



## santé

### KÉSAKO

### Le gène BRCA 1

C'est un gène de susceptibilité au cancer du sein et de l'ovaire. Lorsque des mutations génétiques sont présentes, il existe un risque élevé de répllication anormale des cellules. Chez les femmes porteuses de mutations de ce gène, le risque de développer un cancer du sein avant 70 ans est de 65 % à 85 %.

### L'ASTUCE

### J'éternue non-stop après une balade...

Sûrement une allergie aux pollens présents dans l'air. Pour ne pas les rapporter à la maison, retirez vos vêtements en arrivant chez vous, car ils sont certainement couverts d'allergènes. Ne tardez pas non plus à vous doucher et à vous laver les cheveux. Mettez aussi du sérum physiologique dans le nez et les yeux. Enfin, pensez aux gouttes antihistaminiques oculaires et nasales, afin de réduire la réaction allergique.

### ENFANT 1 LITRE D'EAU PAR JOUR

76 % des enfants de 6-8 ans préfèrent boire de l'eau à table (étude Nestlé Waters). Ça tombe bien, ils ont besoin d'un litre par jour environ. Alors, n'hésitez pas à leur proposer à boire.

## Se détendre au volant en 10 MINUTES

Les bouchons ont le don de vous crisper et les longs trajets vous fatiguent ? Coupez le moteur et accordez-vous une relaxation express. PAR AGNÈS ROGET



### 6 MINUTES : un étirement discret

Imaginez un sac de riz posé sur votre tête. Ressentez sa présence et son poids (essayez d'abord chez vous avec un vrai). Redressez-vous en imaginant une vague venant du creux des omoplates et qui repousse le sac. Respirez. Laissez vos tensions se dissoudre.



### 2 MINUTES : un geste de tai-chi

Sommet du crâne dans l'alignement de la colonne vertébrale, pieds à plat : posez les mains sur les genoux. Puis levez-les à hauteur des yeux en inspirant et redescendez-les en expirant dans un va-et-vient lent et fluide. Gardez les poignets souples et les épaules relâchées\*.



### 2 MINUTES : du yoga des yeux

Posez d'abord les coudes sur le volant, et relâchez les épaules. Dans un second temps, sur une profonde inspiration, frottez-vous les paumes des mains et, en expirant lentement, posez-les délicatement en forme de coupe sur vos yeux. Recommencez plusieurs fois.

BAUER SYND/ORENIA

\* Merci à Benjamin Delisle, auteur de « Mon tai ji au quotidien », éd. Chariot d'Or.