

NEWS SANTÉ

par LAURA CHATELAIN

Vaincre L'INSOMNIE

FATIGUÉE DE COMPTER LES MOUTONS ? ON PROFITE DES CONSEILS DISPENSÉS PENDANT LA JOURNÉE MONDIALE DU SOMMEIL, LE 16 MARS, POUR GLISSER DANS LES BRAS DE MORPHÉE SANS SOMNIFÈRE.

No grasse mat. Pour tomber de sommeil le soir, mieux vaut se réveiller chaque matin à heure régulière, y compris le week-end. C'est LA clé selon les auteurs de *Dormez ! Le programme complet pour en finir avec l'insomnie* (Hachette), dirigés par le Dr Patrick Lemoine. On en profite aussi pour avaler un breakfast riche en protéines (œuf, jambon, fromage...) et aller se balader à pied ou à vélo.

No livre, no télé au lit. Se plonger dans un policier haletant ou enchaîner les épisodes du *Bureau des légendes*, ça n'aide pas ! Si on doit lire plus de 2-3 pages avant de s'endormir, on s'installe dans un fauteuil. Seule activité autorisée sous la couette ? Le sexe ! précise Jérôme Palazzolo, psychiatre, auteur de *Je triomphe de l'insomnie* (PUF).

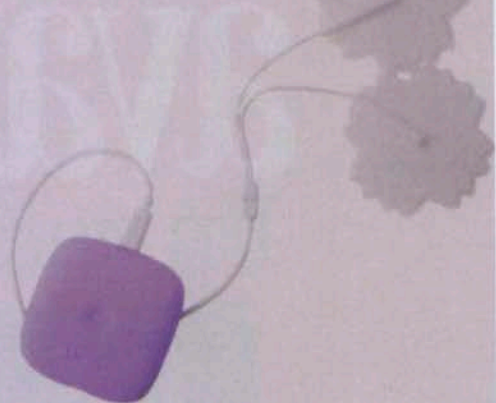
No stress. Pour couper court aux angoisses qui se réveillent dans le noir, on teste la gemmothérapie, à base de bourgeons de plantes. Dans *Bien dormir grâce à des remèdes naturels* (Dauphin), Maryline Hourlier conseille le bourgeon de tilleul (Vitaflor, Herbalgem) : 30 gouttes par jour (5 gouttes pour commencer et on augmente progressivement la dose).

Plus d'infos : programme des conférences, rencontres, ateliers sur achacunsonsommeil.fr

315 km

DE PISTES CYCLABLES POUR 100 000 HABITANTS POURRAIENT ÉVITER 10 000 MORTS PAR AN GRÂCE À L'IMPACT POSITIF DE LA PRATIQUE DU VÉLO SUR LA SANTÉ. À PARIS, LA MAIRIE PRÉVOIT DE PASSER DE 700 À PLUS DE 1 000 KM D'ICI 2020.

Source : étude de l'Institut de santé globale de Barcelone sur 167 villes européennes, janvier 2018



ÇA SOULAGE

Contre les crampes des règles, voici Livia : un petit boîtier avec deux électrodes à coller au niveau du ventre ou du bas du dos. Pas donné (159,99 €)... mais le résultat promet : la stimulation électrique (légère) provoque une sensation qui prend le pas sur la douleur et favorise la libération d'endorphines. A porter toute la journée si besoin. Dans 80 % des cas, la conso de Spasfon® ou de paracétamol est nettement diminuée.

Chez Darty, Boulanger, dans les parapharmacies E.Leclerc et sur mylivia.fr



Télé-consultation à volonté

Pas de dermato dispo dans la région avant

1 mois ? Une question santé qui nous taraude le dimanche soir ? Ce sont ces situations auxquelles veut répondre la plateforme **Qare**, accessible 7 jours/7, de 9 h à 23 h. En moins de 5 min, on obtient un rendez-vous avec un médecin (généraliste ou spécialiste) pour une consultation en vidéo depuis notre ordi ou notre smartphone. On en « ressort » avec, si besoin, une ordonnance. A condition d'être abonné : à partir de 29 €/mois pour des consultations illimitées, mais pas de remboursement Sécu ni mutuelle. qare.fr