



Le tai-chi, antichutes

Chez les seniors, cette discipline serait encore plus efficace que le renforcement musculaire en prévention de la perte d'autonomie, et plus particulièrement des chutes, rapporte une étude taïwanaise. Les participants, des sexagénaires ayant déjà été victimes d'une chute, ont été répartis en deux groupes. Le premier a pratiqué une heure de tai-chi-chuan par semaine. Et le second, une heure de renforcement comportant des exercices de musculation et d'équilibre, ainsi que du stretching (étirement et assouplissement). Après 6 mois, le groupe de tai-chi-chuan s'est avéré bien moins susceptible de faire une chute que l'autre groupe. Et, au bout d'un an, ce risque était même réduit de moitié.

Source : étude parue dans le « Journal of the American Geriatrics Society » (mars 2016).

[ON AIME!]

SE MASSER, C'EST FACILE

Le massage détend et soulage les tensions. Il aide aussi à retrouver vitalité, énergie et bien-être. Dans cet ouvrage, on apprend pas à pas à réaliser les bonnes manœuvres. On y trouve plus de 240 massages très clairement expliqués et bien photographiés. Des pieds à la tête, ce livre répertorie les gestes à faire et les points énergétiques à activer pour soulager de nombreux maux : douleurs dorsales, maux de tête et de ventre, troubles du sommeil. On y trouve également des gestes pour préserver la jeunesse de la peau et même des massages minceur.

« **Ma leçon d'automassage** », **Hélène Campan**, éd. Eyrolles, 17,90 €.



UNE ORTHÈSE POUR BOUGER SANS DOULEUR

Rando, course à pied... autant d'activités que de nombreuses personnes souffrant d'hallux valgus (oignons) ont dû arrêter. Spécialement conçue pour le sport, cette orthèse corrige, maintient et protège le pied. Son tendon en silicone redresse le gros orteil et soulage les douleurs en absorbant les pressions et frottements. Lavable en machine, elle est ultra-fine, facile à enfiler, et existe en 3 tailles. **Orthèse Hallux Valgus Epitheliumflex 02, Epitact sport**, 19 €. Pharmacies et parapharmacies.



→ Maillot tous sports d'eau

Résistant et joli, ce maillot a été conçu pour toutes celles qui aiment bouger dans l'eau. Qu'on soit en train de nager, faire du pédalo ou du stand up paddle, sa brassière maintient très bien la poitrine tout en permettant une totale liberté de mouvement. Sa culotte couvre bien les fesses et sa coupe-taille basse s'adapte à

toutes les morphologies pour se sentir à l'aise. Grâce à son cordon de serrage à la taille, on peut jouer librement dans les vagues sans se retrouver dans une posture incongrue en sortant de l'eau. Existe du XS au XL et en 2 coloris.

Maillot ANA, Tribord, haut 19,99 €, bas 14,99 €, www.decathlon.com



Homéopathie : ne pas confondre L72 et L52 !

Non, nous ne parlons pas de bataille navale, mais d'homéopathie. Dé deux célèbres spécialités des laboratoires Lehning, que nous avons eu l'occasion de mentionner dans un hors-série réservé aux traitements homéopathiques dans lequel, justement, nous les avons confondues. **Le L72 est la solution clé en mains pour les troubles mineurs du sommeil et ceux liés à l'anxiété mineure et à l'hyperexcitabilité.** Posologie : 30 gouttes en cas de troubles du sommeil, 30 gouttes supplémentaires matin et midi en cas de nervosité. Quant au L52, il est réservé aux états grippaux. Mais nous aurons l'occasion de le conseiller cet automne. En attendant, on ne s'enrhume pas !



96

C'est le pourcentage de Français qui pensent que le sport sur ordonnance est une bonne idée pour les personnes atteintes de longue maladie ou souffrant de séquelles d'un accident.

Source : sondage TNS Sofres pour la Maif (juin 2015).

TOP Santé

LE N°1 DES MAGAZINES SA

L'actualité médicale

› **CANCÉRO** LE POINT SUR LES AVANCÉES

› **DIABÈTE** DU NOUVEAU POUR LE TRAITER

› **MALADIE DE LYME**

EXCLU Top Santé!

STRESS, FATIGUE, MORAL

ON SE REFAIT UNE SANTÉ AVEC LE DR SALDMANN!



auteur du best-seller
"Le meilleur médicament, c'est vous!"

BONNE DIGESTION
SOLUTIONS ANTI-REFLUX À TOUT ÂGE

NUTRITION
LE CRUDIVORISME, LA NOUVELLE TENDANCE À SUIVRE?

Exos de yoga
BONS POUR LA LIBIDO

SPÉCIAL ÉTÉ!

MANGER ÉQUILIBRE et SIMPLE

avec **le paléo!**

- On renforce sa santé
- On garde la ligne
- On se régale!

L 15911 - 311 -



www.topsante.com

*DIFFUSION INDIVIDUELLE/OJD 2014

DOM : 4,70 € - BEL : 2,90 € - CH : 5,40 FS - CAN : 4,50 \$CAN - ESP : 3,50 € - GB : 2,95 € - GR : 3,30 € - ITA : 3,30 € - LUX : 2,90 € - MAR : 30 DH - TOM S : 600 CFP - TOM A : 1150 CFP - PORT. CONT : 3,30 € - TUN : 5,5 DTU