



L'ACTUALITE de l'Association locale de l'Ardèche



Une bonne nuit de sommeil se prépare toute la journée

Vous rencontrez des difficultés pour vous endormir le soir ? Et si vous suiviez nos conseils pour partir du bon pied dès le matin ? > [Lire la suite](#)



Optique, mieux comprendre les problèmes de vue

Il existe différents troubles de la vue. Bien identifier les symptômes, c'est aussi mieux comprendre le diagnostic. Tour d'horizon des différentes perturbations oculaires et de leurs conséquences. > [Lire la suite](#)



Lumière bleue éclairage LED, une toxicité qui se confirme

Confinés, nous passons encore plus de temps face à nos écrans, notamment les enfants. Télévision, tablette, smartphone ou ordinateur, quels sont les risques, au long terme, d'une telle exposition pour notre santé ? > [Lire la suite](#)



La vérité sur les bienfaits du curcuma

Depuis, quelques années le curcuma connaît un véritable succès pour ses prétendues vertus et propriétés médicinales. Mais qu'en est-il vraiment ? > [Lire la suite](#)



Douleurs, les vertus de la bouillotte

Remède de grand-mère ou simple réchauffe pied quand il fait froid ? Et si on réhabilite la bouillotte pour soigner nos petits maux du quotidien ? > [Lire la suite](#)