Pharmabc

Ma santé, mon style de vie.

N°13
AUTOMNE
HIVER
2010

Le burnout chez l'enfant

Qui trop embrasse, mal étreint.

Combien de vitamines & minéraux y a-t-il **dans votre caddie ?**

Le bulletin de santé de

Sandra Kim

"...je ne serai jamais mince comme un fil. Heureusement !"

Les hommes, programmés... pour lorgner les belles femmes

OSTEOPOROSE

D-vital® forte 1000/880

Granulés effervescents

Calcium/Vitamine D3

Pour des os solides

Lire attentivement la notice. Ceci est un médicament.
Pas d'utilisation prolongée sans avis médical.

Will-Pharma

4-5
Santé & Beauté
Les derniers
« cancans »

6-8
Le bulletin de santé
de nos stars :
Sandra Kim

9-10
Dossier insolite :
le burn-out chez l'enfant

11-12
Enquête :
Combien de vitamines et
minéraux dans votre caddie ?

13
Bienvenue sur la toile :
surfez pour plus de santé
et de bien-être

PharmABC octobre-décembre 2010
Une édition de Mission-Systole

Rédaction : Emmy Deschuttere
Direction artistique : Didier Aerlebout
Développent graphique : Christelle Gaulon

Editeur responsable :
Christian Chatelle, Place de l'Alma 3/9, 1200 Bruxelles

Cette publication est rendue possible grâce au soutien de
Will-Pharma, Rue du Manil 80, 1301 Wavre

Les opinions et points de vue présentés dans ce magazine sont ceux de l'auteur et ne reflètent pas nécessairement les opinons et conseils de Will-Pharma

©Mission-Systole

Couverture : ©Sandra Kim
Photos : ©istockphoto - ©fotolia

Edito

PharmABC, Ma santé, mon style de vie

Chère lectrice,
Cher lecteur,

Revoici la chute des feuilles … et le retour de votre magazine favori dans votre pharmacie.

Tout comme l'automne qui change les couleurs de la nature qui nous entoure, PharmABC s'est métamorphosé pour vous être encore plus agréable : dorénavant nous vous offrirons des reportages captivants, des conseils actu exclusifs et la révélation des secrets de célébrités pour être et rester en pleine forme !

PharmABC est plus que jamais le magazine qui vous concerne : ainsi, nous sommes allés à la recherche des produits sains (ou malsains !) dans le caddie d'une jeune maman et nous nous sommes demandés pourquoi le fameux « burn-out » touche de plus en plus d'enfants scolarisés. Enfin, la toujours aussi pétillante Sandra Kim nous confie ses secrets pour combiner une vie saine et pleine de vitalité avec son travail en studio, à la télé et sur scène.

Bref, consommez votre PharmABC sans modération : à votre santé !

Régimes amaigrissants : mauvais pour la solidité des os

Les régimes amaigrissants « en vogue » n'attaquent pas seulement votre masse graisseuse : vos os en souffrent également. Les femmes qui suivent un régime ne se rendent pas toujours compte qu'elles suppriment parfois complètement certains groupes alimentaires : ainsi, un tiers de toutes les femmes au régime ne mange plus de fromage et une sur dix bannit même tout produit laitier. Que de telles suppressions ne sont pas sans danger nous est confirmé par le cas de Gwyneth Paltrow. Elle a avoué récemment souffrir d'ostéopénie (squelette trop fragile car ne contenant pas assez de calcium) suite à un régime diététique sévère. L'actrice suit maintenant un régime strict qui contient beaucoup de calcium. Les professionnels de la santé recommandent aux adultes de prendre au moins 700 mg de calcium par jour. Sans cela, on risque des fractures ou des malformations osseuses précoces.

La dyslexie endiguée grâce au Ginkgo biloba

Le Ginkgo biloba aurait des effets positifs sur la dyslexie ! Voici la conclusion d'une étude pilote italienne menée auprès de 15 enfants dyslexiques. Pendant 34 jours, les enfants ont reçu 80 mg d'extrait de Ginkgo au petit-déjeuner. Les résultats sont pour le moins surprenants : la dyslexie s'est améliorée chez 80% des enfants et chez 9 des 15 enfants elle a même complètement disparu.

Un esprit sain dans un corps riche en magnésium

Une étude récente a montré qu'une carence en magnésium peut déclencher toute une série de symptômes comme l'angoisse, l'insomnie, la perte de mémoire, voire même la baisse du Q.I. Cette même étude a révélé que la quantité de magnésium dans le liquide de la colonne vertébrale était moins élevée chez les personnes qui sont en dépression ou viennent de commettre une tentative de suicide. Ceci est à rapprocher du constat que le magnésium agit en fait sur les récepteurs de la sérotonine, une hormone qui nous procure une sensation de décontraction et de bien-être. Une expérience plus récente faite sur des souris confirme ce constat : on a donné à ces pauvres petites bêtes des aliments ne contenant que 10% des apports journaliers recommandés en magnésium. Résultat : des souris dépressives et angoissées.

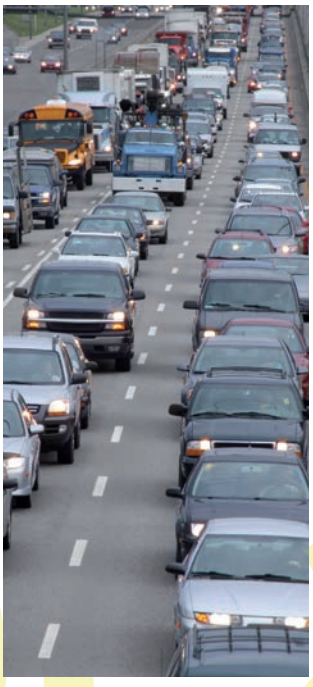
Les hommes : programmés pour lorgner les belles femmes

L'image d'une belle femme engendre chez l'homme un déséquilibre neurologique. Rien de nouveau, direz-vous, mais maintenant la preuve scientifique est bien là.

Des chercheurs ont examiné la réaction du cerveau de 40 sujets d'expérience en train de regarder des photos de personnes au physique très attrayant, peu attrayant et neutre. Chez tous les cobayes masculins, le cerveau réagissait plus intensément ET plus longuement aux photos de visages de femmes attrayantes. Les chercheurs pensent dès lors que les hommes sont ainsi programmés qu'ils prêtent plus attention aux femmes attrayantes parce qu'il est généralement admis qu'elles sont en bonne santé et jeunes et qu'elles peuvent donc assurer une descendance nombreuse et saine. Cette étude prouve que notre cerveau donne priorité aux images qui nous suggèrent des possibilités de survie, comme des partenaires intéressants pour l'évolution de notre espèce.

Peau laide = mauvais fonctionnement des intestins

Aussi étonnant que cela puisse paraître, la peau reflète le fonctionnement de nos intestins. D'après la diététicienne Ali Schaapman, « neuf fois sur dix, une peau laide est le résultat d'un mauvais fonctionnement des intestins ». « Une cure d'antibiotique peut, par exemple, réduire le nombre de bonnes bactéries dans les intestins. » La constipation peut, quant à elle, empêcher les matières toxiques de quitter le corps, ce qui a pour conséquence une peau laide et terne. Tous ceux ou celles qui veulent rayonner de santé, doivent donc s'assurer une flore intestinale saine qui fonctionne bien. Pour ce faire, il faut se nourrir de façon saine et équilibrée, boire beaucoup d'eau, bouger suffisamment et compléter son régime avec des probiotiques.



Carence plus sévère en vitamine C à cause de la pollution et du stress

Le Conseil Supérieur de la Santé a augmenté l'apport journalier recommandé minimal en vitamine C : un adulte a dorénavant besoin de minimum 120 milligrammes de vitamine C par jour. Cette décision a été prise suite au constat que le stress et la pollution nous affectent de plus en plus, ce qui tente à augmenter la production de radicaux libres dans notre corps. Les radicaux libres sont des substances produites par notre métabolisme, et ils sont loin d'être innocents : ils peuvent en effet favoriser le cancer et le vieillissement précoce. Heureusement, il existe des antioxydants, qui sont en mesure de neutraliser les radicaux libres dangereux. L'antioxydant par excellence est précisément la vitamine C. Pour absorber 120 mg de vitamine C comme préconisé, il faut que vous mangiez 4 à 5 portions de légumes ou de fruits par jour. Ou alors, il faut avoir recours à des compléments.

Prendre des vitamines pendant la grossesse augmente le poids des bébés

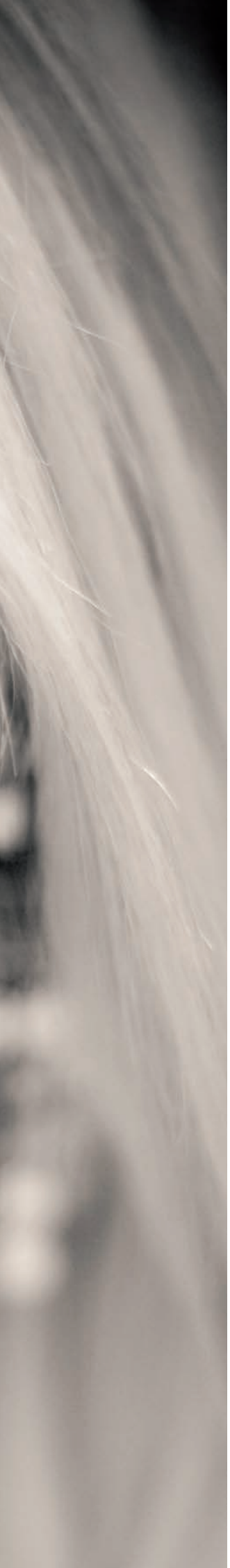
Les suppléments en vitamines permettent de diminuer le risque d'avoir un bébé qui ne pèse pas assez à la naissance, ce qui peut causer des problèmes de santé.

Les chercheurs ont étudié l'effet d'apports multivitaminés sur 400 femmes enceintes. Il s'est non seulement avéré que les mamans prenant des vitamines présentaient des valeurs en vitamines plus élevées dans le sang mais également que leurs bébés pesaient plus que ceux des mamans ayant reçu des placebos. Une découverte importante, surtout quand on sait que les bébés « petits poids » présentent plus souvent des problèmes respiratoires et qu'une fois adultes, ils ont plus de risques de souffrir d'obésité, de diabète, de crises cardiaques et de malaises.

Posh élue célébrité aux plus vilains pieds

Elle a beau être une icône glamour ambulante, Victoria Beckham n'en est pas pour autant parfaite : pour preuve, elle a été élue célébrité aux plus vilains pieds. 67 pour cent des Britanniques interrogés sont même d'avis que Posh devrait d'urgence se faire opérer des pieds. L'enquête révèle aussi que tant les hommes que les femmes trouvent des pieds peu soignés carrément répugnants. Pour 52 pour cent des hommes, les personnes qui puent des pieds manquent tout à fait d'attrait, alors que les femmes, elles, ont horreur des pieds atteints de mycose. Si vous avez l'intention de vous jeter aux pieds de votre bien-aimé(e), jetez d'abord un coup d'œil sur les vôtres !

« Je déteste les fruits »



SANDRA KIM

Dans la rubrique « Bulletin de santé », PharmABC épingle chaque fois une beauté intemporelle pour passer au crible ses habitudes et ses secrets. Cette fois-ci, nous donnons la parole à la 'Blondie belge' : Sandra Kim.

A propos des femmes qui restent insensibles aux influences de l'âge, tout le monde se pose cette même question : Mais-quel-est-son-secret ?, après quoi la femme en question se retranche dans le mystère (un secret, moi ?), ou prétend que c'est génétique. Heureusement, Sandra Kim ne fait pas partie de cette catégorie peu bavarde et au cours de cet entretien, vous découvrirez très vite que nous pouvons lire en elle comme dans un superbe livre ouvert, truffé d'astuces pour vivre une vie heureuse et en beauté. Un récit.

VIVE MES ALLERGIES

PharmABC : Sandra, est-ce vrai que nous pouvons vous féliciter deux fois ?

Sandra : *En effet, en octobre je ne fête pas seulement mes 38 ans, j'ai également présenté mon nouveau single 'Anyway the wind Blows' à la presse et au public. Deux performances dont je suis bien évidemment très fière.*

PharmABC : Vous prouvez depuis plusieurs décennies que vous êtes une artiste talentueuse. Mais comment faites-vous pour rester toujours aussi jeune, alors que vous approchez la quarantaine ?

SK : *Je sais que les lectrices pousseront en masse un profond soupir de déception, mais je le jure : je n'en ai aucune idée. Il est vrai que l'on me croit souvent plus jeune que je ne le suis, mais contrairement à ce que l'on colporte souvent au sujet des femmes travaillant dans le showbiz, je n'ai pas de stratégie ni de secret.*

PharmABC : Vous n'allez quand même pas nous dire que vous n'utilisez aucun produit, aucune crème pour soigner votre peau ?

SK : *Non, bien sûr que non ! J'ai même toute une gamme de produits de soins de la peau. Vous savez, je suis une grande allergique et je suis donc obligée d'acheter des crèmes de marque onéreuses en pharmacie. En ce sens, on pourrait dire en effet que le fait que ma peau soit sensible m'aide à la garder jeune. Je profite donc de l'occasion pour remercier mes allergies. Ma grand-mère m'a d'ailleurs toujours conseillé d'appliquer une crème sur ma peau chaque soir. Et comme je suis obéissante, c'est ce que je fais tous les soirs. Je dois donc également remercier ma grand-mère !*

ACCRO AUX PÂTES

PharmABC : A propos de famille, la vôtre est d'origine italienne. En quoi ces racines méditerranéennes influencent-elles vos habitudes ?

SK : *Il faudrait peut-être mieux demander en quoi mes racines n'influencent pas mes habitudes. Ce que je mange, la façon dont je vis : quasiment tout porte, d'une façon ou d'une autre, l'empreinte de mes origines italiennes.*

PharmABC : Est-ce que vous ne seriez pas en train d'essayer de nous dire que vous êtes accro aux pâtes ?

SK : *(rire) Je l'avoue, c'est un fait : comme tous les Italiens, je ne peux pas m'imaginer une vie sans pâtes ! Mais mes racines italiennes vont bien évidemment bien plus loin qu'une assiette de pâtes : la famille, par exemple, est une valeur sacrée en Italie et je suis convaincue qu'elle a aussi une grande influence sur notre santé et notre bien-être.*

L'ADN ALIMENTAIRE DE SANDRA

Le fruit favori
Je n'en ai pas. Je n'aime pas les fruits. Si, quand même, j'aime la noix de coco, mais est-ce vraiment un fruit ?

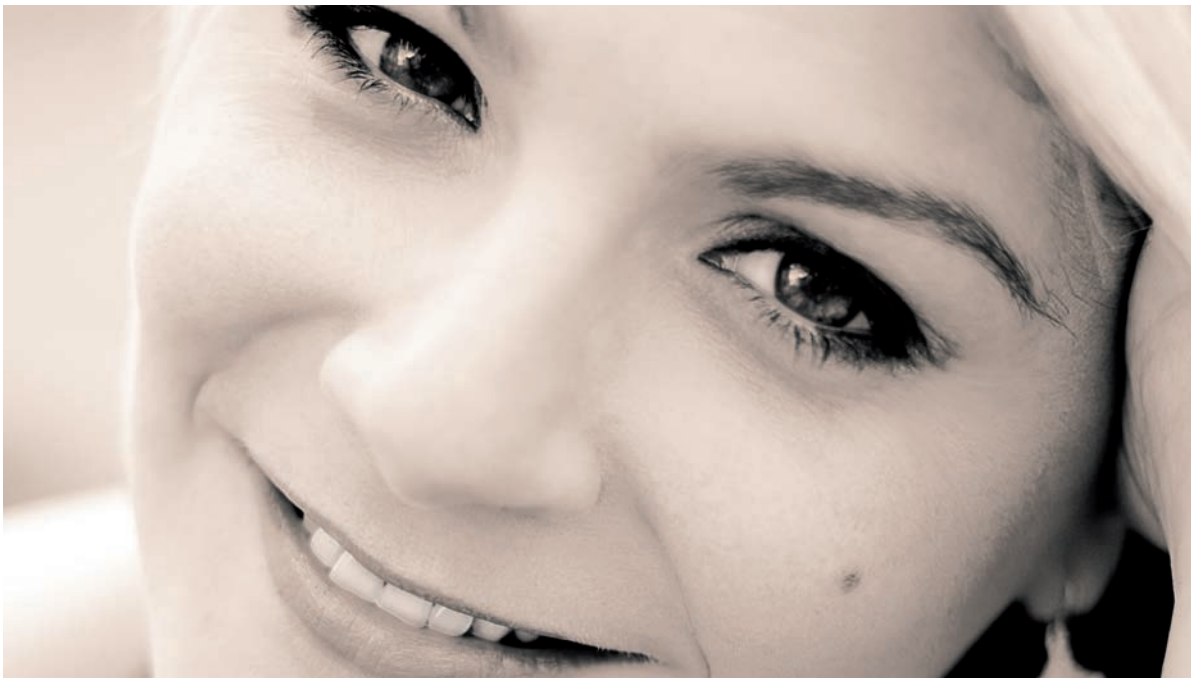
Le dessert favori
Sans aucun doute : la Tarte Tatin. Bon dieu, qu'il est bon ce dessert ! Celui ou celle qui a inventé la Tarte Tatin mérite une statue.

Le plat favori
les pâtes, les pâtes, toujours les pâtes. Les raviolis à la ricotta, c'est délicieux ! Bien qu'un bon plat au riz puisse également me séduire !

Fan du bio ?
Je ne crois pas au bio, ni aux étiquettes bio. Moi aussi je peux coller un autocollant bio sur ma tête et prétendre que je suis 100% biologique, non ? En plus, le bio est bien trop cher et n'a, à mon avis, pas meilleur goût que les légumes normaux.

Végétarienne convaincue ?
Je suis Italienne. Même si je voulais manger végétarien, ce serait tout simplement impossible !

Cuisinière hors pair?
Non, il m'arrive de cuisiner, mais cela se limite à un morceau de viande très simple avec des pâtes. Heureusement, ma famille me rend régulièrement visite et m'apporte plein de choses délicieuses et fraîches !



PharmABC : Que voulez-vous dire ?

SK: Prenons déjà rien que les repas familiaux : un lien solide réunit les membres d'une famille lorsqu'on cuisine ensemble, lorsqu'on mange ensemble, pour parler et partager. C'est très important pour moi et je constate que les Belges ont presque complètement perdu cette tradition. Par contre, l'un des inconvénients de ces liens familiaux intenses est le contrôle social et le fait que les Italiens ont une mentalité bien plus conservatrice que les Belges. Sur ce plan-là, les Italiens – et beaucoup de pays du sud en général – ont beaucoup à apprendre de notre petite Belgique.

L'IDÉAL, QUEL IDÉAL ?

PharmABC : Vous êtes active dans le showbiz depuis votre enfance, un secteur ou l'idéal de beauté – jeune, mince et grande – est omniprésent. Comment assumez-vous cette pression ?

SK: *Je voudrais tout d'abord dire que pour moi, 'grande et mince' n'est pas du tout l'idéal. Il est vrai que les personnes grandes et minces trouvent plus facilement des vêtements qui leur vont, mais c'est tout. Non, en ce qui me concerne, j'aime bien les femmes avec des rondeurs. Quant au showbiz, je ne dis pas que je ne fais pas un peu attention à l'approche d'un événement important – je fais un peu plus d'exercices par exemple – mais vous ne me verrez jamais faire une crise d'hystérie parce que j'ai mangé trop de sucre.*

PharmABC : Pas de régime hollywoodien strict pour Sandra Kim donc ?

SK: *Ah non, j'aime beaucoup trop la dolce vita pour ça ! Je ne fais jamais de régime et je n'en ai pas besoin non plus : j'ai une alimentation saine par nature. La grande différence réside dans le fait que je mange avant tout de façon équilibrée pour garder une bonne santé et non pas pour être mince. Ensuite, je suis vraiment une femme gourmande et je raffole des restaurants et d'un bon verre de vin. Là aussi, je suis une Italienne pur sang. Je me suis d'ailleurs déjà longtemps résignée au fait que je ne serai jamais mince comme un fil : j'ai les gènes de mon papa et il n'a pas non plus un tour de taille qui respire la santé.*

LE BULLETIN DE SANTÉ DE SANDRA : REÇUE AVEC DISTINCTION

PharmABC : N'est-il d'ailleurs pas difficile de combiner votre carrière avec des habitudes alimentaires et un style de vie sains ?

SK : *En effet, ce n'est pas évident. En raison de ma carrière, je mange surtout le soir. De plus, je ne suis pas souvent chez moi pour manger... et comme tout le monde le sait, la nourriture qu'on vous présente aux festivals n'est pas toujours très saine. Heureusement, j'ai un partenaire qui mène une vie plus stable et qui est, par conséquent, le contrepoids idéal à mon rythme de vie irrégulier : c'est par exemple grâce à lui que je me lève tôt tous les jours et que je m'astreins à manger un petit-déjeuner. Il veille d'ailleurs aussi – on pourrait même dire qu'il m'y oblige – à manger une portion de fruit de temps à autre. C'est quelque chose que je ne ferais jamais spontanément.*

PharmABC : Si vous êtes complètement sincère avec vous-même, combien vous donneriez-vous sur une échelle de 1 à 10 pour votre état de santé ?

SK : *Hmm, question difficile. Ma santé n'est pas brillante, mais elle ne se trouve pas non plus dans un état terriblement mauvais. C'est surtout la combinaison de toutes sortes de petits maux – arthrose, douleurs musculaires et allergies – qui fait que mon corps n'est pas en pleine forme. D'autre part, je peux dire que je vis sainement et que j'ai un partenaire adorable, une famille qui m'aime et une carrière qui me rend heureuse. Conclusion : 8 sur 10 ! Attendez non, je veux encore enlever un point tout simplement parce que je suis Belge : toute cette pluie, ça ne peut être très bon pour la santé. Moi je veux des rayons de soleil à volonté !*

PharmABC : Nous verrons ce que nous pouvons faire pour vous. Un grand merci pour cette interview et nous vous souhaitons bonne chance avec votre nouveau single !

Le nouveau single de Sandra Kim – Anyway the wind blows – est disponible en ligne depuis le 15 octobre. Son prochain album contiendra aussi bien des chansons en anglais qu'en français et sortira dans quelques mois.

Fortifie et augmente la flore intestinale

EN TOUTE SAISON

PROBIOTIQUES EN ACTION

Qu'y a-t-il dans votre caddie ?

- 1 bouteille de jus d'orange
- 1 bouteille de lait écrémé
- 500 grammes de hachis de porc
- 2 pizzas
- 1 pot de yaourt à la vanille (allégé)
- 1 bouteille de vin rouge
- 1 paquet de café
- 1 paquet de fromage jeune
- 1 pain multicéréales

Enquête caddie à BXL

La famille Leemans – *Vicky a 33 ans, elle est fonctionnaire et maman de Mila, qui vient de fêter ses 3 ans. Vicky connaît Jacques (39 ans) depuis 7 ans et ils habitent tous les trois dans un appartement au cœur de Bruxelles.*

Qu'avez-vous acheté et pourquoi ?

Des boissons

Vicky : "J'achète très souvent du jus d'orange, du café, du lait et du vin : ma fille Mila adore le lait et moi, je ne peux me passer de ma portion journalière de caféine. Et en ce qui concerne la bouteille de vin rouge : mon mari et moi, nous aimons bien boire un petit verre de vin, c'est notre manière à nous de nous détendre après le boulot.

Des plats préparés

Vicky : "Nous travaillons tous les deux à plein-temps, les plats préparés sont donc incontournables. Il y a une pizza pour la babysitter et l'autre est pour demain soir, après le yoga."

Des produits laitiers

Vicky : "Il y a quelques semaines, j'ai découvert le yaourt à la vanille et depuis, nous en raffolons tous les trois. Chez nous, il y a chaque jour du fromage au petit-déjeuner."

De la viande

Vicky : "Nous mangeons de la viande quatre fois par semaine environ. Cela peut varier du steak au filet de porc. Ce soir, je prépare des hamburgers avec du riz et des petits pois en conserve."

Le verdict

Vicky : "Je crois que notre famille ne diffère pas beaucoup des autres. Pour le poisson, toutefois, nous pourrions faire mieux. Mais essayez donc de trouver du poisson à un prix abordable à Bruxelles. Impossible !

Conclusions de PharmABC

Ce qui est positif dans cette famille, c'est que tous adorent les produits laitiers : tous les trois consomment du fromage, du lait et du yaourt à volonté, ce qui est essentiel au développement des os de Mila.

Le fait que les parents consomment pratiquement chaque jour de la caféine et de l'alcool, est toutefois moins positif : tant Vicky que son mari devraient bannir l'alcool et la caféine au moins deux jours par semaine, parce que pour le moment, leur corps produit trop de radicaux libres.

En raison de leurs activités professionnelles, le réfrigérateur de la famille Leemans contient trop de plats préparés. Leur corps ne reçoit donc pas toutes les vitamines dont il a besoin. Notre conseil : soit ils mangent plus de légumes et de fruits frais, soit ils compensent cette carence en prenant des suppléments vitaminés. En ce qui concerne les fibres, ils sont dans le bon : le pain multicéréales est salutaire pour les intestins. Alors, verdict final : plus de vitamines et d'antioxydants – moins d'alcool, de caféine et de plats préparés !

Réactivez votre mémoire

Cogniton® PLUS

Association de 3 substances naturelles complémentaires

Ginkgo biloba - Sélénium
Phosphatidylsérine

Le burn-out chez l'enfant

Burn-out chez l'enfant. Difficile à imaginer. Et pourtant. En Belgique près d'un enfant sur trois souffre de stress et d'anxiété. Un sur dix montre des signes comparables au syndrome de fatigue chronique de l'adulte. Difficile à croire ?

Notre enquête.

Marion a dix ans. Il y a trois mois, elle combinait encore sans problème ses cours hebdomadaires de tennis, d'aquarelle et de musique avec d'excellents résultats scolaires. Une vraie pile électrique : elle ne tenait pas en place, elle voulait voir tout le monde et tout l'intéressait. Mais voilà, Marion est brusquement devenue méconnaissable : elle est scotchée au fauteuil du salon, complètement amorphe, zappant d'un série télévisée à l'autre, se plaignant de douleurs vagues et d'une fatigue inexplicable. Marion n'a que dix ans et pourtant, elle est en plein burn-out !

Le burn-out chez les enfants : une notion qui fait sursauter plus d'un parent.

Et pourtant. Une étude menée récemment en Belgique auprès de plus de 1000 enfants a montré que 32 pour cent des enfants entre 10 et 14 ans souffrent de stress et d'angoisses. Un stress qui peut dégénérer en burn-out quand il devient persistant. Aux Pays-Bas, le professeur et pédiatre émérite, Wietse Kuis, arrive à la même conclusion : en tant que pédiatre, il a vu ces dernières années tant d'enfants au bord de l'épuisement qu'il a décidé d'en rechercher la cause. Diagnostic : quelque 10 pour cent des enfants semblent souffrir de troubles comparables au syndrome de fatigue chronique chez les adultes. Un burn-out donc, mais chez les enfants !

Une appellation qui en dit long

Qu'on ait 8 ans ou 88 ans, avoir un burn-out signifie qu'on se sent complètement vidé, tant moralement que physiquement, qu'on se sent constamment épuisé, que l'on n'a plus goût à rien de telle sorte que l'on perd confiance en soi. Un burn-out n'est donc pas un état de dépression passager mais une affection mentale sérieuse et persistante, qui peut également toucher les plus jeunes.

« Qu'il survienne à 8 ans ou à 88 ans, un burn-out revient à dire que vous vous sentez cuit au propre comme au figuré »

Trop de pression

Contrairement à ce que l'on croit souvent, tous les enfants ne sont pas d'inépuisables sources d'énergie et d'insouciance, et tout comme chez les adultes, la pression sociale y est pour beaucoup : "Les enfants occidentaux grandissent dans un environnement exigeant qui évolue à grande vitesse, dans lequel ils sont supposés combiner les activités scolaires avec des loisirs à foison. Ajoutez-y la multitude d'impressions qu'ils captent de l'internet, des jeux vidéos, de la télévision et des téléphones portables et vous comprendrez que la tête de nos enfants ne se repose jamais.", disent Kuis et ses collègues.

« 32% des enfants entre 10 et 14 ans souffrent de stress et d'angoisses »

Un agenda sur mesure

Qui trop embrasse, mal étreint, c'est bien connu et cela vaut aussi pour nos enfants. Pourtant, cette pression accrue n'explique pas tout : certains enfants supportent plus que d'autres, c'est ainsi.

Charlotte, par exemple, a 12 ans et passe aisément de ses cours de judo à ses leçons de théâtre et de piano. "C'est un choix délibéré", nous raconte sa maman. "Nous avons remarqué que plus elle grandissait, plus elle avait besoin de stimulants et de défis intellectuels. L'agenda chargé de Charlotte est donc une suite logique de sa curiosité et de son appétit de savoir. Son agenda est d'ailleurs tout à fait à l'opposé de l'agenda de mes deux autres enfants, qui se sentent quant à eux les plus heureux du monde scotchés devant la télé."

Morale de l'histoire : chaque enfant est unique, il est donc d'une grande importance d'adapter l'agenda de votre enfant à sa nature. En d'autres termes : on ne demande pas à un enfant hyperactif de rester des heures sur un banc pour suivre un cours de russe et inversement, on ne fait pas faire du streetdancing à un enfant qui a tendance à s'isoler. Tout cela semble évident, mais en réalité, les choses prennent souvent une mauvaise tournure.

Les petits bonheurs simples

Trop de pression et un agenda hyperchargé ne sont que quelques pièces du puzzle. Si vous voulez éviter le burn-out chez votre enfant, sachez que l'environnement quotidien est tout aussi important. Rien ne semble en effet pire pour le bien-être, même d'un enfant, qu'un environnement de vie instable. Le harcèlement, par exemple, peut engendrer beaucoup de stress, tout comme les conflits familiaux, les problèmes financiers, un parent malade ou un environnement scolaire entièrement axé sur l'obtention de résultats. « Un esprit sain dans un corps sain », l'antique adage reste d'actualité : faites en sorte que votre enfant se couche à une heure raisonnable, qu'il bouge suffisamment et surtout, qu'il s'alimente de façon saine et

« LES ENFANTS QUI PRENNENT LES MINÉRAUX ET VITAMINES NÉCESSAIRES, SONT MENTALEMENT PLUS FORTS POUR AFFRONTER LA VIE »

équilibrée. Des études ont montré que les enfants qui prennent les minéraux et vitamines nécessaires, sont mentalement plus forts pour affronter la vie. En d'autres termes : voilà des petits gestes qui peuvent lui procurer beaucoup de bonheur !

Les enfants à risque

En tant que parent, vous êtes donc tout à fait en mesure de prévenir le burn-out chez votre enfant : veillez à ce que le temps libre de votre enfant soit équitablement réparti, créez un environnement de vie calme et veillez à un apport journalier adéquat de vitamines et de minéraux. Malheureusement, vous n'avez pas toutes les clés en main : des chercheurs ont découvert que certains enfants sont plus prédisposés que d'autres à avoir un burn-out. Ainsi, les jeunes qui sont sensibles aux dépressions ou aux angoisses ont plus de risque de souffrir de burn-out. Les enfants ambitieux et très bons élèves semblent présenter plus de risques et outre un handicap, bizarrement, le sexe semble jouer un rôle non négligeable : une étude a révélé que les filles sont plus enclines à développer un burn-out que les garçons !

Le burn-out chez les enfants : si votre enfant présente pendant une période prolongée (quelques semaines) un ou plusieurs des symptômes ci-dessous, la vigilance s'impose :

PLAINTES PSYCHOSOMATIQUES :

> Votre enfant souffre de **maux de tête**
> Votre enfant souffre de **fatigue**
> Votre enfant souffre d'**insomnies**
> Votre enfant souffre d'un **manque d'appétit**
> Votre enfant souffre de **constipation**
> Votre enfant souffre de **problèmes digestifs**
> Votre enfant souffre de **maux de ventre**
> Votre enfant souffre d'une **crispation des muscles**

CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT :

> Votre enfant qui était très **vif s'isole** (ou inversement !)
> Votre enfant présente **un comportement agressif** ou **irrité**
> Votre enfant n'a **pas envie de se lever**
> Votre enfant n'a **pas envie de jouer**
> Votre enfant **manque de motivation** ou **d'enthousiasme**
> Votre enfant a des **résultats scolaires moindres**
> Votre enfant est **agité** ou **angoissé**
> Votre enfant n'est plus **sociable**
> Votre enfant **se replie** de plus en plus **sur lui-même**, il est **peu bavard** et **introverti**
> Votre enfant a **un complexe d'infériorité** et a **une mauvaise image de soi**
> Votre enfant n'a **plus envie d'aller à l'école**
> Votre enfant ne prend **plus plaisir à ses loisirs**

Burn-out chez les jeunes au Japon : isolement et suicide

C'est bien connu : au Japon, le système éducatif est particulièrement sévère et la pression des résultats extrêmement élevée. Des journées de travail s'étalant de 8.00 à 21.00 heures sont tout à fait normales et on oblige les enfants à refaire leurs examens jusqu'à ce qu'ils aient zéro fautes. Il y a même des écoles spécialisées où les enfants s'exercent sans arrêt à passer des examens afin d'augmenter leurs chances d'intégrer l'école de leur choix. Que toute cette pression prenne des proportions hors norme est bien démontré par le phénomène du hikikimori. ***Le hikikimori est un étrange phénomène se produisant chez des jeunes qui ne supportent plus l'extrême pression : ils protestent en s'isolant complètement dans leur chambre.*** *Ces jeunes évitent tout contact avec le monde extérieur, même avec leur propre famille, et cela peut durer plusieurs années. Ils ne communiquent plus que par internet, par des jeux et des programmes de chat et quand bien même une rencontre physique avec d'autres est recherchée, la raison de cette rencontre est souvent très tragique : afin de fuir l'énorme pression sociale, ils organisent une séance de suicides collectifs ! Ou comment la pression des résultats peut prendre des proportions catastrophiques...*

La vigilance s'impose

Marion devra rester tout un temps à la maison, affaissée devant la télé. "Alors qu'au début, nous pensions qu'elle n'avait pas à faire tant de manières. Nous avons même refusé d'annuler son tournoi de tennis. Ce n'est que quand l'école nous a informés des sérieux problèmes de concentration de Marion et de son manque d'entrain, que nous avons commencé à nous poser des questions."

Et pourtant, on ne peut pas reprocher grand-chose à la maman de Marion. Il est difficile de réagir vite en cas de burn-out. Le problème est que les signaux restent très vagues et que tout enfant présente bien un jour ce genre de symptômes :

Quel enfant est toujours débordant d'énergie, quel enfant ne souffre pas de maux de tête ou d'insomnies de temps à autre ? Pourtant, si votre enfant souffre des symptômes précités pendant une période prolongée, une visite chez le médecin s'impose. Et puis, n'oubliez pas la recette qui ne rate jamais : une bonne causette avec votre bout de chou, bien sûr, avec en conclusion toujours un gros câlin !

Le meilleur de la Toile !

PharmABC a sélectionné pour vous les liens les plus étonnants et les plus intéressants de la Toile

Enceinte en ligne !

Sur le site enceinte.com, vous pourrez suivre votre propre évolution et celle de votre bébé semaine après semaine. Comment se tissent vos liens, quels exercices peuvent vous faire du bien, que pouvez-vous manger ou non et à quel moment de votre grossesse… : enceinte.com vous explique tout cela en détail. De plus, il y a un large forum où vous pourrez partager vos questionnements et vos découvertes avec d'autres futures mamans !

www.enceinte.com

Testez votre âge réel (le cœur battant)

Peu de personnes y songent, mais l'âge réel est déterminé non seulement par la date de naissance, mais également par le style de vie. Sur passeport-santé.net, vous apprendrez quel est votre âge réel en complétant un questionnaire élaboré concernant votre état physique et votre état d'esprit. Autant savoir : les lectrices accros de cigarettes, d'alcool et de fast food auront la mauvaise surprise de découvrir que leur âge réel est supérieur de quelques années à celui indiqué sur leur carte d'identité !

www.passeportsante.net/fr/vivreensante/tests

Notice égarée ? Retrouvez-la en ligne !

Tout le monde s'y reconnaîtra : vous avez un tas de médicaments dans le tiroir de votre salle de bain, mais où donc sont passées ces foutues notices ? Si vous ne vous souvenez plus à quoi sert tel ou tel médicament, ou combien et quand il faut en prendre, vous avez deux options : mettre la maison sens dessus dessous ou vous installer tranquillement et surfer sur www.fagg-afmps.be, un site super utile qui a rassemblé sur la Toile toutes les notices des médicaments vendus en Belgique. Pratique non ?

www.fagg-afmps.be

Confession en ligne

Parfois, vous voulez dire ce que vous avez sur le cœur, mais sans forcément vouloir vous confier à quelqu'un en particulier. Same-story.com vous offre la solution rêvée. Le concept du site est des plus simples : d'abord, vous pouvez vous décharger en écrivant votre histoire, ensuite, vous pouvez lire les récits de personnes qui vivent les mêmes problèmes que vous. Toute histoire – grande ou petite – est la bienvenue : des bébés pleureurs aux récits d'abus sexuel, same-story.com vous permet de vous soulager le cœur, sans retenue !

www.same-story.com

Stars au régime

Que vos vedettes préférées ont au moins autant de mal que vous à conserver leur taille de guêpe, c'est ce que démontre celebrity-diets.org : ce site est le lieu idéal pour celles qui suivent un régime et veulent se consoler en regardant les photos et en lisant les témoignages de célébrités qui rament comme vous. Et comme cerise sur le gâteau, le site vous donne tous les tuyaux du régime de ces stars, gratuitement. Recommandé donc pour toutes celles qui sont en guerre avec leur balance.

www.celebrity-diets.org/

Paradis de santé

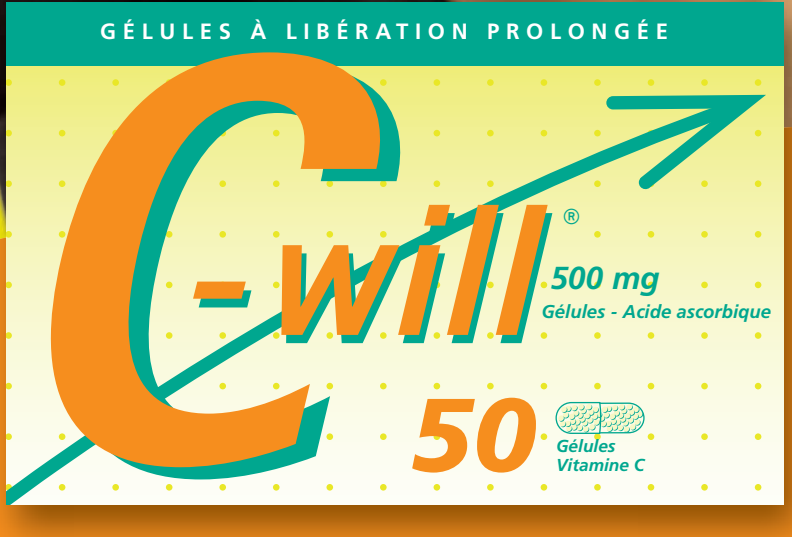
Doctissimo.fr est un de ces sites sur lesquels on peut surfer des heures sans s'ennuyer : il n'est pas seulement une encyclopédie médicale, mais également une source inépuisable de conseils beauté, de recettes saines, de forums et de blogs actuels concernant la santé et le bien-être. L'endroit par excellence donc pour toutes celles et ceux qui s'occupent de leur corps et de leur âme dans le sens le plus large du terme!

www.doctissimo.fr

Cure Hivernale de vitamine C

Un apport externe de vitamine C est indispensable en cas de besoins accrus.

C-will, ma priorité !



Libération prolongée pendant 8h.

Will-Pharma

Lire attentivement la notice. Ceci est un médicament. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Demandez conseil à votre pharmacien ou médecin. Une alimentation saine et équilibrée fournit une quantité suffisante en vitamine C.