

Chère lectrice, cher lecteur,

Si vous ne recherchez pas la fraîcheur des montagnes Suisse en plein été, vous tenterez sans doute d'échapper aux températures chaudes ailleurs. Notre éditorial se penche sur une méthode encore peu connue chez nous: le bain de forêt – «Shinrin Yoku». Dans cette approche développée au Japon, ce n'est pas le climat ombragé qui est au premier plan. Le bain de forêt est un concept de guérison reconnu; qui combine les bienfaits de la marche en pleine conscience avec ceux des huiles essentielles libérées par les conifères.

Évidemment, beaucoup d'entre vous n'iront pas se rafraîchir en forêt cet été, mais comme d'habitude dans l'eau – que ce soit dans une piscine en plein air, une rivière ou un étang en forêt. Vous découvrirez dans nos articles, d'une part les effets positifs de la natation sur votre santé, d'autre part, comment vous protéger des infections causées par des germes, des piqûres d'abeilles et de guêpes, mais aussi comment vous prémunir des risques d'une exposition un peu trop intense au soleil.

Les troubles veineux se font ressentir davantage en été. A ce sujet, nous avons interviewé un spécialiste des veines qui explique, dans ce reportage, pourquoi ces troubles surviennent, comment les prévenir et comment les traiter.

Et comme toujours, d'autres articles sur l'actualité santé viennent compléter ce double numéro.

Je vous souhaite des semaines d'été agréables et rafraîchissantes.



Jürg Lendenmann
Rédacteur en chef adjoint