



Cet été, choisissez L'OPTION... SLOW!

Alimentation, loisirs, soins cosmétiques: de plus en plus d'experts recommandent de ralentir le rythme pour préserver son capital santé! Et si les vacances d'été devenaient l'occasion d'adopter de bons réflexes slow?

Par Régis de Closets.

COMMENT PASSER A LA SLOW LIFE?

Pas facile quand on sait que l'on dort de moins en moins (-23 minutes depuis 1986 selon l'INSEE), que l'on passe un tiers de temps en moins à lire et dix minutes de moins par jour en cuisine... Autant d'habitudes qui peuvent s'équilibrer sans grande difficulté avec l'été. Les plus férus peuvent tenter le "slow love", soit le "flirt" à l'ancienne sans messageries ni sites de rencontres, ou le "slow sex", théorisé depuis 2002 par un chercheur italien—Alberto Vitale. La règle: plus de préliminaires pour plus de plaisir! Et une fois de retour au quotidien, il est possible de suivre à la trace un mouvement slow qui se labellise désormais dans de plus en plus de domaines. En travaillant dans une entreprise qui revendique le "slow management" comme Mattel, en élevant ses enfants sans stress (un blog aux USA a même été créé pour partager les bons conseils d'une éducation slow: <http://freerange-kids.worldpress.com>) ou en suivant les associations pour le ra-

lentissement du temps en Suisse et Autriche qui organisent des siestes collectives hebdomadaires! Plus sérieusement, plusieurs départements de recherche de prestigieuses universités comme McGill au Canada travaillent sur des programmes d'études des effets sur la santé, et notamment sur la longévité, de ces différents ralentissements...

COMMENT ORGANISER DES SLOW VACANCES?

C'est la tendance la plus dynamique du mouvement "slow". 53% des touristes voudraient lever le pied quand ils voyagent, selon une récente étude IPSOS. Pour y répondre, les circuits "slow" se multiplient, lancés par offices du tourisme ou particuliers. La région du Beaujolais propose même pour la première fois cet été une visite labellisée slow... entièrement à dos d'âne! Une agence de voyages, spécialisée dans le créneau, vient également de se lancer en France. TerraMundi (www.terra-mundi.com) propose des croisières dans des embarcations limitées à une quarantaine de places, des circuits en trains locaux ou cargo, des hôtels aux nombre de chambres limité... Et sur la Côte d'Azur aussi, le "tourisme à la cool" se développe avec notamment le "slow food Monaco" qui compte plusieurs centaines de membres et établissements partenaires...

**Le "slow food Monaco" compte
plusieurs centaines de membres et
établissements partenaires...**

COMMENT S'ESSAYER À LA SLOW BEAUTY?

C'est la dernière née des tendances "slow" pour l'été. Objectif? Revisiter trousse de toilettes et soins au quotidien en limitant crèmes et make up. Chantre de ce "slow cosmétique", l'expert Julien Kaibeck ⁽¹⁾ prône à place de favoriser le "home-made". Soit une dizaine de minutes d'exercices de gymnastique faciale quotidienne qui préviennent l'affaissement du visage plus sûrement qu'en se badigeonnant. Soit aussi des recettes maison pour exfolier la peau (avec un mélange de sucre et de yaourt ou fromage blanc utilisé comme crème) ou des solutions à base d'huile végétale pour hydrater le derme. Les huiles "pressée à froid" nourrissent particulièrement bien les peaux en chauffant quelques gouttes dans les paumes de mains avant application (huile de jojoba, amande douce ou figue de Barbarie). Pour briller d'une slow beauté tout l'été... ■

(1) "Adoptez la slow cosmétique". Editions Leduc.

En bref

Pour les vacances, essayez le SUP!

Ou Stand up paddle, sport tendance de l'été 2012 pour amateurs de sensations fortes et aquatiques. Pratiquée principalement sur lac ou rivière, cette variante du surf se pratique en pagayant debout sur une planche de 3 à 4 mètres de long. La discipline a d'ailleurs été inventée du côté d'Hawaï par des moniteurs de surf qui portaient à la rame secourir leurs élèves. L'initiation peut se faire en moins de 5 heures de pratique, avec renforcement musculaire garanti à la clé.

Un test de dépistage du VIH en vente libre aux USA

"OraQuick"—c'est son nom— permet à une personne de collecter un échantillon de salive sur ses gencives à l'aide d'un tampon. En 20 à 40 minutes, le tampon placé dans un récipient indiquerait dans 92% des cas une infection par le VIH. L'autorité de santé américaine qui a autorisé la mise en vente du test précise qu'un résultat positif n'indique pas forcément que la personne est séropositive mais indique que des examens complémentaires sont nécessaires. À partir d'octobre prochain, OraQuick sera en vente dans 30 000 points de vente dans le pays.

Bientôt, un vaccin pour arrêter de fumer?

Il pourrait arriver d'ici quelques années, selon un article qui vient d'être publié dans la revue *Science Transnational Medicine*. Issu de la thérapie génique, ce vaccin viserait à bloquer l'arrivée de la nicotine au cerveau. Le vaccin développerait la production d'anticorps capables de capturer la nicotine avant son arrivée au cerveau. Chez des souris, la concentration de nicotine dans le cerveau a été réduite à 15%. Des tests sur l'homme devraient prochainement être engagés.