

NEWSLETTER - *|WEBSITENAM|*

*|WEBSITEURL|*

Notre dossiers mensuels

Le curcuma, bien plus qu'une épice !



Sous prétexte que l'arthrose est le « privilège » de l'âge, on imagine souvent qu'il faut en prendre son parti. Dommage car, à défaut de pouvoir rendre sa jeunesse au cartilage, on peut traiter la douleur et ralentir la progression de la maladie.

De nombreuses études montrent l'importance du curcuma dans le traitement naturel de l'arthrose.

[Vers le dossier >>](#)



Atchoum ?!

Pour 15 à 25 % d'entre nous, l'arrivée du printemps est synonyme d'éternuements, de nez bouché, et de yeux qui coulent ! La première vague de pollens de bouleau arrive... Découvrez 5 conseils pour vous en protéger.

[Savoir plus >>](#)



"30 minutes a day, keep the doctor away"

La pratique quotidienne d'une activité physique modérée pendant 30 minutes contribue à réduire le risque de cancers du sein, de l'utérus, et du côlon. Il semble que l'activité physique agisse à plusieurs niveaux : elle a par exemple une influence régulatrice sur le système hormonal et renforce le système immunitaire.

Les substances potentiellement nocives transitent aussi plus rapidement dans l'intestin. Enfin, l'activité physique joue un rôle dans la prévention du surpoids, lequel constitue un facteur de risque pour plus de 10 types de cancers.

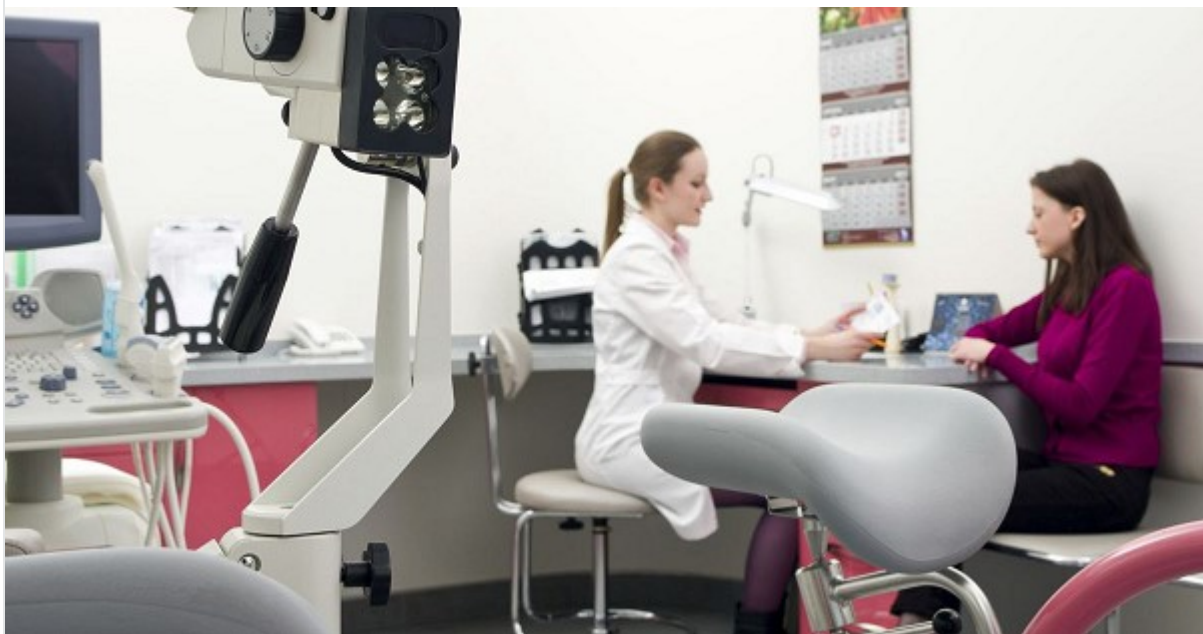
Nous consommons trop de somnifères !

Avec plus de 1,25 million de doses unitaires de benzodiazépines délivrées chaque jour, la Belgique est championne en matière de consommation de somnifères et de calmants.

Raison pour laquelle, une campagne a été lancée par la ministre de la Santé publique, Maggie De Block. Sous le slogan "**Somnifères et calmants, pensez d'abord aux autres solutions**", elle vise à sensibiliser les prestataires de soins et leurs patients aux risques liés aux calmants et aux somnifères, ainsi qu'à **promouvoir des alternatives plus saines**.

Une alimentation saine, suffisamment d'exercice, des habitudes de sommeil régulières, assez de détente et un rythme de travail équilibré : voilà les meilleures armes contre les troubles du sommeil, le stress ou l'anxiété, a fait valoir la ministre de la Santé publique.

Les somnifères et les calmants n'offrent pas de solution durable, ils agissent uniquement sur les symptômes. De plus, ils comportent d'importants risques, comme des problèmes de dépendance et de concentration.



On n'oublie pas sa visite annuelle chez le gynécologue !

9 cancers du col de l'utérus sur 10 pourraient être évités grâce aux frottis de dépistage. Et pour cause, ces frottis permettent de repérer les lésions

précancéreuses du col et de les traiter avant qu'elles ne se transforment en cancer.

Pensez donc à prendre rendez-vous régulière avec votre gynécologue.



Installez ou mettez à jour aujourd'hui! l'appli **Médicamain** ! Trouvez votre pharmacie de garde service, les calendriers complets des médicaments, consultez les photos des produits en grand format et beaucoup plus!



*Copyright © 2018 *|LIST:COMPANY|*, All rights reserved.*

Want to change how you receive these emails?
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#)