

bloc notes SANTÉ



On dit stop !

À L'USAGE COMPULSIF DE NOS TÉLÉPHONES

Le temps moyen que les 18-25 ans passent scotchés à leur écran, réseaux sociaux en tête, est de 3h30 par jour. Ils sont d'ailleurs nombreux à reconnaître que cette addiction nuit à leur santé mentale (anxiété, troubles du sommeil...). Pour sensibiliser les jeunes (mais aussi les autres!) et les inciter à reprendre le contrôle, l'association SOS Addictions a lancé «Zombie Scroll», une campagne décalée qui pointe du doigt notre geste le plus automatique... le scroll frénétique.

On se fait du bien

Découvertes et nouveautés pour prendre soin de soi.

Par Béatrice Lorant et Aude Tixeront

MIEUX MANGER SANS SE RUINER

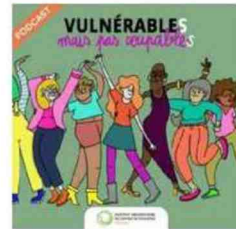
Finis le casse-tête des menus et des courses! L'application Jow révolutionne notre quotidien en proposant des recettes équilibrées et adaptées à nos besoins. Chaque semaine, elle génère un menu personnalisé selon nos préférences alimentaires et notre budget. En un clic, notre panier est automatiquement rempli avec les ingrédients nécessaires, et les quantités sont optimisées pour éviter le gaspillage. Résultat: zéro charge mentale et des repas équilibrés. Manger sainement n'a jamais été aussi simple!



Bravo!

UN PODCAST DÉCULPABILISE LES MALADES DE CANCER

«Sois forte», «Garde le moral», «Tu vas gagner ce combat»... À l'Oncopole de Toulouse, trois psychologues ont créé le podcast *Vulnérables mais pas coupables*, pour questionner les injonctions autour du cancer. Entourées de chercheuses en sciences humaines, de professionnelles de santé et de patientes, les pys s'interrogent sur ces obligations – la positivité, la combativité, la performance – qui participent à culpabiliser les personnes malades. Trois épisodes sont déjà disponibles* et la série a reçu le prix Talents de patients 2025 du Leem, l'organisation des professionnels du médicament. *À écouter sur iuct-oncopole.fr/-/podcast-psycho



Le chiffre
1291 €

C'est en moyenne ce qu'il faut déboursier par mois pour vivre le plus longtemps possible à la maison à partir de 65 ans, selon le 6^e baromètre Retraite.com/Silver Alliance, publié en novembre dernier. Un coût établi à partir des tarifs de 19 produits et services, tels que la mutuelle, l'aide à domicile, la livraison de repas, les frais de transport ou d'équipements nécessaires à la mise en place d'un environnement sécurisé. En 2025, ce sont les mutuelles, les services à domicile (ménage, aide de jour, jardinage) et la livraison de repas qui ont le plus augmenté. Reste que vieillir en Ehpad coûte plus cher: 2310 € en moyenne, soit 1000 € de plus chaque mois, indiquait la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA) en 2023.