

SANTÉ AU QUOTIDIEN

SPÉCIAL ENFANTS DE BEAUX VERRES



«VERTS»

Conçues pour les jeunes de 5 à 12 ans, voici des lunettes munies de verres unifocaux traités antirayures, à la fois séduisantes, gaies et écolos. Les montures sont en métal antiallergique ou en acétate d'origine végétale constituée à 75% de coton. Elles sont pour autant très solides: les charnières s'ouvrent d'ailleurs à 180° ! Il existe 30 modèles de montures aux couleurs variées, griffées WWF, la fameuse association qui protège les espèces menacées. Ces lunettes sont vendues en exclusivité chez les Opticiens Mutualistes, enseigne de la Mutualité française, à partir de 99 euros. Pour tout achat d'une monture, 1 euro est reversé à WWF. Un petit geste pour la nature...

BÉBÉ UNE CHAMBRE PLUS SAIN

C'est aujourd'hui une certitude: l'air intérieur de nos maisons est plus pollué que celui de l'extérieur. Ceux qui en subissent le plus les conséquences sont les nourrissons, les enfants, les femmes enceintes. Pour aménager une chambre de bébé en réduisant les effets nocifs des matériaux du mobilier, des produits de décoration, des produits de toilette et puériculture, des jouets, etc., consultez www.projetnesting.fr. Sur ce site conçu par l'ONG WECF France (Femmes en Europe pour un avenir commun), vous trouverez des conseils pratiques sur les produits à éviter et ceux à privilégier pour créer un environnement sain et sûr.



© ADAMI BORKOWSKI / FOTOLIA

8 Vie pratique Santé

ÉVÉNEMENT UN SALON POUR REPARTIR DU BON PIED!

Un tout nouveau salon ouvre ses portes. **Nouveau Départ se veut, comme son nom l'indique, le salon où l'on trouve tous les conseils avisés ou les bons plans pour redémarrer sur de bonnes bases. Au programme: conseils d'experts, idées vacances, coaching déco et image, professionnels du droit... Avec au cœur de l'événement un espace psychologie destiné à accompagner le visiteur dans son changement de vie, grâce aux psychologues, pédopsychiatres et coachs qui seront présents et à la disposition du public.**

Toutes les questions que l'on se pose lorsque l'on souhaite démarrer une nouvelle existence y sont traitées, les plus sérieuses comme les plus légères.

Un rendez-vous à ne pas manquer! **Salon Nouveau Départ, les 7 et 8 novembre 2009, à l'Espace Champerret, Paris. Plus d'infos sur www.nouveaudepart.fr**



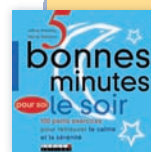
LIVRES Notre sélection



«**Abdominaux: arrêtez le massacre!**», par le Dr Bernadette de Gasquet,

éd. Marabout, 15€.

Tels qu'ils sont pratiqués, les abdos sont néfastes pour le dos et le périnée. Ce guide pratique vous livre la bonne méthode à adopter.



«**5 bonnes minutes pour soi le soir**», par Jeffrey Brantley

et Wendy Millstine, éd. Leduc.s, 18,90€.

Ce guide futé offre 100 petits exercices antistress simples mais efficaces, destinés à se relaxer, se reconnecter aux autres et à soi-même pour retrouver la paix intérieure.



«**Le Guide de l'audition**», par le Pr Bruno Frachet et Émilie Vormès, éd. Odile Jacob, 19,50€.

Tout sur l'évolution de l'audition, du bébé au grand âge: troubles, accidents, maladies et comment y remédier au mieux.