

***Chère lectrice, cher lecteur,***

La neige, les étoiles à la cannelle, la lumière des bougies... créent une atmosphère merveilleuse. Cependant, l'hiver n'est pas que synonyme de joie et de plaisir, il présente aussi des défis pour notre santé et notre bien-être. Les jours sombres nous rendent parfois mélancoliques, voire un peu déprimés. L'air froid assèche notre peau et des maladies hivernales comme les rhumes ou la grippe font leur retour.

Alors que nous régalaons nos papilles dans une ambiance festive, n'oublions pas que cela peut aussi avoir des conséquences indésirables: la digestion peut causer des désagréments, un excès de glucides peut perturber le métabolisme de l'insuline, et la balance peut montrer que le poids et l'IMC ne sont plus ceux tant espérés.

Dans les articles de notre numéro de décembre, vous trouverez des conseils et des astuces pour relever avec succès ces défis. Nous vous montrerons, par exemple, comment vous entraîner efficacement à domicile pour améliorer votre force, votre coordination et votre mobilité. Pour réussir à mettre en œuvre les résolutions prises pour 2024, il faut non seulement de la chance, mais aussi de la discipline.

Ma chère collègue de la rédaction, Christiane Schittny, et moi-même vous souhaitons de tout cœur de joyeuses fêtes. Restez en bonne santé et commencez la nouvelle année dans la confiance et la joie.

Cordialement,



Jürg Lendenmann  
Rédacteur en chef adjoint