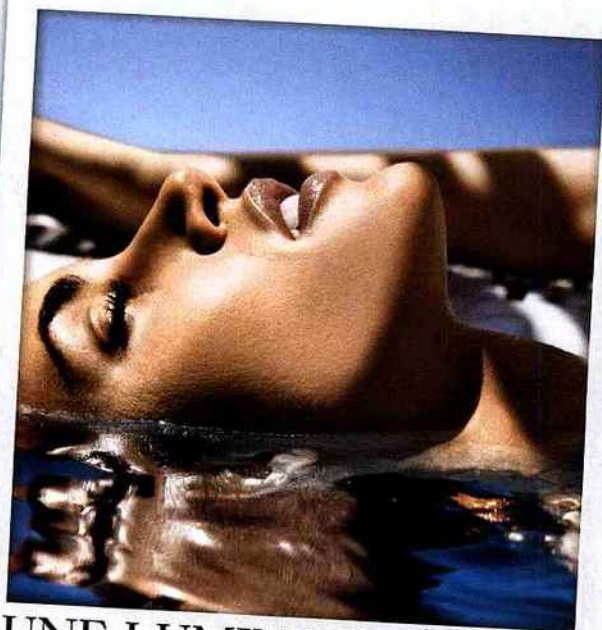


ça bouge santé



### Un kit dentaire d'urgence

Un dentiste grenoblois a inventé la trousse de premier secours pour nos quenottes. Dent qui casse, couronne qui se détache... avec 3 produits naturels (une pâte, un liquide et une poudre) à mélanger, une spatule miroir et un livret ultrasimple, vous voilà équipée pour un soin d'urgence. **DentaPass Urgency**, 29,90 € en pharmacies et parapharmacies.



### UNE LUMINOTHÉRAPIE pour le cœur

Comment minimiser les dommages d'une crise cardiaque? En assurant aux patients une bonne exposition à la lumière. D'après des travaux américains, l'exposition à une lumière intense, telle que celle du soleil, permettrait au cœur de mieux résister au manque d'oxygène consécutif à une attaque cardiaque. Comment? L'organisme réagit différemment à l'obscurité et à la lumière en synthétisant plus ou moins certaines molécules (sérotonine, mélatonine...). Pour le cœur, plus il y a de soleil, plus il y a de protéines chargées du bon fonctionnement des cellules en condition critique. Après les tests labo et animaux, les auteurs veulent mesurer sur des patients le bénéfice de cette luminothérapie d'un tout nouveau genre.



### Choisir un médecin en bonne santé...

... pour le rester soi-même! Deux études relèvent cet aspect inédit dans la relation médecin-patient. Les praticiens ayant eux-mêmes une bonne hygiène de vie (poids normal, non-fumeur, pratiquant une activité physique au moins une fois par semaine...) sont plus à même de faire passer le message de prise en charge à leurs patients obèses ou hypertendus.

### 2 jours

D'AFFILÉE SANS ALCOOL. C'EST LA CONSIGNE À SUIVRE CHAQUE SEMAINE, POUR MÉNAGER SON FOIE. (SOURCE: ROYAL COLLEGE OF PHYSICIANS.)

### GYNÉCO: UNE OPÉRATION DE QUATRE MINUTES

Principalement à l'approche de la ménopause, de 10 à 35% des femmes souffrent de règles trop abondantes et longues. Il existe désormais une alternative chirurgicale mini-invasive, rapide et définitive: la thermocoagulation. Sous anesthésie générale, en 4 minutes, les cellules de la muqueuse utérine sont cautérisées par la chaleur que dégage un dispositif introduit dans la cavité utérine. À l'hôpital de la Croix-Rousse, à Lyon, plus de 100 patientes ont ainsi été traitées par ce procédé, avec 91% de réussite.

