

Personnelle attitude



Mieux manger pour les seniors

Dans notre pays, 10% des seniors présentent une carence en protéines, explique Pascal Giuliani, médecin et gériatre, auteur de *L'alimentation des seniors, la première des vigilances*. L'apport conseillé n'est que très rarement respecté et amène cette population dans des états de dénutrition protéino-énergétique. Cette dernière est la cause de nombreux troubles, souvent musculaires (fonte des muscles), cutanés et même neuro-psychiatriques. J'ai souvent constaté de grande confusion pouvant aller jusqu'à un véritable tableau de démences dû à ce genre de carences." Le Dr Pascal Giuliani vous aide à mieux comprendre les principes d'une alimentation permettant de vieillir en forme, un livre plein de conseils très pratiques (*Éd. François-Xavier de Guibert, 248 pages, 20 euros*).

Un spray anti-bouche sèche

La bouche sèche ou xérostomie est souvent liée à la prise de médicaments, au stress, à l'anxiété ou à certaines maladies... Le spray hydratant Biostra soulage instantanément. Il peut s'emporter partout et s'utiliser plusieurs fois par jour (*Gum, en pharmacies et parapharmacies, 9,40 euros les 50 ml*).



Pour apaiser et revitaliser vos articulations

En 1888, Jules Prevet part en Nouvelle-Calédonie à la recherche de nouvelles sources d'approvisionnement pour ses usines pharmaceutiques. Sur le territoire de Gomen, il croise des cueilleurs de café qui utilisent un emplâtre de feuille de Niaouli pour désinfecter et soigner leurs plaies. De retour en France, il décide d'approfondir les recherches sur les vertus thérapeutiques du Niaouli. Il découvre ses propriétés cicatrisantes, antiseptiques et anesthésiques et fonde en 1893 la marque Gomenol. Aujourd'hui, le Laboratoire du Gomenol poursuit la route tracée par ce grand chercheur et vous propose ArthroGomenol, un baume de massage confort pour vos articulations. Il associe à l'huile essentielle de Niaouli, du boswellia, un anti-inflammatoire naturel (*Laboratoire du Gomenol, en pharmacies et parapharmacies, 8,50 euros le tube de 75 ml*).