



BIEN-ÊTRE

## Nager, c'est la santé

Une étude internationale réalisée par Speedo, la marque leader mondiale du maillot de bain, révèle que 73 % des interrogés qui pratiquent la natation ou souhaitent commencer à nager estiment que c'est le seul sport que l'on peut pratiquer tout au long de sa vie. 86 % d'entre eux pensent que la natation permet d'effectuer des sessions de travail plus efficaces et 71 % se sentent plus en forme grâce à la natation. Selon 76 % des interrogés, nager régulièrement permet d'obtenir un corps plus beau que n'importe quel autre sport.

La natation serait-elle le meilleur choix en matière de discipline fitness pour la santé et également d'un point de vue esthétique ? Quoi qu'il en soit, les constats sont là. Nager renforce les muscles respiratoires, améliore la circulation sanguine, fait travailler le cœur, l'eau permet de travailler son corps tout en douceur. Idéal pour les personnes qui souffrent de rhumatismes. Que dire de plus ? Que nager, c'est bon pour tout, même pour le mental, alors plus d'hésitation, tous en maillot... Allez, hop, au grand bassin !

### Gare aux bobos

Genoux écorchés, menton râpé... dans la cour de récréation, tout peut arriver ! Heureusement, les pansements protecteurs Urgo sont là ! Ils sont hypoallergéniques, ne collent pas la plaie, respectent les peaux les plus sensibles et hop... ils se retirent sans douleur. Ce n'est pas tout, ils sont résistants à l'eau, plus besoin de les changer après la douche et surtout, ils sont « tendance » – il y a ceux pour les filles et ceux pour les garçons. À glisser absolument dans le cartable.



**SPÉCIAL FILLES**  
Pansements protecteurs Littlest Petshop Urgo Boîte de 14 pansements. Prix conseillé : 4,35 €. Vente en pharmacie.



**SPÉCIAL HÉROS**  
Pansements protecteurs Transformers Urgo Boîte de 14 pansements. Prix public conseillé : 4,35 €. Vente en pharmacie.

### Soif de bien-être

Un soda bio désaltérant, rafraîchissant et antioxydant aux extraits d'agrumes, aux plantes alpines, aux épices et au sucre de canne.  
Bouteille de 25 cl : 1,60 €,  
bouteille de 33 cl : 1,90 €. Holypop. [www.kario.com](http://www.kario.com)



### 10<sup>e</sup> Journée européenne de la dépression

La dépression touche 18 % de la population en France. L'association France Dépression organise du 21 au 27 octobre la 10<sup>e</sup> Journée européenne de la dépression qui se déroulera à Paris et dans 10 villes de France. Réalisée avec le soutien du ministre des Affaires sociales et de la Santé et de l'INPES, cette journée est placée sous le thème européen « dépression et travail ». Au programme : film-débat, conférences thématiques, stands d'information, démonstration de thérapie complémentaire... L'objectif de cette manifestation, c'est de prendre conscience de l'importance des troubles dépressifs et trouver les solutions les mieux adaptées.

10<sup>e</sup> Journée de la dépression à Paris, Angers, Dijon, Grenoble, Nancy, Rouen, Strasbourg.  
[www.france-depression.org](http://www.france-depression.org)