



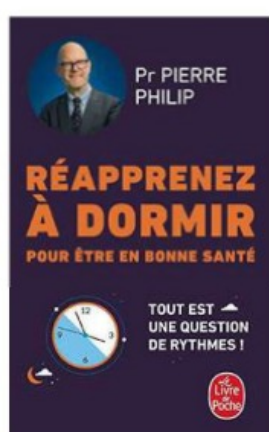
Ce qui n'était alors qu'une modeste initiative est devenu, au fil des ans, un rendez-vous incontournable du mois de février. Chaque année, la campagne de l'ASBL Univers santé rassemble davantage de participants, et un mois sans alcool n'est pas sans effets durables. Les personnes qui s'abstiennent d'alcool pendant un mois consomment, jusqu'à six mois plus tard, moins de verres par semaine qu'auparavant. Environ 80% des participants déclarent en retirer au moins un bénéfice : un meilleur sommeil, l'esprit plus clair, davantage d'énergie... Mais que servir dès lors ? Facile : l'offre sans alcool a explosé ces dernières années, des mocktails colorés aux jus frais en passant par les infusions parfumées. Besoin d'inspiration ? Découvrez nos délicieuses recettes en scannant le QR-code ci-dessus.

La gravité d'un AVC dépend de la capacité cérébrale

Des difficultés d'élocution aux troubles de la concentration ou de la mémoire, les conséquences d'un AVC sont bien connues, mais leur impact varie fortement d'une personne à l'autre. Longtemps, on a pensé que tout dépendait avant tout de la zone cérébrale touchée. Des recherches menées notamment à la KU Leuven montrent qu'il y a bien plus que cela. La sévérité des symptômes est aussi étroitement liée à l'état général du cerveau et au niveau d'éducation. Plus la 'réserve' cérébrale est importante, plus le risque de séquelles lourdes diminue. Ces connaissances ouvrent la voie à une approche plus personnalisée de la rééducation.



RÉAPPRENDRE À DORMIR



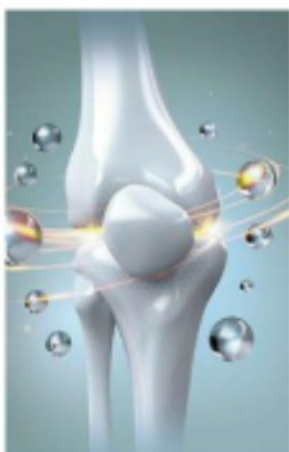
Quelle est la durée optimale d'une bonne nuit ? La grasse matinée nuit-elle à la santé ? Le sport aide-t-il réellement à dormir ? Grâce aux dernières recherches scientifiques, le Pr Pierre Philip, psychiatre et chef du service universitaire de médecine du sommeil au CHU de

Bordeaux, nous révèle les secrets et les trois piliers fondamentaux de la composante fondamentale de notre bien-être. Guide pratique sur les maladies du sommeil (insomnie, apnée du sommeil, hypersomnie...), ce livre offre aussi des solutions concrètes au travers de

routines personnalisées et adaptées à chaque âge de la vie, ainsi que de nombreuses fiches pratiques et des outils simples pour s'autodiagnostiquer.

Réapprenez à dormir pour être en bonne santé, Pr Pierre Philip, Le Livre de Poche 8,45 €

santé actualité



MANGER À TEMPS PROTÈGE VOS OS

Un apport suffisant en calcium et en vitamine D, combiné à l'activité physique, protège contre les fractures liées à l'ostéoporose. Des chercheurs japonais ont découvert que le moment des repas joue lui aussi un rôle. Une étude auprès d'un million de personnes de

plus de 66 ans a mis en évidence que pour celles qui dinaient tard ou sautaient fréquemment le petit-déjeuner, le risque de fractures ostéoporotiques était plus élevé. Des horaires de repas réguliers contribueraient donc à limiter les conséquences de l'ostéoporose.



SCANNER CE QUE VOUS MANGEZ

Savoir précisément ce que contient notre alimentation reste un défi. Les listes d'ingrédients regorgent souvent de dénominations et d'additifs difficiles à interpréter pour les non-initiés. La nouvelle application gratuite *Bite Watch* – une initiative européenne de *Safe Food Advocacy Europe* – entend répondre à ces préoccupations. En scannant le code-barres d'un produit, vous obtenez rapidement un aperçu clair, en langage compréhensible, de la teneur en sucre, en graisses saturées et en sel. Le Nutri-Score n'y figure pas ; à la place, l'application utilise le Nova-Score européen pour indiquer le degré de transformation (ultra) industrielle des aliments. Elle ne donne donc pas une image nutritionnelle complète, mais constitue un repère fiable. ■

82%

C'est la part des Wallons qui ont consulté leur médecin généraliste au moins une fois en 2025. Cette part est légèrement plus élevée chez les femmes et les seniors. Dans la Région bruxelloise, seuls 79% des habitants ont consulté leur médecin généraliste au moins une fois, contre 86% en Région flamande.

Source : Sciensano

Un accident a un impact psychique



Les accidents de la route peuvent laisser de profondes traces psychologiques. Pas moins de 60% des victimes présentent des symptômes de dépression ou de troubles anxieux, et chez près de 4 personnes sur 10, ces troubles sont encore présents dix ans plus tard. Les proches ne sont pas épargnés : environ 9 sur 10 souffrent de stress post-traumatique. C'est ce que révèle une étude de l'institut Vias, qui plaide pour un dépistage précoce de ces troubles psychiques.