



Vrai ou faux

Une protection contre les rayons UV est inutile l'hiver. **FAUX.** Il est recommandé de se protéger du soleil en tout temps. L'hiver ne fait pas exception, puisque la neige reflète jusqu'à 80 % des rayons UV, soit plus que l'eau ou le sable d'une plage en été. En portant des lunettes de soleil et en appliquant quotidiennement un écran solaire FPS 30, on réduit le risque de développer des lésions aux yeux ou un cancer de la peau et on limite le vieillissement prématuré de notre peau. Toujours bon à se rappeler.

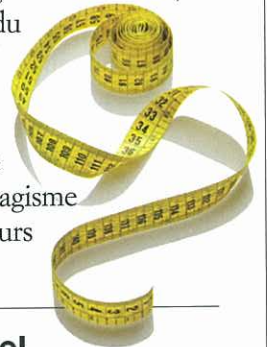
Pharmacie 2.0

Vous oubliez à l'occasion de prendre votre médicament ou de renouveler votre ordonnance? Ajoutez sans tarder **MonPharmacien.ca** à votre liste d'applications. En plus de vous rappeler à l'ordre, cette «app» vous permet de suivre le traitement d'un proche, de repérer la pharmacie la plus proche ou de vous informer sur les effets secondaires et les contre-indications de milliers de médicaments et de produits pharmaceutiques. (Gratuit pour iPhone, iPad et iPod)



Une étude... de taille!

Plus une femme est grande, plus elle risque de souffrir d'un cancer à la ménopause, affirme une récente étude américaine. Les chercheurs de la Yeshiva University, à New York, ont constaté que le risque de développer un cancer de la peau (mélanome), du sein, des ovaires, de l'endomètre et du côlon augmente avec la taille. Chez les plus grandes femmes, le risque d'avoir un cancer du rein, du rectum, du sang et de la thyroïde est encore plus élevé. Néanmoins, le risque lié à la taille demeure faible, alors que l'âge, le tabagisme et le surpoids sont des facteurs de risque plus importants.

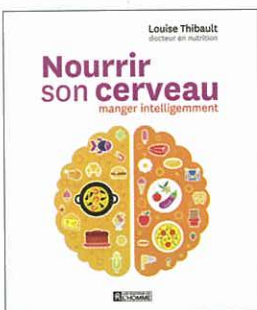


Alimentaire, ma chère!

LES ALLERGIES ALIMENTAIRES SONT SOUVENT SOURCES D'INQUIÉTUDES. SURTOUT SI C'EST NOTRE ENFANT QUI EN SOUFFRE. LE SITE INTERNET DE L'ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES ALLERGIES ALIMENTAIRES (AQAA.QC.CA) OFFRE UNE FOULE DE RENSEIGNEMENTS SUR LE SUJET. ON Y APPREND NOTAMMENT COMMENT REPÉRER LES ALLERGÈNES SUR LES ÉTIQUETTES DES DENRÉES ALIMENTAIRES, COMMENT AGIR EN CAS DE RÉACTION ALLERGIQUE OU COMMENT VOYAGER AVEC UN AUTO-INJECTEUR. ON REÇOIT À SOUPER UNE AMIE DONT LE FILS A DES ALLERGIES? LE SITE PROPOSE UN GUIDE POUR LES HÔTES. ON PEUT ÉGALEMENT



Y CONSULTER LES PLUS RÉCENTS RAPPELS D'ALIMENTS CONTENANT DES ALLERGÈNES. À AJOUTER À NOS SIGNETS!



Je mange, donc je suis

Notre cerveau est-il sensible aux aliments qu'on mange? Louise Thibault, docteure en nutrition, s'est intéressée à cette question dans son livre *Nourrir son cerveau*. Dans cette édition revue et corrigée, l'auteure explique en quoi notre façon de nous nourrir peut jouer sur notre humeur, notre sommeil, notre concentration, etc. De quoi repenser le contenu de notre assiette... (Éditions de l'Homme, 2013; 21,95 \$)

46,9 % des Québécoises ont fait de l'activité physique durant leurs moments de loisir au cours de l'année 2012.

(Source: Statistique Canada)