

## C'EST LE TAUX OU JAMAIS !

Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.



www.20minutes.fr

Mardi 7 janvier 2014 N° 2583

PUBLICITÉ

ÉDITION NATIONALE

TÉLÉVISION



« Les Experts : Palavas », un pilote parodique P.2

RUSSIE

Un lourd dispositif de sécurité pour les Jeux olympiques P.6

HIGH-TECH



Une semaine en direct du salon CES de Las Vegas P.9

SUR 20MINUTES.FR

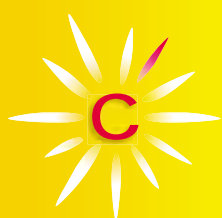
Les meilleures photos du jour dans « 24 heures en images »



# Le TGV en perte de vitesse ?

La locomotive économique de la SNCF est moins rentable. Pour relancer le TGV, l'entreprise met en vente 500 000 billets à petits prix dès ce mardi. P.5

Imprimé sur du papier recyclé, ne jetez pas ce journal sur la voie publique : donnez-le. Merci!



PLUS QUE

14

JOURS

POUR EN PROFITER !

RENDEZ-VOUS MAINTENANT EN DERNIÈRE PAGE

PUBLICITÉ



**NUTRITION** Les fêtes passées, il est temps de prendre soin de votre organisme

# Quelques astuces pour retrouver la forme

Bertrand de Volontat

**A**lcool, graisses, sucres, nuits blanches : tous les excès de ces deux semaines de fête ont laissé des traces sur votre santé en cette rentrée 2014. Certains aliments vont aider votre organisme à se purifier et restaurer son tonus (riches en fibres, vitamines, minéraux et autres substances antioxydantes). « La détoxification se fait au niveau de nombreux organes : foie, reins, intestins, vésicule biliaire, et cerveau », explique le Dr Alexandra Dalu, nutritionniste. Six conseils à suivre :

► **Marcher et dormir.** Baladez-vous pour prendre l'air et oxygéner votre corps. Dormez pour retrouver un rythme de vie sain, « car on détoxifie pendant la nuit », assure la nutritionniste.

► **Boire.** Mais plus d'alcool ! Privilégiez des eaux riches en bicarbonates (l'eau gazeuse Salvetat ou la Vichy Célestins), magnésium et calcium. La journée, optez



Witt / Sipa

Il faudra se mettre quelques semaines au vert pour bien récupérer.

pour des infusions à base de plantes aux vertus digestives (artichaut, fenouil, sauge, radis noir, romarin, pissenlit). « Deux litres de liquide par jour suffisent en moyenne », précise le Dr Alexandra Dalu. Un apport de liquide inadéquat peut

au contraire épuiser votre corps.

► **Fruits et légumes.** Soupe, salade, fruits de saison, brocolis, épinards, tomates (en jus), patates douces, choux, avocats, huile d'olive, pommes, kiwis, citrons – des antioxydants – vous aideront à retrouver la forme. Surtout, ne pas sauter de repas.

► **Protéines.** Mangez des aliments qui protègent le muscle comme le blanc d'œuf ou les yaourts sans sucre. Fromage blanc, œufs bio, céréales complètes seront vos amis.

► **Limiter la viande.** Mettez la pédale douce sur la viande dite rouge, et notamment la viande des mammifères (bœuf, porc). Poulet, dinde et poisson, sont préférables.

► **Pas de gras** (transfat). Plats frits, charcuterie, fromage, les produits sucrés, le beurre sont proscrits. Et pourquoi ne pas continuer ce régime, même une fois d'aplomb ? « Il faut que cela reste un plaisir pour continuer plus longtemps », conclut Alexandra Dalu. ■

20 SECONDES

## BUCCODENTAIRE

Une brosse à dents connectée au Net

Une brosse à dents connectée à Internet et à une application pour smartphone va détecter la quantité de tartre retirée à chaque usage, et enregistrer des données sur le brossage. « L'idée est de brosser plus intelligemment », selon le cofondateur de la start-up française Kolibree qui a conçu la brosse, présentée dimanche aux Etats-Unis.

## VACCINATION

MSF combat la rougeole en Centrafrique

L'ONG Médecins sans frontières (MSF) a lancé une campagne de vaccination contre la rougeole en Centrafrique. Déjà 20 000 enfants ont été vaccinés dans différents camps de déplacés de Bangui, et l'ONG poursuit dans le camp Mpoko (aéroport) où 40 000 enfants sont concernés.

## SÉCURITÉ/SKI

# Le port du casque préconisé



C. Villemain / 20 Minutes

Moins de 40 % des adultes portent un casque en France.

**L'accident de Michael Schumacher relance le débat sur le port du casque sur les pistes de ski ?** S'il n'en avait pas porté un – le casque s'est brisé en deux sous la violence du choc –, le champion n'aurait sans doute pas survécu jusqu'à l'hôpital, a assuré l'un de ses médecins du CHU de Grenoble. Premier rempart contre les chocs, le casque peine pourtant à se faire adopter en France, où il n'est pas obligatoire. « Nous préconisons le port du casque, explique le doc-

teur Jean-Baptiste Delay, président de l'association Médecins de montagne, interrogé par 20 Minutes. Mais nous ne pouvons pas le rendre obligatoire, les Français doivent se responsabiliser seuls. C'est un sport à risque. »

Les skis permettent d'aller de plus en plus vite, les pistes sont plus larges : les gens prennent confiance et accélèrent. Le port du casque devient alors un accessoire logique dans cette dynamique. ■

B. de V.

⊕ INFOS & EXTRAITS DVD > LEVERYBESTOF.COM  
★★★★★

LE  
VERY  
BEST OF

DES HUMORISTES DE CANAL+

STUDIOCANAL le JOLIVY 20 CANAL+ Solidarité SIDA