

SPÉCIAL  
**Santé**



LES RÉGIMES  
SANS LACTOSE  
SANS GLUTEN

**VRAIMENT  
UTILE ?**

**VOTRE  
FAMILLE**  
EN PLEINE FORME  
CET HIVER



**MARIA DEL RIO**

« MA MAMAN S'EST BATTUE CONTRE UN CANCER »



5 414303 231729

**33 Avez-vous des amis proches que vous fréquentez au moins une fois par mois ?**

- A - Non, vous avez finalement très peu de fréquentations.  
 B - Oui, mais ça ne fait pas partie de vos priorités.  
 C - Oui, et vous accordez une grande place à l'amitié.

**34 Avez-vous une forme de pratique spirituelle ?**

- A - Absolument aucune.  
 B - De temps en temps.  
 C - De façon régulière.

**35 Êtes-vous engagée dans une activité bénévole à laquelle vous participez au moins une fois par mois ?**

- A - Non.  
 B - Vous participez ponctuellement à des actions.  
 C - Vous êtes très impliquée.

**36 Avez-vous un projet qui vous tient à cœur et que vous souhaitez concrétiser ?**

- A - Non, pas du tout.  
 B - Il vous arrive d'avoir des envies de nouveautés.  
 C - Tout à fait.

**37 Vivez-vous avec un chat ou un chien ?**

- A - Vous n'avez aucun animal de compagnie.  
 B - Oui.  
 C - Oui et cela vous procure de grandes joies.

**38 Ces dernières années, avez-vous vécu des événements qui vous ont beaucoup perturbée (deuil, divorce, perte d'emploi...)?**

- A - Plusieurs événements.  
 B - Un événement.  
 C - Rien de marquant.

**39 Si vous avez une activité professionnelle, votre contexte de travail est-il exigeant ?**

- A - Très exigeant.  
 B - Exigeant.  
 C - Non.

**40 Votre situation financière est-elle précaire et les choses semblent-elles ne pas vouloir s'améliorer dans un avenir prévisible ?**

- A - Oui et les choses ne semblent pas prêtes de s'améliorer.  
 B - Oui, mais c'est provisoire.  
 C - Non, il n'y a pas de souci particulier côté budget.

**41 Prenez-vous généralement les choses avec philosophie et humour ?**

- A - Non, vous êtes plutôt anxieuse.  
 B - Vous essayez.  
 C - Vous voyez toujours le verre à moitié plein.

**42 Pratiquez-vous une activité personnelle qui vous procure beaucoup de détente ?**

- A - C'est rare.  
 B - Oui, environ une fois par semaine.  
 C - Oui, plusieurs fois par semaine.

**43 Comment dormez-vous ?**

- A - Très mal.  
 B - C'est très variable.  
 C - Très bien.

Par Aurélia Dubuc

*\*Ces informations proviennent des travaux d'une équipe de chercheurs écossais qui ont passé en revue 25 études menées en Australie, en Europe et en Amérique du Nord sur plus de 606.000 sujets pour identifier les comportements santé et évaluer ceux qui étaient associés à une meilleure longévité.*

## RÉSULTATS

Comptabilisez le nombre de réponses A, B et C que vous avez données.

### VOUS AVEZ UNE MAJORITÉ DE A IL EST TEMPS DE REVOIR VOS HABITUDES DE VIE

Attention, vos habitudes de vie mettent à mal votre santé. La sédentarité, la consommation régulière d'alcool, le tabac, une alimentation déséquilibrée favorisent le développement de maladies chroniques (diabète, hypertension...) et de certains cancers. Si vous ne voyez pas trop comment changer tout ça, n'hésitez pas à en parler à votre médecin généraliste à l'occasion d'une prochaine consultation.

### VOUS AVEZ UNE MAJORITÉ DE B PAS MAL, CONTINUEZ, VOUS ÊTES SUR LA BONNE VOIE

Il semblerait que vous ayez un mode de vie plutôt sain. Vous ne fumez pas ? Vous ne buvez qu'occasionnellement ? Vous faites un peu de sport ? C'est très bien. Mais vous pouvez aller encore plus loin ! En augmentant encore vos apports en fruits, en légumes et en céréales complètes ou semi-complètes par exemple ? En oubliant définitivement l'escalator peut-être ? N'oubliez pas, tout est bon pour bouger encore davantage au quotidien.

### VOUS AVEZ UNE MAJORITÉ DE C BRAVO, VOUS ÊTES UNE CHAMPIONNE DE LA LONGÉVITÉ

Félicitations, vous mettez toutes les chances de votre côté pour vieillir en bonne santé. Continuez ainsi.

# Quoi de neuf ?

La sélection de la rédaction.

Par Lauren Soukiasian

## SECRET DE BEAUTÉ

Grâce à la nouvelle gamme Cellu M6® Alliance, LPG, créateur de l'endermologie®, innove toujours plus. En effet, le système des deux rouleaux motorisés indépendants est remplacé par un rouleau et un clapet motorisés. Ceci permet un déstockage ciblé des graisses localisées et stimule la production naturelle de collagène, d'élastine et d'acide hyaluronique. En résulte une peau visiblement lissée et raffermie grâce à l'action globale minceur et anti-âge de la technique !  
[www.endermologie.com](http://www.endermologie.com)



## COENZYME Q10 : RETROUVER L'ÉNERGIE

La coenzyme Q10, une substance naturelle produite par notre corps, joue un rôle indispensable dans la production d'énergie et, de ce fait, a également des effets bénéfiques sur les personnes atteintes d'insuffisance cardiaque. On la retrouve aussi dans notre alimentation, surtout dans les aliments riches en matières grasses (poissons gras, viande, noix...). Cependant, la quantité de Q10 produite par notre corps diminue avec l'âge et celle apportée par l'alimentation est minime. Un complément alimentaire naturel peut s'avérer être utile. Bio-Active Q10 de Pharma Nord propose une composition identique à la coenzyme Q10 synthétisée par le corps. La solution idéale pour ne jamais manquer d'énergie !

**Bio-Active Q10 50 mg, 20 capsules, 12,95 € ; deux capsules/jour. Disponible en pharmacie, [www.pharmanord.be](http://www.pharmanord.be)**

## Au naturel

Une coloration 100 % végétale et vegan ?

On dit oui ! Botanée propose des colorations naturelles pour un résultat professionnel. Les pigments de trois ingrédients végétaux (Henné, Indigo, Cassia) mélangés à de l'eau chaude permettent au coloriste de réaliser des nuances à l'infini. On obtient ainsi une coloration totalement sur mesure. Les cheveux sont brillants et la couleur est préservée, même après plusieurs shampooings !

Uniquement disponible dans les salons partenaires de L'Oréal Professionnel.



## PEAU SAINE

Le Foto Ultra Age Repair de la marque ISDIN est un fluide visage anti-âge et photo-réparateur. Il possède une protection solaire SPF50 et prévient et corrige les signes du vieillissement grâce au Collagen Booster Peptide, qui favorise la production de collagène et réduit les rides. Il améliore également l'aspect de la peau grâce au Lipopeptide Q10 qui stimule la production de la coenzyme Q10. En plus, la texture est légère ! Résultat ? Une peau matifiée, douce, lisse et protégée.

**Disponible en pharmacie et parapharmacie.**

**Prix de vente conseillé 26,90 € les 50 ml. [www.isdin.com](http://www.isdin.com)**