

L'e-mag' santé

DE GROU PAMA

DÉCOUVRIR LE MAGAZINE

N° 62
Été 2020



EN BREF

Seniors. **Quelle activité physique après 50 ans?**



À LA LOUPE

Sylvothérapie. **La santé par les arbres.**



INSTANTANÉ

Crème solaire. **Comment faire le bon choix?**



CULTURE SANTÉ

À quand la fin des dents de sagesse?

Seniors
**Quelle activité physique
après 50 ans?**

EN SAVOIR PLUS



Tous pieds nus!

Marcher régulièrement pieds nus, pendant 15 à 20 minutes, sur l'herbe ou le sable, aiderait à éliminer le stress et à stimuler la circulation sanguine. Selon une étude réalisée par des chercheurs de Havard*, cela permettrait aussi de développer des callosités qui protègent les pieds. Alors cet été, déchaussez-vous!

Source : revue Nature.

8 mm

CHAQUE NUIT, NOUS GRANDISSONS DE PRÈS D'UN CENTIMÈTRE CAR UNE FOIS ALLONGÉ, NOTRE COLONNE VERTÉBRALE SE DÉTEND.

Source : <https://www.lesaviezvous.net/sciences/biologie/durant-notre-sommeil-on-grandit-denviron-8mm.html>

À LA LOUPE



Sylvothérapie la santé par les arbres.

Reconnue comme médecine naturelle au Japon, la sylvothérapie connaît un engouement en Occident depuis environ cinq ans. Aujourd'hui, des immersions en forêt sont proposées pour ceux qui souhaitent se connecter à la force des arbres et découvrir leurs bienfaits pour la santé.

EN SAVOIR PLUS

CES ARBRES QUI FONT DU BIEN

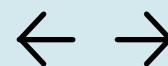
Tous les arbres ne se ressemblent pas et chacun d'entre eux possède ses propres qualités. Parmi eux :

Le chêne procure de la force : le « roi des forêts » est connu pour ses qualités de résistance et de protection. Il symbolise la force, le pouvoir et la longévité, et donne de l'énergie pour affronter les événements de la vie.

Le hêtre apporte l'esprit de liberté : fort et délicat à la fois, il aiderait à renforcer l'estime de soi.

Le bouleau, douceur et bonheur : appelé « arbre de la sagesse », il symbolise la pureté, le calme et la sérénité.

50
MICROBES PAR M³
D'AIR EN FORÊT LITTORALE
CONTRE 88 000 SUR
LES CHAMPS-ÉLYSÉES.



Source : « Respirer un air plus sain en forêt »,
Georges Plaisance, docteur-Ingénieur en écologie
à la Faculté des Sciences de Dijon.

3 QUESTIONS À ALIX COSQUER,
docteure en biologie et chercheuse en
psychologie environnementale au Centre
d'écologie fonctionnelle et évolutive
à Montpellier

Quels sont les (principaux)
bienfaits de la sylvothérapie
pour la santé ?

Sont-ils scientifiquement prouvés ?

Pour qui est-elle recommandée ?

CONSULTER LES RÉPONSES

INSTANTANÉ

Crème solaire **Comment faire le bon choix ?**

L'été est là ! Pour profiter du soleil sereinement, tout en protégeant sa peau et sans entamer son capital santé, l'usage d'un produit solaire s'impose. Mais comment s'y retrouver face à une offre pléthorique ? Quelques pistes et conseils.

LE SAVIEZ-VOUS ?

UN PRODUIT SOLAIRE AVEC UN INDICE DE PROTECTION **30 FILTRE 96,7 %** DES UVB, ALORS QU'UN INDICE **50 EN FILTRE 98 %**.

Source : doctipharma.fr

Suivez l'indice



Crème, lait, huile, spray ou stick ?



Filtres chimiques, filtres minéraux



À quand la fin des dents de sagesse?

À l'âge adulte, la denture est normalement constituée de 32 dents. Cependant, les dents de sagesse font souvent défaut. Soient incluses, soient extraites par les dentistes, ces « troisièmes molaires » ont-elles une utilité ?

[EN SAVOIR PLUS](#)

Pourquoi la taille des dents a-t-elle diminué au cours de l'Histoire ?

Le changement de régime alimentaire est principalement à l'origine de la diminution de la taille des dents. L'Homme est le seul primate dont la taille des dents diminuait alors que celle de son cerveau augmentait. Un régime alimentaire plus riche en protéines animales, en graisse et en oligoéléments a contribué à un cerveau plus volumineux, qui, à son tour, a permis des progrès technologiques et donc une meilleure sécurité alimentaire.

Par ailleurs, le développement du muscle temporal impliqué dans la mastication a été stoppé par inactivation de son gène, laissant ainsi plus de place pour la croissance du cerveau.