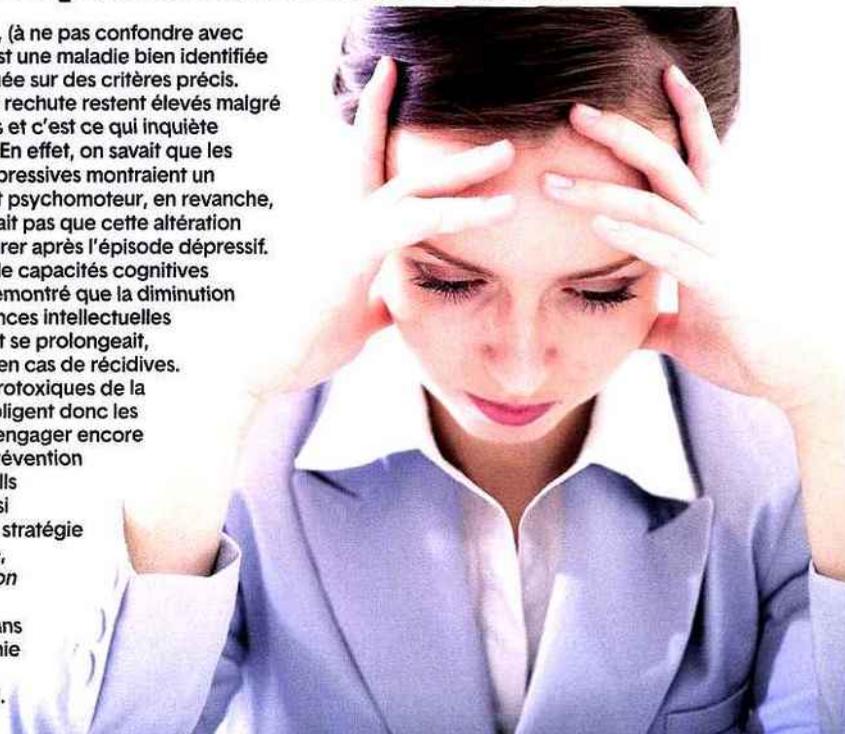


**En soutien à Movember,** l'association qui sensibilise et récolte des dons pour la santé masculine, et tout particulièrement pour la recherche contre les cancers de la prostate et des testicules, la Gym Suédoise déclare novembre comme le « mois de l'homme ». Concrètement, cela signifie que tous les cours en France, à Londres, à Zurich et à Montréal sont gratuits pour la gente masculine ! On se dépêche d'en profiter en s'inscrivant sur [www.movember.com](http://www.movember.com) S.J.

## La dépression altère les performances intellectuelles

La dépression, (à ne pas confondre avec la déprime), est une maladie bien identifiée et diagnostiquée sur des critères précis. Les risques de rechute restent élevés malgré les traitements et c'est ce qui inquiète les médecins. En effet, on savait que les personnes dépressives montraient un ralentissement psychomoteur, en revanche, on ne se doutait pas que cette altération pouvait perdurer après l'épisode dépressif. Or, des tests de capacités cognitives simples ont démontré que la diminution des performances intellectuelles non seulement se prolongeait, mais empirait en cas de récurrences. Les effets neurotoxiques de la dépression obligent donc les médecins à s'engager encore plus dans la prévention des rechutes. Ils remettent aussi au cœur de la stratégie thérapeutique, la « remédiation cognitive » très utilisée dans la schizophrénie ou les addictions. S.J.



## C'est à lire...

Mes rencontres avec des homéopathes remarquables, de Jacqueline Peker, Éditions Narayana.

Cette sémiologue octogénaire, célèbre homéopathe vétérinaire, vient avec cet ouvrage rendre hommage à cette autre « grande dame qui ne vieillit pas » comme elle appelle cette médecine à part qu'est l'homéopathie. En signant les portraits anecdotiques de tous ces hommes (éopathes) et femmes remarquables qu'elle a eu la chance de rencontrer tout au long de son parcours atypique, elle nous livre non seulement de bien belles histoires, mais nous offre également un angle de vue différent sur cette science qui malgré ses détracteurs, tient plus que jamais bien debout tout en ayant su évoluer avec son temps. S.J.

## De l'eau de mer pour mieux respirer

Le lavage nasal n'est pas l'apanage des bébés ! Les adultes aussi gagnent à se laver le nez tous les jours. Le spray Marimer isotonique est un produit 100 % naturel, stérile et sans conservateur. Naturellement riche en sels minéraux et oligo-éléments marins, il est conseillé pour toute la famille pour le lavage quotidien des fosses nasales, notamment en cas de nez encombré ou sec (1 pulvérisation par narine, 1 à 4 fois par jour). La solution hypertonique Marimer (davantage concentrée en sels) dégagera, quant à elle, les muqueuses et décongestionnera le nez en cas de rhume installé, de rhinite ou de sinusite (1 à 2 pulvérisation(s) par narine, 1 à 3 fois par jour). H.H.

Marimer, laboratoire Gilbert, 5 €, en vente en pharmacie.

