► Un février sans alcool ► il fait froid ! ► La grippe View this email in your browser

NEWSLETTER - *|WEBSITENAM|*

Un mois sans? Un mois sain!

Un février sans alcool : pourquoi pas ?



Ce mois de février a été choisi par la Fédération contre le cancer (FCC) pour la première édition de sa campagne "Tournée minérale", une action qui vise à encourager les Belges à ne pas boire d'alcool tout le mois durant.

Cette campagne de sensibilisation vise avant tout à faire **prendre conscience de sa consommation et de la banalisation** qui est souvent faite de cette situation.

Comment participer à cette action et relever le défi ?

En se rendant sur le site Internet de la campagne "Tournée minérale", à l'adresse Tournée minérale et en s'y inscrivant. On peut y participer **seul ou en équipe**, ce qui est souvent plus motivant.

Vers le site >>

Il fait froid, attention à votre cœur !

Le nombre d'accidents cardiovasculaires augmente en hiver. D'après une étude scientifique, chaque réduction de température de 1°C est associée à une élévation de 2 % du risque d'infarctus du myocarde dans les 4 semaines qui suivent.

En période de grand froid, sortez donc couvert !

Les dossiers mensuels



La grippe est là !

Fièvre, frissons, mal partout, pas de doutes, la grippe est là ! Une raison bien valable de rester bien au chaud...
Est-ce bien la grippe ?

- **Un début brutal** : courbatures, douleurs articulaires, maux de tête, toux, mal de gorge, fatigue
- Une **fièvre élevée** supérieure à 39 degrés accompagnée de frissons
- **Le V grippal** : La fièvre baisse vers le 4ème jour, remonte entre le 5ème et le 6ème jour, puis disparaît
- Parfois de la diarrhée ou des vomissements

Vers le dossier >>



SOS : ma peau a froid !

En hiver, attention aux mauvais réflexes pour votre visage. Choisissez des **soins super hydratants** pour faire faire barrière au froid.

Si l'on veut préserver sa peau, il faut en prendre soin le jour et la nuit car c'est à 2h du matin qu'elle connaît un pic de régénération.

Dans le choix de votre soin, demandez conseil à votre pharmacien.

Vers le dossier >>



Les boissons énergisantes : un poison pour le cœur !

On estime que 69 % des adolescents et 30 % des adultes boivent des boissons énergisantes. Elles contiennent en plus de la caféine, de multiples ingrédients, notamment de la taurine, souvent en grande quantité.

De nombreuses études montrent la toxicité de ces boissons, et ce tout particulièrement sur la **santé cardiaque** (augmentation de la tension artérielle et des troubles du rythme cardiaque).

Et ce danger est encore plus inquiétant chez les jeunes qui les **combinent à l'alcool ou aux drogues**.

*Copyright © 2017 *|LIST:COMPANY|*, All rights reserved.*

Want to change how you receive these emails?
You can update your preferences or unsubscribe from this list