



Jeunesse éternelle: le point sur l'efficacité réelle des produits anti-âge
Alerte à la maison: les bactéries les plus redoutables pullulent en cuisine
Accident de skateboard: premiers soins pour genoux écorchés

Dès maintenant
dans votre droguerie ou
votre boîte aux lettres

Animaux, nains et sorcières: six idées d'excursions familiales

On boucle le sac
à dos... et c'est parti!

Echantillon de lecture

Sommaire



6 Randonner avec des enfants
Des excursions qui plaisent à toute la famille.

12 Le rêve de la jeunesse éternelle
Le vieillissement de la peau est inéluctable, mais on peut le ralentir.

14 Marre que les allergies vous pourrissent la vie?
Voilà ce que vous pouvez faire!

18 Rester actif au 3^e âge
Comment Karin Fruck, retraitée, parvient à conserver sa mobilité.

20 Vous êtes épuisé et irritable?
Retrouvez l'équilibre avec une cure d'éléments basiques.

22 Trotinette, skateboard et autres rollers
Laissez vos enfants rouler... mais en toute sécurité.

26 Les bactéries pullulent où on ne les attend pas
La lunette des WC est plus propre que le torchon de cuisine.

28 De la tétée à la cuillère
Lait maternel, biberon, purée – des conseils pour une transition en douceur.

31 La plante médicinale du mois
Toutes les vertus du sureau.

32 Une brusque envie de dormir?
Faites donc une sieste – même au travail.

35 Conseils 24 heures sur 24
Nos experts répondent à vos questions de santé.

36 Une pause pour les intestins
L'idéal pour relancer la digestion.

Editorial

Randonner n'est pas un chemin de croix

Quitter le salon et sortir dans la nature. Remplir son sac à dos, s'habiller selon la météo et enfilez des chaussures de marche. Le printemps qui approche me donne envie de randonner. Pas vous? Ou peut-être êtes-vous aussi impatient de pouvoir enfin passer un jour au grand air. Mais il y a un problème: dès que vous proposez une promenade à vos enfants, l'ambiance retombe. Ils font la grimace, préférant rester à la maison pour chater ou jouer en ligne plutôt que d'aller marcher pendant des heures avec papa et maman. Nos suggestions d'excursions familiales, page 9, sauront-elles rendre le sourire à vos enfants? Pour éviter que l'ennui ne s'installe durant la balade, les parents devraient faire participer les enfants aux préparatifs d'escapade. Faire de l'exercice? Les enfants s'en fichent. Atteindre le sommet au plus vite? Voilà qui démotive d'emblée pratiquement tous les bambins. Les enfants veulent des activités variées, distrayantes et amusantes. Faire des grillades, caresser des animaux ou construire un barrage sur un ruisseau, ça devrait leur plaire! Alors, pourquoi ne pas visiter le parc animalier de Goldau? Ou le Papiorama? Les petits ennemis de la marche seront certainement partants pour de telles excursions!

Au fait, une bonne préparation est le b.a.-ba d'une randonnée réussie et sans risque en montagne. Et si Monsieur finit par se perdre malgré les cartes et les guides, qu'il demande son chemin à Madame. Car selon des chercheurs allemands spécialisés dans la randonnée, les femmes ont un meilleur sens de l'orientation que les hommes.



Vanessa Naef
Adjointe du rédacteur en chef
v.naef@drogistenverband.ch



Un seul **CLIC** pour en finir avec la paperasse.



Le numéro 1 des caisses-maladie online avec conseils personnalisés. Sur votre dossier client online, vous avez accès à tous les documents. 24 heures sur 24 et de partout dans le monde. Et vous profitez de surcroît de primes avantageuses et d'un excellent service à la clientèle. Sollicitez maintenant une offre sur kpt.ch ou au numéro de téléphone 058 310 98 89.

www.kpt.ch

KPT CPT
Simplement bien assuré.



Par monts et par vaux sans cris d'enfants

«Ça monte trop! C'est encore loin? Y a rien à voir!» Randonner avec des enfants est plus facile à dire qu'à faire. Un spécialiste de la randonnée et un droguiste ont préparé des conseils pour que toute la famille y trouve son compte.

Les parents ne devraient jamais partir randonner au petit bonheur la chance avec leurs enfants. Planifier l'itinéraire est une étape incontournable!

man et papa dans de longues promenades au milieu de nulle part. A moins que les excursions soient adaptées aux besoins des enfants. **Christian Hadorn**, directeur de Suisse Rando: «Les enfants sont intéressés par les animaux, l'eau, le sable et les pierres mais aussi par une belle forêt dans laquelle ils peuvent s'inventer des histoires.» Son fils de dix ans, par exemple, vit des aventures parmi les arbres, les rochers et la mousse comme dans le roman fantastique «Le seigneur des anneaux».

Prévoir suffisamment de temps

En revanche, la performance n'est pas importante pour l'enfant. Il ne voit pas d'intérêt à atteindre un but de randonnée, un sommet ou un point de vue. Christian Hadorn: «Monter pendant des heures pour admirer un village dans la vallée depuis le sommet de la colline est totalement inintéressant pour un enfant. Et c'est seulement à partir d'un certain âge que l'esprit de compétition apparaît.» Pour que l'enfant ait du plaisir, le temps effectif de randonnée ne doit pas être trop long. Deux à trois heures de marche effective suffisent amplement car vous devez encore prendre en compte la pente et le dénivelé lors de la planification. Avant l'excursion, vous devez vous poser quelques questions: Les enfants sont-ils habitués à marcher? Font-ils du sport durant leurs loisirs? Jouent-ils de temps en temps dehors dans la nature? Le spécialiste de randonnée Christian Hadorn sait aussi que «la motivation et l'énergie peuvent être très différentes d'un enfant à l'autre et peuvent varier d'un jour à l'autre». Les parents doivent en tenir compte. «Malheureusement, ce n'est pas toujours facile pour des adultes d'estimer si un enfant fait du cinéma ou s'il est réellement fatigué.»

De manière générale, Christian Hadorn recommande de prévoir toujours assez de temps. Tant pour la marche que pour les pauses. «Les parents évitent ainsi le stress et la perte d'envie de marcher chez les enfants.» Comme les petits se fatiguent plus rapidement que les adultes, ce spécialiste de randonnée conseille de faire plus souvent des pauses. Mais elles peuvent être plus courtes parce que les enfants récupèrent plus rapidement.

Randonner n'est pas ringard

Faire un barrage sur un ruisseau, préparer un feu ou chercher des pierres – les en-

fants prennent plaisir comme à beaucoup d'autres choses de la nature. Christian Hadorn: «Les parents doivent prévoir un itinéraire qui sera aussi intéressant pour leurs enfants. Si ces derniers sont déjà un peu plus âgés, cela vaut la peine de les impliquer dans la planification de l'excursion.» Il est en outre plus intéressant de choisir des itinéraires qui alternent montées et descentes, de même que passages pénibles et tronçons plus faciles. Car en plus du jeu et du plaisir, les enfants aiment aussi relever de petits défis dont ils peuvent ensuite être fiers. S'ils perdent quand même patience une fois en route, Christian Hadorn a une idée pour remotiver les petits paresseux: «Une récompense à l'arrivée comme par exemple un chocolat chaud, une glace ou une assiette de frites font de vrais miracles.» En chemin, parents et enfants peuvent se raconter des histoires, chanter ou jouer aux devinettes et aux jeux de mémoire. Et la randonnée se prête très bien à un sentiment de découverte. «Une chasse au trésor ou un jeu de piste plaît à pratiquement tous les enfants», poursuit Christian Hadorn qui donne encore un autre bon truc: «Les enfants marchent généralement beaucoup mieux s'ils ont un copain avec eux!»

Planification de la route: ne prendre aucun risque

Le plus important lors de la randonnée est la sécurité. Car ce n'est pas un loisir sans danger: chaque année, près de 9000 personnes ont un accident en montagne en Suisse parce qu'elles se sont surestimées. Un faux pas dans une pente raide ou en traversant un ruisseau peut avoir des conséquences fatales. C'est pourquoi les familles devraient cheminer sur des sentiers non dangereux, porter un équipement adapté (voir encadré page 8) et bien planifier la route à l'avance. Le spécialiste de randonnée Christian Hadorn met en garde contre:

- les terrains peu sûrs, respectivement les chemins difficiles,
- les torrents,
- les plaques de neige et de glace,
- les vaches avec des petits veaux.

Planification: pour bien planifier un itinéraire, il faut vérifier les conditions atmosphériques et l'état des chemins et calculer le temps nécessaire, réserves de temps incluses. Les parents ne devraient

La fillette reste plantée et boude. Quand sa maman veut la prendre par la main, elle s'assied par terre en criant. Elle ne veut plus continuer. Les parents amateurs de grand air sont bien placés pour savoir combien il est difficile de transmettre leur amour de la randonnée à leurs enfants. Car pendant que les adultes s'extasient sur un magnifique panorama, les enfants baillent souvent et pleurnichent. Ils veulent de l'action, jouer, se dépenser. Ils ont beaucoup de peine à comprendre ce qui plaît tant à ma-