

Eaux de Forme

Réveillons
Bons baisers
de thalasso

Boire
Quels sont nos vrais
besoins en eau

Région
Les Vosges
thermales

SPA
L'eau source
de beauté

Spécial
Recettes

retrouvez les petits plats des grands chefs
des Centres de remise en forme



Les news

GUÉRIR SA MIGRAINE

Parce qu'ils considèrent la migraine comme une fatalité, plus de la moitié des 7 millions de migraineux recensés en France n'ont jamais vu un médecin. Il existe pourtant aujourd'hui des services hospitaliers spécialisés.

Ces consultations proposent aux adultes et aux enfants de nouveaux traitements de crise (nouvelles molécules, nouveaux conditionnements en spray ou en suppositoire) capables de calmer les maux de tête en moins d'une demi-heure et un traitement de fond (qui fait appel à la relaxation) pour espacer les migraines, voire les supprimer.

Contacts : Action Migraine, permanence téléphonique de 18 à 21 heures. Tél. : 01 40 90 06 29.

Consultation spécialisée pour les enfants : Hôpital Trousseau. Tél. : 01 44 73 65 19.

Club migraine et céphalée (hôpital Louis-Mourier). Tél. : 01 47 60 67 05.

SURPOIDS ET SANTÉ

C'est le 14 et le 15 janvier 2000 que se tiendront pour la deuxième fois les journées sur l'obésité et la nutrition.

Sous la coordination scientifique de «l'incontournable» Jacques Fricker, des conférences débats ouvertes au grand public aborderont les thèmes suivants : l'apprentissage du goût chez les jeunes enfants, maigrir et rester mince,

manger après 65 ans, les liens entre cancer et alimentation. Journées sur l'obésité et la nutrition appliquées à la santé. Cité des Sciences et de l'Industrie. Centre des Congrès de la Villette, Paris

LES PHARMACIENS VOUS INFORMENT

Procurez-vous vite la nouvelle édition du Giropharm Magazine, disponible gratuitement dans les pharmacies du groupement.

Bourré d'informations pratiques, il dresse par exemple le tableau des vaccinations âge par âge, il vous renseigne sur les méthodes de prévention de la grippe, il vous livre les secrets d'un sommeil de qualité ainsi que tous les trucs pour identifier les bons et les mauvais champignons.

Une information de qualité accessible à tous. À lire et à conserver.



Les produits

UNE BROSSSE À DENTS RÉVOLUTIONNAIRE

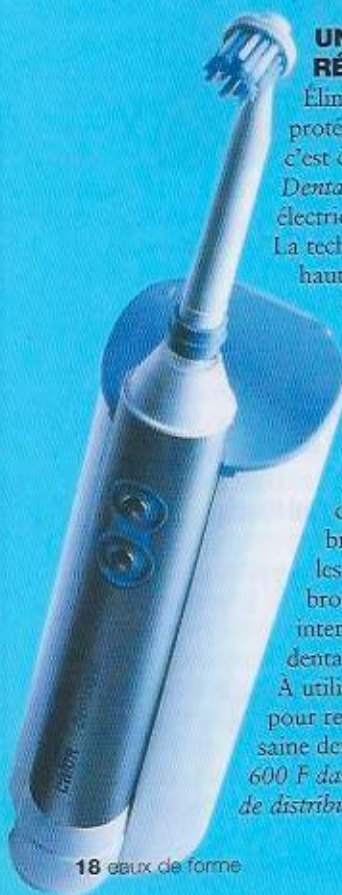
Éliminer la plaque dentaire et protéger ses gencives en douceur, c'est ce que propose Calor avec Dentasonic, une brosse à dents électrique vraiment révolutionnaire.

La technologie des micro-vibrations haute fréquence (28 000 mouvements par minute contre

3 800 mouvements pour les modèles équipés d'un système oscillatoire classique) et le mouvement multidirectionnel de la brosse permet, grâce à ses trois accessoires, de nettoyer et de polir les dents (avec la brosette douceur), d'insister sur les bordures des gencives (avec la brosette micro-clean) et les espaces interdentaires étroits (avec le fil dentaire vibratoire).

À utiliser une minute deux fois par jour, pour retrouver rapidement une belle et saine dentition

600 F dans tous les circuits de distribution.



18 beaux de forme

CONJUGUER LA MODE ET LA FORME

Dans la droite ligne de ces nouveaux tissus et matériaux issus du secteur cosmétique, Dupont de Nemours a mis au point un concept appliqué aux collants. Son nom : Lycra Leg Care. Une série de normes techniques précises, relatives au niveau de pression sur la jambe, à l'extensibilité du collant et à l'épaisseur du fil Lycra utilisé,



permettent aux femmes qui le portent de constater une nette diminution du volume des jambes (un gonflement réduit de moitié au niveau de la cheville et de près de 60 % au niveau du mollet) et de la sensation de fatigue. Des résultats validés par une étude clinique réalisée par le laboratoire de médecine sportive de l'université de Pennsylvanie. Rien à voir avec les collants de contention médicaux vendus en pharmacie, puisque vous pourrez retrouver ce procédé chez des marques aussi prestigieuses que Christian Dior, Dim, Chesterfield, Doré-Doré, Gerbe, Philippe Matignon ou Yves Saint-Laurent.

C'EST MOI QUI L'AI FAIT...

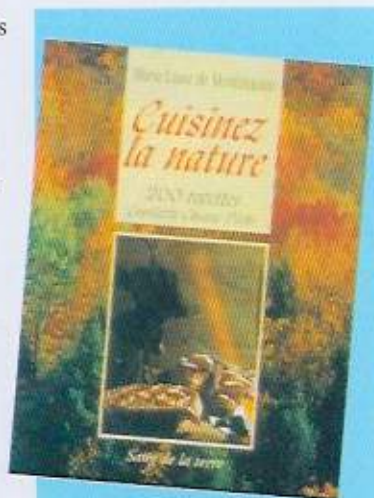
Le plaisir de la tarte aux myrtilles ou d'une omelette aux champignons n'est pas le même si on a acheté les produits au supermarché ou si on les a cueillis soi-même...

Du velouté aux orties à l'omelette aux mousserons grillés, du rôti de biche aux châtaignes à la terrine de lièvre maison, du faisán aux choux aux grives en cocotte, en passant par le crumble aux mûres, voici quelques exemples des 200 recettes simples et originales que propose Marie-Laure de Montesquieu pour cuisiner des produits issus de la cueillette, de la chasse et de la pêche. Vous apprendrez successivement à cuisiner les champignons, les légumes sauvages, les accompagnements, sauces, marinades et plantes aromatiques, les grands et petits gibiers à plume et à poil, les poissons,

les desserts, les confitures et ratafias et quelques recettes « extraordinaires ».

Illustré d'une cinquantaine de dessins, ce livre s'adresse autant aux amoureux des promenades en pleine nature et des cueillettes de champignons qu'aux familles de chasseurs et de pêcheurs...

« *Cuisinez la nature* », par Marie-Laure de Montesquieu, Éditions Sang de la terre. 118 F.



idéal, suivant le sexe, la taille et l'ossature ? Qu'est-ce que le « poids-santé » ? Qu'est-ce que le surpoids ? Qu'appelle-t-on le poids de forme ? Comment définir le poids esthétique ? Autant de questions auxquelles il apporte des réponses personnalisées tout en rappelant les règles d'or de la diététique, clés de l'équilibre.

« *Pour en finir avec les kilos superflus* », par Damien Galtier, Éditions Chiron. 118 F.

CHIRURGIE, LES MECS AUSSI

Les hommes disposent de tous nouveaux espaces dans les grands magasins, ils sont les héros du moment, les consommateurs qu'on bichonne, un marché en pleine expansion et, d'après les spécialistes, en fort devenir. Ils se soignent, se rendent à l'institut de beauté, voilà

désormais qu'ils avouent user de la chirurgie esthétique. Et pour qu'ils n'abordent pas ce chapitre idiots, le docteur Sylvie H. Abraham, spécialiste du genre, vient de leur concocter un guide pratique rien que pour eux. Elle y aborde les aspects médicaux, pratiques et psychologiques des interventions les plus demandées par les messieurs : calvitie, poignées d'amour, poches sous les yeux... Un sommaire détaillé, mais aussi et surtout une précision... chirurgicale concernant chaque intervention : techniques, coût, durée de l'intervention, séjour en clinique, arrêt de travail, suites opératoires, anesthésie, résultats, etc.

À lire impérativement avant « d'y passer ».

« *La chirurgie esthétique au masculin* », par le docteur Sylvie H. Abraham, Éditions Mazarine. 150 F.

**DE LA TRUIE AUX POISSONS**

« Après l'école, la petite reste une heure ou deux chez sa grand-mère, en attendant que sa mère vienne la chercher. Elle goûte en regardant des documentaires à la télé. Ce jour-là, la robe que porte sa mère est différente. Et au lieu de rentrer à la maison, les voilà qui s'embarquent toutes deux sur

l'autoroute. Elles arrivent au bord de la mer. Les recherches ont déjà commencé... » Marie Darrieussecq, qui s'est fait un joli nom dans la littérature en exploitant la mutation d'une femme en cochonne, situe son nouveau roman, « *Le Mal de mer* », dans l'élément marin. Un domaine qu'elle connaît parfaitement et qui ne cesse de la fasciner comme en témoignent ces quelques lignes, issues de la nouvelle intitulée « *Précisions sur les vagues* » offerte avec le roman : « Est-ce la mer qui arrive sur la côte ? Ou la côte qui arrive sur la mer ? Est-ce la terre qui interrompt la masse d'eau, ou l'eau qui limite la terre ? Je me tiens devant la mer, la mer de chez moi, celle qui touche la côte basque et me sert de repère pour regarder les autres mers... »

« *Le Mal de mer* » par Marie Darrieussecq, éditions P.O.L. 79 F.