

Santé C'est nouveau

par Bénédicte Tabone et Stéphanie Lavaud

Musclez votre mémoire en jouant

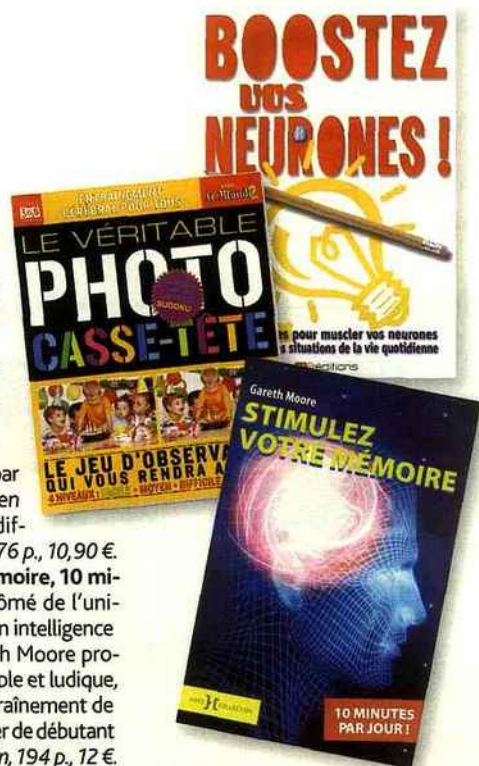
Le cerveau, ça s'entretient à tout âge et à tout moment. Le temps des vacances constitue une période propice pour le dynamiser avec des jeux d'observation, de logique, des mots à trouver, des exercices adaptés. À pratiquer sans complexe, en solo ou en duo. Et pour quoi pas avec les petits-enfants ?

► **Boostez vos neurones!** À travers 300 exercices qui vont de la mémorisation aux énigmes et aux jeux d'observation, le tout inspiré de la vie quotidienne. MA éditions, 159 p., 12 €.

► **Le véritable Photo casse-tête.** Jeu d'observation réalisé à partir de

photos un peu jaunies par le temps, mais riches en détails. 4 niveaux de difficultés. Éditions 365, 176 p., 10,90 €.

► **Stimulez votre mémoire, 10 minutes par jour!** Diplômé de l'université de Cambridge en intelligence artificielle, le Pr Gareth Moore propose une méthode simple et ludique, conçue comme un entraînement de gym, qui vous fera passer de débutant à expert. Hors Collection, 194 p., 12 €.



En bref



► Bracelet antimoustique.

Evergreen Land a mis au point Para'Kito Couleur, un bracelet doté d'une recharge de répulsif actif 100 % naturel et résistant à l'eau. À partir de 36 mois. Vendu avec deux recharges. 13,90 € en pharmacie et parapharmacie. Rens. 01 41 71 13 58.



► Les hôpitaux d'excellence sur France 3.

Le samedi à 15 h 15, la chaîne diffuse 7 documentaires sur la médecine française. On découvrirra en juillet l'unité de victimologie à Bordeaux (le 12), un centre pluridisciplinaire sur la maladie d'Alzheimer à Lille (le 26). En août, les maladies rares à Lyon (le 2), les explorateurs du cerveau à Marseille (le 9)...

► **À chaque activité sa trousse de secours.** Nautique, zone tropicale, plein air, sportif, auto: la base est la même pour ces cinq trousseaux peu encombrants et semi-rigides. L'originalité est qu'elles sont complétées selon la destination. Par exemple, les randonneurs et campeurs choisiront la trousse Pharmadose Plein Air, qui se distingue par son pack froid à utiliser en cas de chocs ou d'entorses, sa pince à échardes, sa couverture de survie et ses doses pour le lavage oculaire. Trousseaux Pharmadose 24,90 €, en pharmacie.



e on (x6)

bonne nouvelle

80 % des Français satisfaits de leur hôpital

C'est ce que révèle l'édition 2008 de "Les Français et l'hôpital" (institut TNS-Sofres pour la Fédération hospitalière de France). Ce satisfecit concerne l'accès aux soins, la proximité de l'hôpital et les relations humaines. Les moyens financiers et humains, eux, sont jugés insuffisants par 25 % des sondés. Prise en charge des sujets âgés (50 % de satisfaits) et soins palliatifs (47 %) font partie des faiblesses.

Boire pour oublier

On ne croit pas si bien dire! Une équipe de l'Inserm de Caen vient de montrer que les patients alcooliques présentaient des troubles plus ou moins graves des différentes composantes de la mémoire. Sachant qu'en France, 2 millions de personnes sont alcoolodépendantes, les chercheurs estiment donc indispensable la mise en place d'une évaluation neuropsychologique systématique des patients alcooliques.

mauvaise nouvelle