



## EDITORIAL

### Chère lectrice, cher lecteur,

Malgré quelques coups de soleil douloureux et des rencontres involontaires avec des méduses, j'ai toujours adoré l'eau. Ou pour être plus précis, j'ai commencé à l'aimer au milieu de ma vie. Aujourd'hui encore, la natation joue un rôle majeur chez moi: pour faire de l'exercice et du cardio-training sans solliciter mes articulations pendant toute l'année, pour le plaisir et pour la détente du corps et de l'esprit.

Pour la plupart d'entre vous, la baignade et la natation sont synonymes d'été, de vacances et de voyages. Notre dossier vous montre comment profiter des joies de l'été sans soucis. Vous découvrirez par exemple comment éloigner les petits monstres ailés ou encore les règles et mesures de précaution à suivre pour se baigner. Ne manquez pas notre article sur les indispensables à mettre dans votre valise en fonction de votre destination. Se baigner, c'est aussi regarder et être vu. Et comme de belles jambes et de beaux pieds font partie du programme, nous avons demandé conseil à une experte dans le domaine.

Nous espérons que cette édition de Vista vous accompagnera à la piscine ou en vacances – pour vous instruire et aussi pour rire et partager. Car même les grands nageurs ont quelquefois besoin d'une pause.

**Jürg Lendenmann**  
**Rédacteur**



## SOMMAIRE

*Vista* N° 5 | Juin 2016

### Dossier Vista

23 – 33 **Summertime** Détente en période estivale

### Alimentation saine

4 – 6 **Manger propre** Nouveaux modes d'alimentation

### Actualité santé

10 – 11 **Grincement** Grincer des dents par stress

14 – 15 **Maladies cutanées** Aider naturellement

19 – 21 **Les proches** ... et la maladie de ceux qu'ils aiment

46 – 47 **Penser autrement** Comment réussir avec créativité

49 **Biologiques** Même chose que les biosimilaires?