

Scôté Santé

LE MAGAZINE DE LA SANTÉ AU FÉMININ

1 magazine
acheté =
1 gratuit

FORME

Les secrets du Pilates

COMMENT (VRAIMENT)

**BRÛLER SES
GRAISSES**

RAJEUNISSEMENT DU REGARD

COSMÉTO - INJECTIONS - LASER
CHIRURGIE - PEELINGS... CE QUI MARCHE !

DIABÈTE SOUS SURVEILLANCE

Éviter les effets secondaires graves

**QUE FAIRE QUAND
LA THYROÏDE FAIT
DES SIENNES ?**

BEAUTÉ ET CONFORT INTIMES

Enfin de vraies solutions !

STÉRILET : POUR TOUTES !

✓ **TOURISME DENTAIRE**
ON Y VA OU PAS ?

LE "SANS GLUTEN"

Effet de mode ou atout santé ?

DORMIR AVEC BÉBÉ
UNE BONNE IDÉE ?

NEZ BOUCHÉ, TOUX...
ATTENTION AUX ACARIENS !

À NE PAS RATER !
Offre spéciale
abonnement
+ CADEAU
INSTITUT ARNAUD

Dossier

MAUX DE L'HIVER

Les affronter autrement !

PRÉVENIR - ACUPUNCTURE, TU NA, QI GONG

YOGA - ALIMENTATION - PLANTES

SOMNER NATURELLEMENT - RHUME, GRIPE

BRONCHITE - ANGINE - SINUSITE

L 13982 - 51 - P. 2,80 € - RD



Sourire : un soin anti-âge !

On ne sait pas toujours que les problèmes courants dentaires peuvent être causés par les attaques acides et l'érosion de l'émail. Sensibilité, fêlure, jaunissement sont les signes apparents de cette usure. REGENERATE Enamel Science™ est le premier système au monde capable de régénérer l'émail en l'aidant à se restaurer avec exactement le même émail dont il est constitué. Composée d'un dentifrice expert pour tous les jours et d'un sérum (avec gouttières dentaires ajustables) à appliquer pendant 3 minutes, 3 jours consécutifs tous les mois, cette technologie NR-5™ issue de 9 ans de recherche offre une protection renforcée contre les caries et restaure la blancheur naturelle des dents. À essayer sans tarder. É. de La M.

Regenerate Enamel science, Unilever, dentifrice Expert, 12,50 €.
Sérum, 39 €, en pharmacies.



Mieux entendre à moindre coût

En France, 6 millions de personnes entendent mal et pourtant, seules 20 % sont appareillées. Les freins ? L'esthétisme mais surtout le prix des aides auditives. Pour ne pas rester dans le monde du silence, l'entreprise Son Haut, vient de commercialiser un tout nouvel assistant d'écoute. Amplifiant le son de 20 décibels à moindre coût, il permet à tout un chacun de s'équiper facilement et



rapidement, sans passer par le médecin. Le son de la télévision, les conversations, les bruits de la nature... sont ainsi peu à peu redécouverts. I.H.
Son Haut, amplificateur de son, disponible en pharmacie, 89 €/oreille. Plus de renseignements sur www.sonhaut.com

La respirologie, c'est bon pour la santé !

Après l'alimentation et l'activité physique, la respiration devient le nouveau cheval de bataille du courant médical qui prône la santé globale. L'un des grands défenseurs de la respirologie, Edouard Stacke, organise un colloque les 23 et 24 janvier à Paris avec de nombreux spécialistes, médecins, pneumologues, kinésithérapeutes, ostéopathes, psychologues, psychiatres, ainsi que des pointures dans leur domaine tels que Kiran Vyas (fondateur des centres ayurvédiques Tapovan), Dr Requena (médecin acupuncteur, professeur de Qi gong) et bien d'autres. Venez nombreux pour mieux comprendre l'enjeu autour de cette fonction vitale qui mérite plus de conscience et un meilleur usage. A la clé : des effets positifs sur l'humeur, la vigilance, le comportement et même l'équilibre physique et affectif. N.G.



Notre caractère influe sur notre santé

Certaines personnalités seraient plus à même de tomber malade. C'est ce que révèle une étude américaine parue dans la revue *Social Psychological and Personality Science*. 7 000 Américains ont été suivis pendant 60 ans. D'un côté, ceux dotés d'une ouverture d'esprit et qui maîtrisent leurs émotions, de l'autre des personnalités stressées voire névrosées. Sans surprise, ces dernières ont plus de risques de développer des troubles cardiaques, de l'hypertension, mais aussi de souffrir d'arthrite. Mais pourquoi ? Leur « mauvais » caractère entraîne un mode de vie moins sain que les autres : ils consomment plus d'alcool et de drogues, font peu voire pas d'exercice physique et ont une moins bonne alimentation. D'où l'importance de voir le verre à moitié plein... I.H.



1er Colloque de Respirologie, les 23 et 24 janvier, au centre des Congrès de La Villette, Cité des Sciences et de l'Industrie, à Paris. Pour les 2 jours [de 8h30 à 20 heures], comptez 120 € (tarif étudiant), 300 € pour 1 personne, et 450 € pour 2 personnes. [inscriptions sur www.respirologie-france.com].