



## Le test salivaire expliqué aux enfants

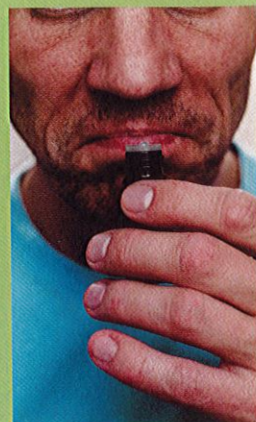
Beaucoup moins invasif et douloureux que les désormais connus test PCR, le test salivaire est une méthode de dépistage du Covid-19 qui est particulièrement adaptée pour les enfants. Ils sont désormais de rigueur dans les établissements scolaires pour contrôler et surveiller l'épidémie de Covid-19.

Bien qu'il soit plus doux que le fameux écouvillon dans le nez, il peut faire peur aux enfants. L'association Sparadrap a donc élaboré un poster pour préparer les enfants aux tests salivaires. Il explique étape par étape, de façon illustrée, ce qui va se passer lors de ce test.

Le poster est disponible gratuitement en version numérique sur le site de l'association et peut être imprimé et affiché dans les écoles. Vous pourrez le retrouver ici [www.sparadrap.org/boutique](http://www.sparadrap.org/boutique) ainsi que de nombreuses autres fiches éditées par l'association qui ont pour but d'accompagner les enfants dans leur parcours médical, sans douleur ni peur.

## Le saviez-vous ?

L'anosmie, ou la perte de l'odorat, est une des manifestations du Covid-19 et peut perdurer même après la disparition des autres symptômes. Pour ne pas rester ainsi, une rééducation olfactive est possible afin de retrouver l'odorat, et parfois le goût. Elle peut se faire avec des flacons vides d'huiles essentielles, concentrés olfactifs puissants pouvant aider à sentir de nouveau. Renseignez-vous auprès de votre pharmacien pour en apprendre plus sur ce sujet.



© seenad - 123rf

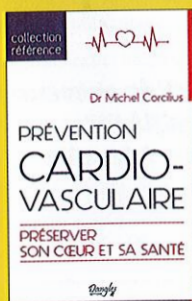


## Panne d'idées pour le repas

La fabrique à menus est une initiative proposée par le site [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr) qui vous propose des repas sains, équilibrés et gourmands chaque jour.

Une fois sur le site, vous indiquerez le nombre de repas par semaine, le nombre de personnes dans votre foyer, les éventuelles contraintes alimentaires, et n'aurez plus qu'à faire tourner la roulette ! La fabrique à menus vous fournit même la liste des courses à prévoir.

> Pour en savoir plus : <https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Vos-outils/Fabrique-a-menus>



## MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR

Aujourd'hui dans le monde, les maladies cardiovasculaires représentent la première cause de décès (la 2<sup>e</sup> en France selon les derniers chiffres du Ministère des solidarités et de la santé). Si la connaissance de ces maladies est de plus en plus pointue, il existe tout de même un pan souvent sous-estimé de la prise en charge : la prévention. C'est de cela que traite ce second livre du Dr Michel Corcilus, cardiologue. Dans cette véritable mine d'informations,

vous trouverez un condensé de conseils, de notions clés et d'explications sur le sujet de la prévention cardiovasculaire. Quelles sont les maladies cardiovasculaires ? D'où viennent-elles ? Comment fonctionnent-elles ? Comment les éviter ? Comment vivre avec ?

Corcilus M. Prévention cardiovasculaire : préserver son cœur et sa santé. Collec. Référence. Dangles, 2021. 368 p. ISBN : 9782703312024.