



## SAUTILLER POUR LA FORME

La tendance a été lancée par Michelle Obama qui s'est attaquée au record mondial de sautiller sur place lors d'une campagne contre l'obésité. Une idée à reprendre à notre compte, surtout chez les plus sédentaires. Car sautiller, en écartant les bras et les jambes, c'est bon pour tonifier le corps et le cœur, développer le souffle et griller des calories ! On commence par 3 min chaque jour et on augmente à son rythme.

## Mon compteur calories

0 0 1 6 kcal

=

1 abricot sec =  
1 Apéricube = 100 g de courgettes à l'eau



SPORT

## Semelle ultralight

Donner la sensation d'être pieds nus, c'est le défi des fabricants. Avec sa semelle fine et amortissante, ce modèle assure le bon déroulé du pied. Pour une course légère et plus rapide. La Guide 5 Saucony, 125 €, [www.saucony.eu/fr](http://www.saucony.eu/fr).

3 MILLIONS DE FRANÇAIS

## ont donné leur sang

Grâce à la générosité des Français en 2010, 1 million de malades ont été soignés. Mais le risque de pénurie persiste. Rappelons que les femmes peuvent donner leur sang jusqu'à quatre fois par an, les hommes six fois, et qu'il faut attendre huit semaines entre chaque don. Pour participer à cette collecte : [www.donusang.net](http://www.donusang.net).

# 1<sup>er</sup>

## NOVEMBRE VACCIN SOLIDAIRE

C'est le début de l'opération Unicef et Pampers, dont l'objectif est de lutter contre le tétanos du nourrisson. Pour chaque paquet de couches de la marque acheté, un vaccin antitétanique est offert à l'Unicef. Une façon d'exprimer sa solidarité avec les mamans qui n'ont pas, comme nous, la chance de pouvoir protéger leurs bébés. Un geste à faire avant le 31 décembre.

## T'chat médical

Lundi 7 novembre, de 18h à 19h, Maladies Rares Info Service vous propose un tchat avec un expert, sur le thème : « Quelles solutions face à l'absence de diagnostic ? ». Posez vos questions en direct ou dès maintenant sur [www.maladies-raresinfo.org](http://www.maladies-raresinfo.org), rubrique « Tchater ».

SPECIAL BÉBÉS

## Du goût et du bio!



Tajine de potiron et bolognais, pâtes aux aubergines : ces deux petits plats bio aux saveurs inédites donneront envie à Bébé de goûter à tout. Dès 8 mois. Good Goût, 2,99 € chez Telemarket, Houra, Biocoop, Naturalia... [www.goodgout.fr](http://www.goodgout.fr).

## Un paquet de cigarettes qui empêche de fumer

Glissez votre paquet dans le boîtier et, le matin, programmez le nombre d'ouvertures pour la journée... Une fois ce quota atteint, clac, l'étui se verrouille ! Génial pour qui a envie de réguler sa consommation. RegulSmoke 76,90 €, [www.store.regulsmoke.com](http://www.store.regulsmoke.com).

