

APRÈS 65 ANS, CHAQUE PAS COMPTE !

Tout le monde le sait, il est recommandé de pratiquer une activité physique régulière tout au long de sa vie. Cependant, les personnes âgées peuvent avoir plus de mal à garder le rythme et à appliquer les recommandations faites à la population générale. Alors, pour cette tranche d'âge, les activités du quotidien pourraient-elles suffire à maintenir un capital physique ? Pour répondre à cette question, une équipe de l'Inserm a suivi durant 18 ans près de 1 000 volontaires de plus de 65 ans. Leurs travaux montrent que les personnes ayant une activité physique équivalente à 1 h 30 de marche quotidienne ont un risque de mortalité réduit de plus de 30 % par rapport aux personnes

qui n'atteignent pas ce niveau d'activité. David Hupin, qui a coordonné ces travaux, explique que « *pratiquer une activité physique moins intense, notamment toutes celles de la vie quotidienne, peut apporter un bénéfice dès la première minute, dès le premier mètre parcouru.* »

Source : Inserm



PORTER DES LUNETTES, C'EST CHOUETTE !

Tu portes des lunettes ? Sais-tu qu'il s'agit d'une des plus belles inventions de l'humanité ? Il y a 2 000 ans déjà, l'empereur Néron utilisait une pierre verte comme lunettes de soleil pour observer les gladiateurs dans l'arène. Aujourd'hui, elles permettent à des milliards de personnes de lire, de travailler et d'éviter les accidents ! De l'anatomie de l'œil aux différents problèmes de vision, en passant par les formes de lunettes des célébrités, la vue étonnante qu'ont certains animaux et les lunettes du futur, ce livre documentaire dit tout sur un accessoire devenu essentiel pour les humains. Avec son ton ludique, un texte et des illustrations riches en informations, ses mini-BD amusantes et ses jeux, il rendra les enfants fiers de porter des lunettes.

- **Mes lunettes super chouettes.** Caroline Stevan, illustré par François Vigneault. Éditions Helvetiq. À partir de 6 ans, 80 pages. 19,90 €

LE HARCÈLEMENT, C'EST NON !

« Harceler, se moquer, c'est pareil ? », « Si je suis harcelé, ça veut dire que je n'aurai jamais d'amis ? », « Si j'interviens, on va me traiter de balance ! » Telles sont les questions ou affirmations que cet ouvrage propose de décrypter, car pour mettre fin au harcèlement, le premier pas c'est d'en parler ! 12 idées reçues sont décryptées avec, pour chacune, des explications simples et des conseils efficaces afin que l'adolescent puisse reconnaître les situations de harcèlement, adopter les bons réflexes et trouver des solutions et les ressources en soi ou auprès de son entourage pour y faire face. Ce guide s'adresse autant aux victimes, aux

- **Le harcèlement et (pas) moi.** Sandra Laboucarie, Marie Quartier, Léonie Kœlsch. Hygée Éditions. À partir de 11 ans. 48 pages. 13,90 €



Le 30 novembre 2023, Pharmactiv a reçu le 1^{er} prix Marie France dans la catégorie service pour « La trousse Ma 1^{re} contraception »

Une véritable reconnaissance pour les pharmaciens Pharmactiv investis depuis toujours dans l'accompagnement de la santé de leurs patients à chaque étape de leur vie.

Les pharmacies participantes ont distribué, l'été dernier, ces trousse gratuitement pour éveiller les adolescents à une contraception responsable et aider les parents à engager le dialogue avec leurs enfants sur un sujet parfois tabou. Cette trousse comprend : un dépliant Parents, un dépliant Adolescents et des préservatifs.

Toute l'équipe Pharmactiv vous remercie pour votre soutien !

Prochainement, vous retrouverez une réédition de cette trousse disponible dans votre pharmacie.

