

Mêlez-vous de vos oignons!

Ils en valent la peine: ces alliacés (comme les poireaux, les échalotes, la ciboulette et l'ail) ont la réputation d'avoir un effet protecteur contre les cancers de l'estomac, de l'intestin, du larynx et des ovaires, à condition d'en manger au moins une portion chaque jour. Ils contiennent énormément de vitamine C, un antioxydant qui contribue à la bonne santé des os, des articulations et des dents, mais aussi du manganèse et de la vitamine B6. Ne les oubliez donc pas!



BELGAINMAGE

1 jeune sur 2 risque d'être sourd!

C'est l'OMS qui le révèle: la moitié des jeunes de 12 à 35 ans, issus des pays à moyens et hauts revenus, sont menacés de surdité. Rien d'étonnant quand on réalise à quels niveaux sonores élevés ils s'exposent: musique vissée sur les oreilles, concerts, discothèques et autres occasions de s'enivrer de bruit creusent le lit de leur surdité future. Et c'est irréversible!

Génial pour ne plus se ronger les ongles!

Une personne sur quatre se ronge les ongles, principalement les jeunes adultes entre 21 et 25 ans. Toutes savent pertinemment que cela donne une mauvaise image de soi et qu'en plus, ce n'est ni beau ni hygiénique. Pour les aider à se débarrasser de ce problème, les labos Oystershell ont mis au point un produit qui pénètre directement dans l'ongle: 91% des utilisateurs ont arrêté de se ronger les ongles au bout d'une semaine, mais on conseille 18 jours au moins pour obtenir un résultat définitif. Et, si l'on veut, on peut en parallèle télécharger une application de coaching.

"Raylex", vendu en pharmacie, 18,85 euros.



La pâtisserie pour diabétiques



PHOTOS: DR

Enfin un livre qui donne aux diabétiques l'illusion gourmande d'entrer au royaume de la friandise. Et pourtant, écrit par Annabelle Orsatelli (qui a adapté son talent de pâtissière au diabète de son mari), il ne contient que des recettes dont la charge glycémique n'excède pas celle d'un yaourt nature non sucré. Faciles, délicieuses, bluffantes...

Éd. Albin Michel, 158 p., environ 16 euros.



BELGAINMAGE

Médicaments facturés à l'unité

À partir du 1^{er} avril, les pharmaciens factureront à l'unité les médicaments à destination des maisons de repos. Au lieu d'une boîte entière, que les patients âgés ne terminaient pas toujours, il leur sera désormais fourni des unidoses. En contrepartie, le pharmacien percevra 3 euros par patient par semaine. Une idée signée Maggie De Block, pour éviter le gaspillage.



Un comprimé dentifrice

Perdu, les dents pleines de loukoum, dans le désert saharien? Pas de problème: le laboratoire PharmMatt vient de lancer Frescoryl, le premier dentifrice sous forme de comprimé, qui ne nécessite ni eau ni brosse à dents. Composé à 90% d'éléments d'origine naturelle, il se laisse croquer, avant d'être brossé avec la langue et avalé.

En vente dans les pharmacies et chez Di, env. 3,15 euros la plaquette de 10 comprimés.



IMAGEGLOBE

Les dents de l'amer

La carie du biberon. Avec un tel nom, on lui donnerait le Bon Dieu sans confession! Pourtant, elle n'est pas sans conséquences. Elle survient entre 18 mois et 3 ans, provoque des douleurs, de l'agitation, des pleurs, de la fatigue et donc une modification du caractère de l'enfant. Elle commence par l'apparition de caries souvent sur les incisives du haut, puis la disparition d'une partie de la ou des dent(s) atteinte(s), suivie d'un abcès qui pourra nécessiter son extraction. À cet âge, difficile de rester tranquille: il faudra donc souvent passer par l'anesthésie générale.

Les responsables: le sucre, une mauvaise gestion du temps de tétée ou de biberon et un mauvais entretien des dents! La carie du biberon est causée par l'exposition prolongée des dents à des liquides sucrés, lait compris, car oui, le lactose est un sucre et c'est la transformation des sucres en acides par les bactéries présentes dans la bouche qui menace l'émail des dents. Solutions: brosser les dents de l'enfant deux minutes deux fois par jour, dont une fois avant l'endormissement et surtout ne donner à boire que de l'eau. La pire des choses étant de laisser l'enfant s'endormir avec un biberon de boisson sucrée.

Les dents de lait sont plus fragiles que les dents définitives, mais elles n'en sont pas moins utiles. S'il fallait les enlever prématurément, il pourrait en résulter une mauvaise position des dents suivantes, des problèmes esthétiques, des soucis de prononciation, de développement du langage et donc des séquelles psychologiques: autant de problèmes douloureux, coûteux et lourds à résoudre qu'un simple brossage et de bonnes habitudes auraient pu éviter...

Sophie Schneider.



Anne Pochet.



À la télé: tous les jours à la rtbf sur la Une et la Deux, tous les jours à 17h54 sur Télé Bruxelles
Sur internet (www.one.be): toutes les émissions, les spécialistes et les infos pratiques.