

MODES & TRAVAUX

avril 2011 - n° 1325

NOUVEAU!

~~2€~~ **1€₅₀**
PRIX DECOUVERTE

10 nouvelles rubriques encore + créatives!



DÉCO

STICKERS, TISSUS...

25 CREATIONS ORIGINALES POUR EGAYER NOS FENETRES

Cadeau créateur

Un dessin exclusif pour tout décorer!

BIENTÔT PÂQUES

Des gâteaux bluffants!

+102 idées à réaliser

CUSTOM

Je recycle mon twin-set

LEÇON FILMÉE

Ma terrasse en caillebotis

Extra et faciles!

LES RECETTES SECRETES

D'ITALIE

Cantucci, casoncelli, frittata... Ça change des pâtes et des pizzas!

DOSSIER JARDIN



Economique écolo, artistress...

JE CULTIVE MON P'TIT POTAGER!

M 01054 - 1325 - F: 1,50 €



FRANCE METRO : 2,50 € - BEL : 2,60 € - CH : 4,70 € - CAN : 4,95 € - D : 6 € - AND : 2,10 € - A : 4,50 €
ESP : 3,80 € - GR : 3,80 € - ITA : 3,90 € - LUX : 2,60 € - MAROC : 25 dh - NL : 4,10 € - PORT. CONT : 3,80 € - TUN : 3,900 DTU

Il a un malaise, que faire ?

Si un proche ou un inconnu fait un arrêt cardiaque devant vous, ne paniquez pas... PAR STÉPHANIE MARÉCAUX

Comment savoir si c'est un arrêt cardiaque ?

La personne tombe net et perd connaissance. Elle ne réagit pas quand on lui parle, et ne respire pas ou à peine. Il faut réagir vite, car au-delà de cinq minutes, les lésions cérébrales sont inévitables, ou c'est la mort assurée.

Ok, je fais quoi ? Après avoir allongé la personne sur une surface dure, appelez illico le 15 (SAMU). Puis, procédez au massage cardiaque. Retenez : une minute gagnée, c'est 10 % de chance de survie en plus !

Quid du défibrillateur ? Depuis un décret de 2007, toute personne a le droit d'utiliser un défibrillateur automatisé externe. Même s'ils ne courent pas encore les rues, on en trouve de plus en plus dans les lieux publics : centres commerciaux, mairies, pharmacies... Si vous en repérez un, installez-le sans recourir au massage. Si aucun ne se trouve à proximité, continuez le massage jusqu'à l'arrivée des secours.

Mais je n'y connais rien... N'attendez pas : inscrivez-vous à une initiation (1 h 30 min) aux gestes de premiers secours. Gratuite, elle est dispensée par des associations de secourisme. Infos : www.croix-rouge.fr, www.croixblanche.org, www.secourisme.net. D'ici là, procurez-vous la brochure « Arrêt cardiaque : 1 vie = 3 gestes » (sur www.1vie3gestes.com ou www.fedecardio.com). Elle décrit les étapes du massage cardiaque. À noter : la Fédération française de cardiologie organise,

Somnolence au volant

Dès les premiers signes, on s'arrête !

Picotements des yeux, bâillements, besoin incessant de changer de position, fourmillements dans les jambes, raideurs de la nuque... Ces signes traduisent une baisse de la vigilance. Ne résistez pas : arrêtez-vous ! La somnolence au volant est la première cause d'accident

sur autoroute, devant l'alcool et la vitesse. Bon à savoir : la Journée mondiale du sommeil, le 19 mars, axe sa campagne sur la somnolence au quotidien, et notamment au volant. Partout en France, des centres de sommeil ouvriront leurs portes au grand public. www.journeedusommeil.org



les 2 et 3 avril, les Parcours du Cœur destinés à informer le public sur les maladies cardiovasculaires. Des initiations aux premiers secours sont prévues (www.fedecardio.com/parcoursducoeur).

Et si je fais pire que mieux ? Oubliez ça : formé ou pas, vous ne risquez jamais d'aggraver la situation. Le pire, c'est de ne pas agir !

Merci à Jacques Mansourati, cardiologue au CHU de Brest.



AÏE, UN APHTE !

Hygiène buccale, mais aussi carences alimentaires (surtout vitamines B), stress, changements hormonaux, aliments (café, fromages,

fruits à coque...) peuvent déclencher cette gêne. Ayez le bon réflexe : faites une cure de quatre à six semaines d'un complément alimentaire, AftaZen, qui contient de l'aloë vera (anti-inflammatoire), des vitamines B (1, 3, 6) et du zinc.

• AftaZen, boîte de 120 gélules, 45 €. En pharmacie.