"Je ne dors pas et pourtant j'ai tout essayé", Marie-Noëlle Maston, 230 p., éd. Albin Michel, 16 euros.

11,88

C'est le montant total, en millions d'euros (!), de la fraude en matière de soins de santé enregistré en 2011 par l'Inami. Il s'agit pour la plupart de sommes indûment perçues par des particuliers via leur mutuelle. Celle-ci est légalement obligée de récupérer ces sommes. À bon entendre...
Info: Mutualités Libres.

Un nouveau site à votre service

Il s'agit d'une nouvelle plateforme d'information, belge, destinée entre autres aux malades chroniques qui souhaiteraient des informations sur leur maladie, mais aussi aux médecins qui pourront l'utiliser en consultation. Mise sur pied par un collectif de médecins

et d'associations de patients, il fournira gratuitement des infos accessibles 24 h/24 sur PC, tablettes et smartphones. Dans un premier temps, quatre maladies seront concernées: le diabète de type 2, l'asthme, l'hypertension et l'obésité.

Adresse: www.mondocmasante.be/



Mal aux yeux sur l'ordi?



SIP

Il suffisait d'y penser: Essilor lance "Crizal Prevencia", un verre optique pourvu d'un filtre sélectif qui protège les yeux de la lumière bleue violette nocive. Si elle fait partie de la lumière du jour et influe à ce titre sur notre humeur, notre concentration et notre mémoire, la lumière bleue violette peut aussi, distillée en trop grandes quantités via les écrans des smartphones, ordinateurs, tablettes, être nocive pour la rétine. Le verre "Crizal Prevencia" retient ainsi la lumière bleue violette nocive, tout laissant passer la bonne lumière bleue turquoise. Ce filtre peut être placé sur des verres optiques, quel que soit leur type de correction.



BELGAMAGE

Feux de joie?

Dans l'agenda des centres pour brûlés, la période des fêtes est considérée comme délicate. En cause, les feux d'artifice tirés par les particuliers à la Saint-Sylvestre. Ces feux "de joie" tournent parfois au drame: brûlures, membres arrachés et lésions auditives et oculaires sont au menu. Ces accidents touchent en majorité des hommes et la moitié d'entre eux sont des jeunes entre 10 et 19 ans. Les gosses adorent jouer avec le feu, mais un feu d'artifice sûr, ça n'existe pas!

Si les feux d'artifice, à quelques exceptions près, sont interdits à la vente aux moins de 16 ans, ça implique, évidemment, qu'il ne faut pas que des enfants ou des personnes ivres les utilisent. Les feux d'artifice les plus sûrs seront ceux qui demandent le moins de manipulations; demandez donc conseil à votre vendeur (qui doit avoir reçu une autorisation de vente!). Lisez toujours le mode d'emploi! Et en cas de doute, reportez-vous à la législation sur les feux d'artifice sur le site <http://economie.fgov.be/fr/> toujours éclairante - sans mauvais jeux de mots...

On n'y pense jamais: en plus d'être dangereux, les feux d'artifice ont un impact néfaste sur l'environnement (et on ne parle pas de l'humeur des voisins). Ils affolent les animaux qui ont une ouïe plus sensible encore que la nôtre, ils contribuent à l'effet de serre, provoquent des pluies acides en faisant pénétrer du dioxyde de soufre dans l'atmosphère et les métaux lourds qu'ils contiennent (plomb et zinc) pénètrent dans les eaux de surface. Enfin, à cause d'eux, nous commençons l'année dans les particules toxiques: le moment le plus pollué de l'année est le 1^{er} janvier entre minuit et une heure: oh la belle toux!

Sophie Schneider.

Sources et infos supplémentaires sur www.brulures.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.