

Chère lectrice, cher lecteur,

Les fêtes approchent à grands pas. La course aux cadeaux se poursuit jusqu'au soir de Noël pour la plupart d'entre nous et peut être une source de stress supplémentaire dans la frénésie des préparatifs des fêtes. C'est pourquoi nous avons consacré l'un des articles de ce numéro au stress ainsi qu'aux moyens de le combattre et de renforcer ses nerfs. Nous vous donnons aussi des conseils pour des cadeaux utiles de la pharmacie et votre look pour le grand soir.

Et que serait la période de Noël sans ses pâtisseries traditionnelles et ses délicieux repas de fête?! Quelle gageure alors de rester raisonnable! Nous vous expliquons donc comment prévenir les problèmes digestifs et les soulager au besoin. Découvrez par ailleurs comment garder sous contrôle l'explosion des calories quasi inévitable ou vous débarrasser de nouveau de quelques kilos superflus. Pourquoi pas en pratiquant le ski de fond? Un sport idéal pour rester en forme pendant la saison neigeuse.

Les longues nuits de l'hiver peuvent aussi affecter le moral. Voilà pourquoi nous apprécions le moindre rayon de soleil et les bougies ou la guirlande lumineuse le soir à la fenêtre. Apprenez-en plus dans ce numéro sur la façon dont les sources de lumière nocturnes peuvent influencer notre sommeil. La lecture des autres articles vous informera en outre sur différents sujets d'actualité comme la grippe ou l'hygiène dentaire.

Je vous souhaite d'excellentes fêtes et une nouvelle année pleine de bonheur, de satisfaction et de santé bien sûr.



Jürg Lendenmann
Rédacteur en chef adjoint