

«La médecine est une science basée sur l'incertitude et un art de la probabilité.»

William Osler, médecin canadien (1849-1919). Lire davantage (conseil no 7) : [www.creapharma.ch/citations.htm](http://www.creapharma.ch/citations.htm)

## ● Principales mises à jour

### Vaccin varicelle



Le vaccin contre la varicelle a été lié au développement de zona (herpès zoster) au site de vaccination chez certains enfants en bonne santé, selon une étude publiée le 6 février 2018 dans le journal scientifique *Pediatric Dermatology* (DOI : 10.1111/pde.13415).

### Grippe

Aux Etats-Unis, cette saison 2017/2018 au moins 53 enfants sont morts de la grippe, comme le relève le site CBSNews.com (média CBS) le 6 février 2018, citant des chiffres des *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC). Selon *The Wall Street Journal*, l'épidémie de grippe de cette saison est la plus grave de ces 10 dernières années.

## ● Maladie - Conseils à connaître



### 4 conseils contre l'AVC

1. Faites régulièrement de l'exercice physique (30 min à 1h00, 3 à 6 fois par semaine).
2. Dormez 7 à 8h par nuit, dormir moins et surtout plus augmente le risque d'AVC (lire sous Causes).
3. Mangez de façon saine et équilibrée.
4. Mesurez régulièrement votre tension, et si elle est trop élevée, il s'agira de traiter l'hypertension au plus vite.

## ● Fruit à la une : l'orange



L'orange est un fruit populaire et très consommé à travers le monde, en particulier sous forme de jus. L'orange est probablement le premier aliment qu'on associe avec la vitamine C, une vitamine importante pour l'organisme qui est source de vitalité.

[www.creapharma.ch/orange.htm](http://www.creapharma.ch/orange.htm)

## ● Prévention

Soignez votre hygiène dentaire, brossez-vous les dents régulièrement (2 à 3 fois par jour), utilisez un fil dentaire et faites des gargarismes dentaires.

Davantage : [www.creapharma.ch/prevention-A.htm](http://www.creapharma.ch/prevention-A.htm)

## ● NEWS : 10 aliments à ne pas stocker au réfrigérateur

Le réfrigérateur permet de conserver les aliments, mais pas tous. Il existe des produits qui ne supportent pas le froid et qui perdent leurs qualités nutritionnelles et leurs saveurs si on les met au frigo. Voici 10 aliments à ne pas stocker au réfrigérateur.

Lire davantage :

[www.creapharma.ch/news/10-aliments-ne-pas-stocker-refrigerateur.htm](http://www.creapharma.ch/news/10-aliments-ne-pas-stocker-refrigerateur.htm)



## ● La santé au naturel : le thym



Plante médicinale avec un fort effet désinfectant, utilisée lors de toux, de bronchite ou de maux de gorge.

[www.creapharma.ch/thym.htm](http://www.creapharma.ch/thym.htm)



## Remède de grand-mère

### Sirop de thym

Contre la toux, la bronchite ou le refroidissement.

Lire la recette : [www.creapharma.ch/sirop-thym.htm](http://www.creapharma.ch/sirop-thym.htm)

## Le coin des exercices

EXERCICES PHYSIQUES SIMPLES POUR PRÉVENIR LE MAL DE DOS



Ces exercices sont à refaire 3 fois

Plus d'informations : [www.creapharma.ch/mal-de-dos.htm](http://www.creapharma.ch/mal-de-dos.htm)