

← C'EST PROUVÉ

## La méditation améliore le microbiote

Les vertus antistress de la méditation ne sont plus à démontrer. Mais une récente étude révèle un nouveau bénéfice santé de cette pratique. Selon des chercheurs chinois, méditer régulièrement, pendant une longue période, pourrait améliorer notre microbiote, en stimulant la production de bonnes bactéries intestinales. Un moyen supplémentaire donc, de renforcer en douceur notre système immunitaire!

Source: publication de General Psychiatry, janvier 2023.



← SPÉCIAL SPORT

## LE DÉBARDEUR « BONNE POSTURE »

Doté d'un système de tenseurs placés au niveau des lombaires, hanches et épaules, ce débardeur (Percko) promet d'amortir les chocs, d'aligner la colonne vertébrale et de renforcer les muscles du dos. Un coup de pouce bienvenu pour garder une bonne posture durant la pratique d'une activité physique et prévenir les douleurs dorsales.

↓ C'EST NOUVEAU

## FILTRE D'EAU NOMADE



Le charbon actif est un matériau naturel capable de retenir les microparticules (métaux, pesticides, plastiques, etc.) présents dans l'eau du robinet. En balade, on se tourne vers une version nomade du charbon actif, sous forme de bâton ou, nouveau, d'un petit sachet de poudre (Le Charbon Actif Français), à glisser dans la gourde.



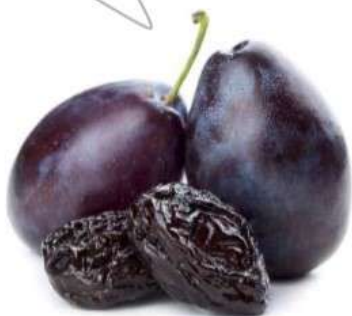
↑ PRÉVENTION AVC

## TESTER POUR AGIR

Une femme sur quatre aura un AVC au cours de sa vie, et la prévention est le meilleur moyen de réduire les risques, rappelle Vaincre l'AVC. En parallèle de la récente campagne de sensibilisation #AGIR lancée par la fondation, un test est disponible sur [vaincrelavc.org](http://vaincrelavc.org), afin d'évaluer ses risques et mieux mesurer les facteurs sur lesquels on peut agir.

## Digestion au top

Riche en fibres et en potassium, le pruneau est un allié de taille pour notre transit, surtout en cas de constipation. Pour profiter de ses vertus digestives tout en se faisant plaisir, on opte pour de la purée de pruneaux-rhubarbe bio (chez Fleurance Nature, par exemple), à tartiner ou à intégrer à des recettes salées.



→ MISE EN GARDE

## LES MÉFAITS DE LA VISIO À OUTRANCE

Depuis la pandémie, de nouvelles habitudes ont été adoptées, comme la participation en visio à des réunions pro ou des rendez-vous perso... Or, ces conversations par écrans interposés ne sont pas sans risque pour le cerveau, confirment des spécialistes, qui pointent du doigt une diminution de « la synchronisation intercébrale entraînant, à force, fatigue, maux de tête ou encore troubles de la concentration. » Il est donc préférable de privilégier le téléphone ou les échanges en présentiel lorsque c'est possible.

Source: NeuroImage Journal, octobre 2022.

