**Femme actuelle**

**Beaute**

# Coupe de cheveux: 20 idées pour changer de tête en 2019

**Le 4 janvier 2019 à 16h36**

Top of Form

Envie d’un changement capillaire radical pour la nouvelle année? Coupes courtes, carrés, cheveux longs… découvrez notre sélection de looks tendances et glamour.

## Adopter un carré tendance

Moderne et très facile à vivre, le [carré](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/30-carres-de-stars-a-adopter-a-tous-les-ages-2069982) est la coupe à adopter sans hésiter en 2019. Il se décline en une multitude de versions pour s’adapter à toutes les formes de visages et à tous les styles: [wavy](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/comment-avoir-des-cheveux-wavy-2024645) pour un rendu sexy et un coiffage facile, [dégradé](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/astuce-coup-de-jeune-adoptez-le-carre-degrade-2048989) pour booster le volume des cheveux fins, avec une frange pour encadrer parfaitement le regard ou court pour un effet dynamique et coup de jeune après [40 ans](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/maquillage/10-erreurs-make-up-a-ne-plus-faire-apres-40-ans-2070591).

## Oser une coupe courte

Rien de tel pour un changement capillaire efficace. Coupe boule, [boyish](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/comment-porter-la-coupe-garconne-1977275), pixie… à vous de trouver la coupe courte qui s’adaptera le mieux à votre nature de cheveux et à la forme de votre visage. Notre coup de cœur pour l’année 2019: la [coupe pixie](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/coupe-courte-17-facons-de-porter-la-coupe-pixie-2066382) ultra-lisse qui donne un joli mouvement aux cheveux et qui habille parfaitement l’ovale du visage.

## Booster ses cheveux longs

Raccourcir ses longueurs de quelques centimètres, dégrader les mèches du contour du visage ou effiler subtilement les [pointes](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/comment-couper-ses-pointes-fourchues-en-video-2007927), voilà comment apporter une nouvelle fraîcheur à vos cheveux longs en 2019. Vous pouvez aussi les habiller d’une [frange](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/news-beaute/video-la-technique-magique-pour-avoir-une-frange-sans-couper-ses-cheveux-2069824) longue, courte ou rideau, pour structurer la [coupe](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/20-coupes-et-coiffures-de-stars-ideales-pour-lhiver-2072128) et aussi booster l’intensité du regard.

# Les tendances accessoires mode printemps-été 2019

**Le 15 janvier 2019 à 16h40**

Chaussures, sacs, bijoux et autres indispensables... Check list des pièces à adopter pour booster votre look avec style et originalité cet été.

Nouvelle saison sonne avec **nouvelles collections,** avec leur lot de nouveautés et de its à adopter. Après avoir fait le tour des [**tendances mode printemps-été 2019**](https://www.femmeactuelle.fr/mode/tendance-mode/les-tendances-mode-printemps-ete-2019-2071624) au rayon prêt-à-porter, cap sur les accessoires qui égaient et finissent d’habiller un look avec style. **Sacs à main, chaussures et autres petits plus à arborer cet été**: quels seront les must have à adopter? Et à l’inverse, ceux à laisser au placard durant cette saison? Notre check list pour y voir plus clair et faire les bons choix, pour rester au top de la tendance en toute circonstance.

## Au rayon chaussures, on mise sur...

- **Les plateformes**: que ce soit pour les sandales comme pour les [baskets sneakers](https://www.femmeactuelle.fr/mode/coach-mode/astuce-nettoyer-baskets-blanches-dentifrice-2048865),  
- **Les bouts pointus** à talon, plats ou à brides,  
- **Les bouts carrés,** en blanc uniquement pour les plus fashion (les fameuses [bottines blanches](https://www.femmeactuelle.fr/mode/accessoires-mode/bottines-blanches-les-chaussures-tendance-de-la-saison-2069707)!),  
- **Les chaussures**shiny version clubbing: tant au niveau des [**escarpins**](https://www.femmeactuelle.fr/mode/coach-mode/5-astuces-pour-bien-choisir-ses-escarpins-2071692), que des sandales ou encore des [boots](https://www.femmeactuelle.fr/mode/accessoires-mode/bien-choisir-ses-bottines-26547) esprit couture,  
- Les sandales ou les escarpins avec **brides à la cheville**.

## Les bons sacs à main à adopter

- Le sac souple **esprit bohème**, crocheté, en rafia ou à franges,  
- Le panier arty folk, tressé multicolore rebrodé ou version cabas XL frangé,  
- Le "belt bag" ou encore [**le sac banane**](https://www.femmeactuelle.fr/mode/accessoires-mode/sac-banane-5-astuces-pour-porter-avec-style-cet-accessoire-star-de-la-saison-2071959) chic en version porté ceinture pour un looks d’aventurière urbaine,  
- Le mini bag summum du snobisme chic,  
- Les sacs en **figures géométriques**, tout en rondeur, cubiques ou bien à la forme plus ou plus hexagonale en cuir assoupli,  
**- Le grand sac mou fourre-tout,** esprit sporty finition coulissé ou néo-marin à porter à bout de bras ou bien calé sous le coude,  
**- Le maxi cabas ou**shopping bag**en PVC** couleur ou légèrement plastifié,  
- **Le sac seau**, simple et avec filet de corde.

## Les bijoux pour briller

En continuité cette saison, les [**boucles d’oreilles maximales**](https://www.femmeactuelle.fr/mode/accessoires-mode/looks-de-stars-les-maxi-boucles-d-oreilles-a-l-honneur-21158) restent de la partie. En longueur infinie, parfois baroques, créoles ou florales, elles donnent un coup d’éclat en un clin d’œil.

## Les autres accessoires à envisager

- **La ceinture bijou**, strassée ou multi-chainette version Chanel,  
- La ceinture large **à logo**,  
- **Le maxi bob de pluie** pour les protections climatiques!,  
- **La maxi-capeline** au rayon des [chapeaux](https://www.femmeactuelle.fr/mode/accessoires-mode/chapeau-quelle-forme-choisir-34989),  
- Les solaires aux **montures rectangulaires étroites.**

## Ce qu’on range au placard cet été...

- La casquette,  
- La boucle d’oreille en porté unique,  
- La basket slip-on,  
- Les bijoux breloques,  
- La sandale compensée bois,  
- La babouche.

# Thalasso: les meilleures cures douces 2019

**Le 21 janvier 2019 à 16h16**

Vous envisagez une cure de thalassothérapie en 2019? Découvrez notre sélection des meilleures cures douces pour retrouver la forme.

A force de vouloir tout contrôler, nous gaspillons notre énergie et perdons notre sérénité. Avec pour résultat de développer toutes sortes de maladies. En prendre conscience est un premier pas vers la guérison. Et même si on a du mal à l’imaginer, le lâcher-prise s’apprend et se cultive. Et cette aspiration concerne 82% des Français\*.

Les centres de thalasso proposent aujourd’hui un large panel de soins, des plus classiques (bains bouillonnants, douches à jets) aux plus inattendus (alimentation intuitive, A), pour répondre à tous les besoins. Du 24 au 27 janvier prochain au C du Louvre, puis du 8 au 10 février à Lyon, le salon des thermalies offre un panorama complet des tendances de la thalasso pour 2019.

# Tendance cheveux 2019: 15 idées de colorations pastel

**Le 12 février 2019 à 12h16**

Top of Form

Très jolies sur cheveux blonds ou bruns, les nuances pastel illuminent les longueurs et donnent du peps au teint. Découvrez tous nos conseils pour bien les porter ainsi qu’une sélection de photos pour vous inspirer.

Lilas, rose poudré, rose gold, bleu ciel, jaune poussin ou encore pêche, les tons pastel sont**ultra-tendances cette année**et habillent les [chevelures](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/coloration-chatain-clair-2021880) brunes comme les cheveux blonds. Souvent déposées **sur les pointes**, les mèches pastel peuvent aussi être travaillées **façon**[**balayage**](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/5-choses-a-savoir-avant-de-faire-un-balayage-2069939) ou simplement sur les contours du visage. Quelques fois, la couleur est appliquée **sur l’ensemble de la chevelure**, pour apporter un léger reflet pêche, rose ou violine à des [cheveux blonds](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/4-bonnes-raisons-de-passer-aux-cheveux-blonds-2063539) très clairs.

Comment adopter la tendance pastel? Si vous avez les cheveux blonds, **l’application de la couleur sera très simple** (en salon ou à la maison). En revanche, si vous avez les[cheveux bruns](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/brune-4-bonnes-raisons-de-passer-aux-cheveux-bruns-2065050) ou châtain foncé, vous devrez forcément passer par **l’étape de la**[**décoloration**](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/decoloration-cheveux-conseils-2019458)**.** Cela permettra aux pigments d’être plus visibles et de mieux se fixer sur la fibre capillaire.

Les colorations pastel ont pour particularité de **s’estomper rapidement au fil des shampooings** et demandent un entretien assez régulier. Autre option pour une soirée: **les sprays teintés** qui s’appliquent sur toutes les couleurs de cheveux et qui s’estompent en un ou deux [shampooings](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/notre-top-15-des-shampooings-sans-sulfate-2073678).

# 18 idées pour porter le roux: la tendance coloration de l’hiver

**Le 7 janvier 2019 à 12h26**

Top of Form

Incontournable cette saison, le roux est imparable pour illuminer la chevelure et réveiller l’éclat du teint. Découvrez notre sélection de photos et nos conseils pour bien l’adopter.

## Les stars adeptes du roux

[C R](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/news-beaute/caroline-receveur-adopte-la-coloration-la-plus-tendance-de-la-saison-2070145), E S, A G, M C… nombreuses sont les stars a avoir craqué pour des**cheveux roux** cette saison. Il faut dire que cette nuance est l’un des tons phare de l’[automne-hiver](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/les-tendances-coupe-de-cheveux-de-l-automne-hiver-2018-2019-52571-2068209). Avec ses **reflets cuivrés**et ses sous-tons chauds, elle est idéale pour apporter du peps à des [cheveux blonds](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/4-bonnes-raisons-de-passer-aux-cheveux-blonds-2063539) ou châtain mais aussi pour **réveiller les teints clairs** ou ternes. On adore aussi les roux plus pepsy, plus orangés, qui **apportent du caractère au visage**et mettent en valeur n’importe quelle coupe de cheveux.

## Quelle nuance de roux pour moi

Envie d’un roux discret et subtil? Optez pour l’option du [**balayage**](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/5-choses-a-savoir-avant-de-faire-un-balayage-2069939)**cuivré**ou de la patine, qui donnera simplement quelques **reflets mordorés** à votre chevelure et lui apportera plus de relief et de [brillance](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/comment-redonner-brillance-aux-cheveux-apres-les-vacances-2049196). Si vous avez le teint clair, adoptez sans hésiter un rouxplus soutenu ou un joli **roux vénitien**. Si votre peau est un peu plus hâlée, dirigez-vous vers un roux plus sombre tirant davantage vers le [auburn](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/coloration-auburn-cheveux-2039230). Enfin, si vous avez envie d’un effet pepsy, craquez pour **un roux flamboyant**aux sous-tons orangés.

**SANTE**

**En 2019, ces métiers sont toujours interdits aux diabétiques**

**Le 14 novembre 2019 à 15h25**

Top of Form

Gendarme, hôtesse de l'air, pompier… Certains métiers sont encore interdits aux personnes diabétiques, comme le prévoient des arrêtés datant de plus de 10 ans, alors que les progrès thérapeutiques ont été considérables ces dernières années…

La Journée mondiale du [diabète](https://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/diabete-5-signes-doivent-alerter-26362), organisée par la *Fédération Internationale du Diabète (FID)* et soutenue par l'*Organisation Mondiale de la Santé (OMS),* qui a lieu ce jeudi 14 novembre, est l'occasion de rappeler que les [personnes diabétiques](https://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/obeses-et-diabetiques-plus-susceptibles-developper-demence-38868) rencontrent encore des difficultés dans le monde du travail.

En cause, certains métiers qui sont encore interdits aux personnes déclarées diabétiques, et l'absence d'un statut salarial intermédiaire pour les salariés atteints de [diabète](https://www.femmeactuelle.fr/sante/alimentation-equilibree/diabete-cholesterol-grossesse-les-bienfaits-des-graines-de-lupin-2084832).

Vous l'ignorez peut-être, mais depuis la publication de plusieurs arrêtés, notamment au début des années 2000, certaines [professions](https://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/psychopathe-profession-metier-2057786) sont en effet interdite d'accès aux personnes qui ont déclaré leur diabète. Ainsi devenir pompier, policier, pilote d'avion, ou encore [hôtesse de l'air](https://www.femmeactuelle.fr/minceur/recettes-minceur/regime-natman-10-recettes-inspirees-du-regime-des-hotesses-de-lair-pour-mincir-2081450) n'est pas envisageable pour celles et ceux qui seraient diabétiques.

*"Quant aux personnes qui déclarent leur diabète alors qu’elles sont déjà en activité, les sentences d’inaptitudes remettent en question cette stabilité sociale et professionnelle pourtant chère à chacun de nous."*, précise la Fédération Française des Diabétiques (FFD) dans un communiqué.

Les domaines d'activités concernées par ces réglementations concernant les personnes diabétiques sont :

* Le personnel navigant technique
* Les contrôleurs aériens
* Le personnel du réseau ferré national
* Les métiers des gens de mer
* Le personnel des armées
* Le personnel des douanes
* La police nationale
* Le personnel navigant commercial
* Les métiers liés au permis de conduire

La FFD dénonce ainsi ces injustices que subissent les patients, alors que chaque profil de diabétique est différent, et que *"les progrès thérapeutiques, médicamenteux ou non, et les progrès technologiques sont tels que les situations à "risque" sont mieux gérées".*

# Rentrée scolaire: 4 conseils aux parents pour ne pas s'arracher les cheveux

**Le 27 août 2019 à 12h46**

Top of Form

Chaque année, c'est la même rengaine: il faut préparer la rentrée scolaire. Fournitures scolaires, papiers administratifs, stress et nouveaux programmes... Voici quatre conseils testés et approuvés pour vivre sereinement cette période délicate.

## Anticiper, trier, recycler les fournitures scolaires

C'est «le» cauchemar de tous les parents: les courses de rentrée. Non seulement la liste des fournitures scolaires est longue comme le bras, mais en plus elle semble faire de son mieux pour nous compliquer la vie – il est vraiment indispensable le cahier bleu, couverture plastifiée, 48 pages, petits carreaux, 24x32 cm? Cerise sur le gâteau: au mois d'août, les supermarchés sont pris d'assaut et les courses de rentrée se transforment vite en marathon, façon Hunger Games.

**Nos conseils:**

* Dès la fin de l'année scolaire, faites un grand tri dans les affaires de votre enfant et mettez de côté ce qui peut encore servir (la gomme, le taille-crayon, le stylo-plume...): c'est toujours ça de moins à acheter pour la nouvelle année!
* Dans la grande quête des fournitures scolaires, Internet est définitivement votre meilleur allié. Certains sites sont spécialisés : on pense notamment à [**Ma rentrée scolaire**](http://www.ma-rentree-scolaire.fr/)**,**[**Rentrée discount**](https://www.rentreediscount.com/)**,**[**Ma rentrée Majuscule**](https://marentreemajuscule.com/)**.** Parfois, il y a même possibilité de scanner sa liste de fournitures et un colis tout prêt arrive à la maison... Top pour les mamans débordées.
* Vous préférez la solution du supermarché? Une seule règle pour survivre: an-ti-ci-per. Achetez vos fournitures scolaires dès le mois de juillet ou, si vous préférez au mois d'août, optez pour des horaires décalées afin d'échapper à la longue attente aux caisses (par exemple : tôt le matin ou tard le soir).
* N'hésitez pas à constituer un petit stock de fournitures «de secours». Ça évitera la situation classique du jeudi soir, 20 heures: «maman, je n'ai plus de cartouches d'encre!».

## Replonger dans le programme scolaire

Tant que votre enfant était à l'école primaire, ça allait: vous pouviez facilement l'aider avec ses devoirs, et les exercices proposés n'avaient rien d'insurmontable. Mais cette année, il rentre au collège... Et les «séances devoirs» risquent vite de devenir insupportables! Crises de larmes assurées.

**Nos conseils:**

* Avant la rentrée, jetez un coup d’œil au programme: ainsi, [**sur le site officiel du Ministère de l'Éducation Nationale**](http://www.education.gouv.fr/cid81/les-programmes.html)**,** les parents peuvent s'informer quant aux thématiques majeures abordées durant l'année scolaire, notamment en français, en histoire-géo, en SVT, en LV1 et LV2 et en mathématiques.
* Surtout, ne jetez pas les cahiers de l'année précédente! Certaines leçons pourront encore servir. Conservez tout ça dans un gros classeur, à consulter à volonté en cas de devoirs compliqués et/ou de trou de mémoire...
* Quelques jours avant la rentrée, organisez une petite séance de révision: revoyez brièvement avec lui les cours de l'année précédente, histoire de lui rafraîchir la mémoire.

## **Le remettre dans le rythme**

Pendant les vacances, c'était la fiesta: il veillait jusqu'à minuit avec ses copains, mangeait à n'importe quelle heure et n'a pas ouvert un livre depuis deux mois... Bref, maintenant que la rentrée approche à grands pas, ça va être compliqué de reprendre le rythme! Et forcément, ça risque de virer à la dispute familiale...

**Nos conseils:**

* Une semaine (au moins) avant la rentrée, ré-introduisez progressivement des heures de coucher «normales»: si le réveil sonne à 7 heures pour l'école, couchez votre enfant de 5 ans vers 19h30, 20 heures à 6 ans, 20h15 à 7 ans, 20h30 à 8 ans... et ainsi de suite.
* Même topo pour les heures des repas: progressivement, ré-introduisez des horaires fixes, avec un déjeuner à 12h15 (comme à la cantine) et un dîner léger, une heure environ avant le coucher.
* N'hésitez pas à aborder la question de la rentrée: demandez-lui s'il a hâte de retrouver ses copains, s'il est heureux de revoir tel ou tel professeur, quels sont ses objectifs cette année, quelles sont ses craintes... Attention: pas question de transformer ça en menace. Le «cette année, je veux des bonnes notes sinon ça va barder!», on oublie!
* Pensez également à l'aspect «plaisir» de la rentrée: autorisez-le à avoir un ou deux accessoires aux couleurs de ses héros préférés, ça l'aidera sûrement à se faire des nouveaux copains... Un [**nouveau cartable**](https://www.femmeactuelle.fr/enfant/news-enfant/securite-routiere-bandes-reflechissantes-cartable-28225), par exemple?
* Attention à ne pas l'inscrire tout de suite à 10 000 activités périscolaires: repérez ensemble les activités qui lui feraient plaisir... et attendez de voir s'il s'acclimate bien à ses nouveaux rythmes. Parce que le repos, c'est également essentiel pour bien réussir son année.
* À ne pas négliger non plus: le bien-être des parents. Faites un point sur les choses que vous ne voulez plus revivre cette année (les devoirs-crises de nerfs, les petits-déjeuners à la va-vite...) et prenez quelques bonnes résolutions de rentrée!

## Ne pas oublier les papiers administratifs

La rentrée, c'est également un festival administratif: il faut fournir des certificats médicaux, des photos d'identité, signer une tonne de documents, trouver des attestations d'assurance, faire des chèques à droite à gauche... Prise de tête.

**Nos conseils:**

* Anticipez le raz-de-marée: quelques jours avant la rentrée, réalisez quelques photos d'identité et gardez précieusement la planche afin d'avoir toujours quelques clichés d'avance.
* Si votre enfant souhaite pratiquer une nouvelle activité sportive (ou continuer son sport de prédilection), filez rapidement chez le médecin pour obtenir un certificat médical – n'attendez pas la rentrée. Contactez également votre assurance afin d'obtenir les attestations nécessaires. Vous voilà parée à toute éventualité.
* À préparer en amont également: le planning. Qui va le chercher à l'école durant la semaine? Quand intervient la [**nounou**](https://www.femmeactuelle.fr/enfant/news-enfant/trouver-une-nounou-17214)? Quels sont les jours de cantine? S'il est suffisamment grand, partagez ce planning avec votre ado: ça le rassurera.

# Notre santé en 2019: 15 innovations révolutionnaires

**Le 3 janvier 2019 à 15h06**

Top of Form

Chaque année, de nouvelles découvertes débouchent sur des technologies ou des traitements qui révolutionnent la médecine. On soigne de mieux en mieux et de plus en plus avec un minimum d’effets secondaires. Le point.

La recherche scientifique progresse à vitesse grand V. De nouveaux outils numériques et l’application de l’intelligence artificielle dans le champ de la santé ont ouvert la voie à de nouvelles techniques de soins, à l’élaboration de médicaments de plus en plus ciblés, à la conception de prothèses sur mesure, à une meilleure prise en charge de certains [handicaps](https://www.femmeactuelle.fr/enfant/enfants/enfant-handicap-parler-avec-enfant-2053713)…  
De nombreuses maladies (il n’y a pas encore si longtemps mortelles) comme [les cancers](https://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/cancers-evitables-comportements-a-bannir-51495), [les maladies cardiovasculaires](https://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/maladies-cardiovasculaires-femmes-46692) ou [neurovasculaires](https://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/comment-eviter-avc-44405) … peuvent être guéries. Et la prévention n’est pas en reste avec des vaccins de plus en plus performants. Panorama parmi les principales indications (rhumato, gynéco, gastro, cardio...), des dernières avancées dont nous allons bénéficier.

## Enfant

**Trisomie 21: un nouveau test de dépistage prenatal**

L’amniocentèse est le seul moyen d’établir le diagnostic de [trisomie 21](https://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/trisomie-21-le-depistage-par-prise-de-sang-pendant-la-grossesse-va-etre-rembourse-2073235) avec certitude. Mais cet examen, qui consiste à prélever avec une aiguille du liquide dans la poche amniotique, induit des [fausses-couches](https://www.femmeactuelle.fr/enfant/news-enfant/cause-fausses-couches-a-repetition-28216) dans 0,5 à 1% des cas. Un tout nouveau test, non invasif, analyse l’[ADN](https://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/modification-adn-embryons-humains-41842) du futur bébé qui circule dans le sang maternel. D’une grande fiabilité (99%), il pourrait diviser le nombre d’[amniocentèse](https://www.femmeactuelle.fr/enfant/grossesse/amniocentese-grossesse-2020475) par 3 ou 4, selon la H A de Santé (HAS). Ce dépistage prénatal (DPNI) est désormais réalisé gratuitement dans beaucoup d’hôpitaux publics de France.

**Autisme: des robots amis**

Le robot Leka, imaginé par deux jeunes ingénieurs français, est en dernière phase de développement. Sa forme sphérique lui permet de se déplacer rapidement au sol pour interagir avec [les jeunes patients autistes](https://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/acide-folique-aide-autistes-a-mieux-communiquer-33456) qui ne parviennent pas à communiquer avec les êtres humains qui les entourent. Ce petit bijou de technologie est déjà expérimenté avec succès dans plusieurs établissements de soins spécialisés. Le robot QT, en cours d’évaluation à l’université du Luxembourg, propose également de connecter les enfants avec le monde extérieur. Cet humanoïde haut de 60 cm environ maintient leur attention, les incite à jouer avec lui et peut aussi leur apprendre à lacer leurs chaussures ou à se brosser les dents !

## Rhumato

**Genou: la première prothèse connectée**

Dans la majorité des cas, la prothèse de [genou](https://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/douleurs-au-genou-25378) améliore la qualité de vie des patients. Mais il arrive aussi qu’elle soit cause de douleur ou d’infections. Développée au CHU de Brest (Finistère), une prothèse fabriquée par impression 3D – à partir d’un [scanner](https://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/imagerie-medicale-le-corps-n-a-plus-de-secret-43585) du genou du patient –et bourrée de capteurs miniatures pourra repérer un début d’infection ou un défaut de fonctionnement mécanique. Ces informations pourront être transmises en temps réel au thérapeute. "Un gain en terme de sécurité", selon le chirurgien orthopédiste É S, directeur du laboratoire qui coordonne ce projet. Un test sur 220 patients est en cours. Et si tout se passe bien, elle sera commercialisée d’ici 5 ans.

**Arthrose: stop à la destruction des cartilages**

Les traitements actuels se contentent de soulager les douleurs provoquées par [la maladie arthrosique](https://www.femmeactuelle.fr/sante/medecine-douce/trucs-efficaces-pour-soulager-arthrose-51915), qui touche environ dix millions de personnes en France. Mais aucun n’est en mesure de stopper son évolution. Des chercheurs de plusieurs pays européens testent des injections de [cellules souches](https://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/avc-cellules-souches-restaurent-la-mobilite-30473) dans les genoux de patients afin d’activer la régénération de leur cartilage. Du tissu adipeux riche en [cellules souches](https://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/vision-et-cellules-souches-16629) est prélevé dans leur abdomen, puis infiltré dans l’articulation malade. Les premiers résultats sont très encourageants, mais il faut encore attendre un an pour prouver formellement l’efficacité du traitement.

## ORL

**Maladies respiratoires: une trachée artificielle "sur mesure"**

Des médecins de l’hôpital A de B (Seine-Saint-Denis) ont réussi à transformer en [trachée](https://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/greffes-trachees-premiere-mondiale-50304), une portion d’aorte abdominale, prélevée sur des donneurs décédés. Cet organe artificiel a été implanté sur des patients souffrant de [troubles respiratoires](https://www.femmeactuelle.fr/bien-etre/soins-bien-etre/respiration-abdominale-thoracique-bienfaits-27632) dus au rétrécissement de ce conduit qui amène l’air de l’arrière-gorge jusqu’aux bronches ou à des lésions cancéreuses. Les résultats, publiés cet été dans la revue scientifique Journal of American Medicine Association, sont prometteurs: 8 des 10 patients opérés respirent désormais normalement.

Une autre prouesse a été réalisée au CHU de Toulouse: une trachée en silicone médical 100% sur mesure, qui s’adapte parfaitement à l’anatomie de chacun. Posée sur 9 personnes, leur qualité de vie s’est nettement améliorée et aucun effet indésirable (inflammation, perforation ou déplacement de la prothèse) n’a été enregistré.

## Gynéco

**Papillomavirus: un vaccin plus performant**

Une nouvelle version du vaccin contre le [cancer du col de l’utérus](https://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/depistage-cancer-col-de-uterus-agnes-buzyn-prise-en-charge-48715) est disponible en pharmacie depuis septembre dernier. Baptisé Gardasil 9, il protège contre neuf souches de [papillomavirus humain (HPV)](https://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/papillomavirus-hpv-et-herpes-quelles-differences-2069560), soit 90% des virus sexuellement transmissibles responsables de la cancérisation du col, mais aussi de cancers de la vulve, de la [bouche](https://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/cancer-de-la-bouche-les-symptomes-qui-doivent-pousser-a-consulter-2070708) et de [l’anus](https://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/fissure-anale-22607), ainsi que des verrues génitales. L’ancien vaccin se limitait à 4 souches.

## **Cardio**

**Prévention: un électrocardiogramme au poignet**

La dernière montre connectée d’Apple (Apple Watch séries 4) est équipée de capteurs capables d’effectuer un véritable [électrocardiogramme](https://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/electrocardiogramme-extrasystoles-22704) et d’alerter l’utilisateur en cas de dysfonctionnement cardiaque. Et si la personne reste immobile plus de 60 secondes après une chute, elle prévient les secours. À partir de 429 € pour le modèle de base.

## Gastro

**Rectocolite hémorragique: Des hormones anti-inflammatoires**

La [rectocolite hémorragique](https://www.femmeactuelle.fr/enfant/news-enfant/enfants-mieux-s-informer-sur-les-mici-19786) est une maladie inflammatoire chronique intestinale (Mici), douloureuse et invalidante. Elle touche essentiellement le [colon](https://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/cancer-du-colon-certains-legumes-reduiraient-le-risque-2068809) et le rectum. Près de la moitié des malades ne sont pas soulagés par les médicaments existants. Un médicament d’hormonothérapie (lab Abivax) qui active la production naturelle de [molécules anti-inflammatoires](https://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/anti-inflammatoires-abiment-les-muscles-42604), apporte une amélioration spectaculaire au bout de huit semaines: 70% des patients voient leur intestin cicatriser et leurs symptômes diminuer, et 35% sont en rémission complète. Une étude clinique plus approfondie est en cours et une mise sur le marché du médicament possible d’ici à fin 2020.

**Maladie de Crohn: des molécules prometteuses**

Des chercheurs américains ont découvert chez la souris, des récepteurs d’hormones impliqués dans la détérioration des intestins des personnes atteintes de la [maladie de Crohn](https://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/maladie-de-crohn-comment-reconnaitre-les-symptomes-51449). Cette pathologie inflammatoire chronique nécessite souvent de retirer par chirurgie les portions d’intestin trop endommagées. En bloquant le fonctionnement de ce récepteur à l’aide d’un médicament, ces interventions deviendraient inutiles. Et la qualité de vie des malades serait très améliorée.

## Ophtalmo

**DMLA: Un oeil biunique**

Cinq patients atteints d’une forme particulière de [dégénérescence maculaire liée à l’âge (DMLA)](https://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/dmla-le-nombre-de-nouveaux-cas-ne-cesse-de-baisser-45174), première cause de cécité dans les pays développés, ont été greffés d’un [implant](https://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/implant-vue-retine-17288)miniature ultra-performant (Pixium Vision). Posé sous[la rétine](https://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/retines-artificielles-32407), il leur a permis de distinguer à nouveau des signaux lumineux. Une rééducation de plusieurs mois est maintenant nécessaire pour pouvoir reconnaître des visages et lire quelques phrases.

**Vision: ViaOpta Daily**

Cette application gratuite est destinée aux [personnes mal voyantes](https://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/la-premiere-cause-de-cecite-en-france-761329). Il suffit d’orienter la caméra du smartphone vers l’objet à identifier (ustensiles, billets de banque…) pour que le système d’audiodescription par assistance vocale donne la réponse. Une aide pour faciliter la vie au quotidien. Sur Androïd et IOS.

## Sevrage tabagique

**Pour arrêter de fumer: Smokitten**

Mis au point avec le C A-R-A, ce [serious game](https://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/serious-games-sante-36119) gratuit propose de s’occuper d’un compagnon virtuel très particulier: un chaton fumeur qui souhaite en finir avec le tabac. L’idée est d’ouvrir son appli dès que l’envie de cigarette se fait sentir. Sur Androïd et IOS.

## Fatigue

**Au volant: un test pour détecter la fatigue**

Des marqueurs biologiques du manque de [sommeil](https://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/sommeil-combien-de-temps-faut-il-dormir-en-fonction-de-son-age-2073219) – le taux de cortisol et d’enzyme amylase - ont été identifiés dans [la salive](https://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/test-de-salive-esperance-de-vie-26355). Grâce à ces informations, les chercheurs ont pu développer un test salivaire (un bâtonnet à placer dans la bouche), capable de mesurer objectivement notre degré de fatigue. Testé l’été dernier lors des départs en vacances sur plusieurs aires de repos de l’autoroute A7, il a permis aux conducteurs d’apprécier leur niveau de somnolence et de reporter, si nécessaire, leur trajet pour éviter le pire.

## Neuro

**Phobies: un avatar … psychiatre**

L’idée n’est pas totalement nouvelle puisque des centaines de patients soulagent déjà à l’hôpital leur [claustrophobie](https://www.femmeactuelle.fr/sante/psycho/claustrophobie-conseils-psy-2025240) (peur panique de l’enfermement) ou leur [agoraphobie](https://www.femmeactuelle.fr/sante/psycho/agoraphobie-quest-ce-que-cette-peur-de-se-retrouver-dans-un-espace-public-2068897) (celle des grands espaces) à l’aide de la réalité virtuelle. Des chercheurs britanniques de l’université d’Oxford ont introduit un avatar dans leur programme de simulation. Ce petit personnage qui remplace le psychiatre délivre des conseils personnalisés, encourage et rassure quand il le faut, incite à monter sur un arbre pour sauver un chat ou à marcher sur une plateforme suspendue en haut d’un immeuble. Leur dispositif a été évalué sur une centaine de patients: après seulement quatre semaines de traitement, à raison d’une séance de 30 minutes trois fois par semaine, leur peur du vide a baissé des deux tiers. Stupéfiant!

**Migraine: un nouveau medicament**

Lorsque les crises de [migraine](https://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/migraines-dete-un-syndrome-bien-reel-2069343) sont fréquentes ou très sévères, un traitement de fond préventif s’impose. [Les médicaments](https://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/3-2-milliards-de-medicaments-en-2006-00244) principalement prescrits sont des [antidépresseurs](https://www.femmeactuelle.fr/sante/medecine-douce/15-antidepresseurs-naturels-qui-nous-aident-a-retrouver-le-moral-2068828), des [antiépilep- tiques](https://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/composant-cannabis-reduirait-crises-epilepsie-39630) ou encore des [antihypertenseurs](https://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/sept-idees-recues-sur-hypertension-50204). Mais plus de 20% des patients ne sont pas soulagés ou présentent une contre-indication. Un formidable espoir se profile avec l’arrivée de nouvelles molécules qui stoppent la libération dans le cerveau des protéines qui déclenchent les crises. La première (l’erenumab), autorisé en Europe depuis cet été, réduit d’environ 75% la fréquence des migraines, à raison d’une injection sous-cutanée tous les 28 jours, précise le Dr A D, neurologue au CHU de la Timone, à Marseille. Sa commercialisation est attendue d’ici quelques mois en France.

# Rentrée scolaire 2019: tout ce qu'il faut savoir

**Le 24 juin 2019 à 19h37**

Top of Form

Bientôt la rentrée scolaire 2019! Quelles sont les dates à retenir? Quid des aides financières? Quelles nouveautés? On fait le point.

## Rentrée scolaire 2019: quelles sont les dates?

Pour les élèves (de la zone A, de la zone B et de la zone C), la rentrée scolaire est prévue le lundi 2 septembre 2019. L'année scolaire 2019-2020 se terminera le samedi 4 juillet pour les 3 zones, avec le début des vacances d'été!

Justement, les dates des vacances (c'est le plus important!) sont les suivantes:

* **Pour la zone A**(Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon et Poitiers):

Les vacances de la [Toussaint](https://www.femmeactuelle.fr/deco/deco-d-exterieur/quelles-fleurs-choisir-pour-la-toussaint-2071189)auront lieu du samedi 19 octobre au lundi 4 novembre.

Les vacances de Noël auront lieu du samedi 21 décembre au lundi 6 janvier.

Les vacances d'hiver auront lieu du samedi 22 février au lundi 9 mars.

Les vacances de printemps auront lieu du samedi 18 avril au lundi 4 mai.

* **Pour la zone B (**Aix-Marseille, Amiens, Caen, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Rouen et Strasbourg):

Les vacances de la Toussaint auront lieu du samedi 19 octobre au lundi 4 novembre.

Les vacances de Noël auront lieu du samedi 21 décembre au lundi 6 janvier.

Les vacances d'hiver auront lieu du samedi 15 février au lundi 2 mars.

Les vacances de printemps auront lieu du samedi 11 avril au lundi 27 avril.

* **Pour la zone C** (Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse et Versailles):

Les vacances de la Toussaint auront lieu du samedi 19 octobre au lundi 4 novembre.

Les [vacances de Noël](https://www.femmeactuelle.fr/vie-pratique/voyage/vacances-de-noel-quand-acheter-son-billet-davion-pour-payer-moins-cher-2071103) auront lieu du samedi 21 décembre au lundi 6 janvier.

Les vacances d'hiver auront lieu du samedi 8 février au lundi 24 février.

Les vacances de printemps auront lieu du samedi 4 avril au lundi 20 avril.

Sans oublier le [pont de l'Ascension](https://www.femmeactuelle.fr/actu/news-actu/calendrier-scolaire-pourquoi-pas-pont-de-ascension-2018-mai-42617) qui se tiendra (pour toutes les zones) du mercredi 20 mai au lundi 25 mai.

**Astuce:**sur le [site officiel de l'administration française](https://www.service-public.fr/simulateur/calcul/Dates_Vacances_Scolaires), il existe un simulateur sur lequel il suffit d'indiquer le numéro de son département pour connaître les dates des vacances scolaires. Pratique!

## Comment bénéficier de l'allocation de rentrée scolaire (ARS) en 2019?

L'[allocation de rentrée scolaire](https://www.femmeactuelle.fr/vie-pratique/argent/lallocation-de-rentree-scolaire-augmente-en-2019-combien-allez-vous-toucher-2077217) (ARS) constitue une aide pour les familles modestes : versée par la CAF ou par la MSA (suivant la caisse dont vous dépendez) elle permet de prendre en charge les différents frais liés à la rentrée – et notamment les fournitures scolaires.

Le montant de l'ARS 2019 sera de 369 euros pour un enfant âgé de 6 à 10 ans; 390 euros pour un enfant âgé de 11 à 14 ans; 403 euros pour un enfant âgé de 15 à 18 ans. Et c'est cumulable! Si, dans une famille, on compte un enfant de 7 ans et un enfant de 12 ans, le montant total de l'ARS versé sera ainsi de 759 euros (369 + 390).

**Qui y a droit?** L'allocation de rentrée scolaire 2019 est réservée aux parents d’enfants nés entre le 16 septembre 2001 et le 31 décembre 2013 inclus.

**Comment en bénéficier?**

* Si vous êtes déjà allocataire auprès de la CAF ou de la MSA et que votre enfant a moins de 16 ans: vous n’avez aucune démarche à effectuer. Il est seulement nécessaire de vérifier que vous avez bien déclaré vos revenus 2017.
* Si vous êtes déjà allocataire auprès de la CAF ou de la MSA et que votre enfant a entre 16 et 18 ans: vous devez attester à partir de la mi-juillet 2019 sur le site de la CAF (rubrique "mon compte") que votre enfant est toujours scolarisé.
* Si vous n'êtes pas allocataire auprès de la CAF ou de la MSA: vous devez remplir un document ("déclaration de situation des prestations familiales et logement") et l'envoyer par courrier à la CAF ou à la MSA.

Le versement de l'ARS (qui aura lieu à partir de la mi-août 2019) est soumis à un plafond de ressources. Ainsi, pour 1 enfant à charge, les revenus imposables 2017 du foyer ne doivent pas dépasser 24 697 euros; pour 2 enfants à charge, 30 396 euros; pour 3 enfants à charge, 36 095 euros.

Quelques points importants:

* Si l'enfant est né après le 31 décembre 2013 mais qu'il est déjà scolarisé en CP, il est possible de percevoir l'ARS. Il faut toutefois envoyer par courrier un certificat de scolarité à la CAF ou à la MSA.
* Il est important de souligner que l'ARS ne concerne pas les enfants en [maternelle](https://www.femmeactuelle.fr/enfant/enfants/parler-anglais-enfant-pas-langue-maternelle-2060405)ainsi que ceux de plus de 18 ans, même s'ils sont encore scolarisés.
* Les enfants inscrits au CNED ou dans une école privée hors contrat (à condition que l’établissement soit reconnu par l’Éducation Nationale) peuvent également prétendre à l'ARS.
* Si l'enfant a moins de 18 ans mais touche une rémunération comme apprenti, son salaire ne doit pas dépasser 55 % du SMIC (soit environ 932 euros) au 1er janvier 2019 pour pouvoir bénéficier de l’ARS.
* En cas de séparation, l'ARS est versée au parent qui a la garde effective du (ou des) enfants. En cas de [garde alternée](https://www.femmeactuelle.fr/enfant/enfants/garde-alternee-cette-astuce-toute-simple-va-simplifier-le-quotidien-des-parents-separes-2069480), l’ARS sera versée au parent qui en fait la demande en premier. L’aide ne peut en aucun cas être partagée!
* Si vous dépassez (un peu) le plafond de ressources, il est possible de faire une demande d'Allocation différentielle. Il s'agit d'une ARS réduite: demandez conseil à votre CAF!

**Astuce:** il est possible de faire une simulation d'allocation de rentrée scolaire sur le [site officiel de la MSA](http://simulation.msa.fr/pw1simars/Enfant/MonDebut.do?reqCode=execute) – les montants (et les conditions d'attribution) sont les mêmes pour la MSA et pour la CAF.

## Rentrée scolaire 2019: tout ce qui change

* À partir de la rentrée scolaire 2019, l'école sera obligatoire à partir de l'âge de 3 ans – contre 6 ans jusqu'ici. Cette nouveauté (proposée par le ministre de l'Éducation J-M B dans son projet de loi "Pour une école de la confiance") ne devrait concerner que 26 000 petits Français puisque 97 % des enfants de 3 ans sont déjà scolarisés.
* Au lycée, les filières L, ES et S disparaissent et sont remplacées par des enseignements de spécialité: 3 en classe de première (à raison de 4 heures par enseignement) et 2 en classe de terminale (à raison de 6 heures par enseignement). En première et en terminale, tous les élèves suivront également un "tronc commun" représentant plus de 50 % du temps scolaire – philosophie, français, histoire-géo, sciences...
* Dans certains collèges et lycées ainsi que dans certaines écoles, de nouveaux horaires pourront être expérimentés: par exemple, des cours "classiques" le matin (mathématiques, français...) et des cours d'art ou de sport l'après-midi. En outre, en région Île-de-France, certains établissements pourront expérimenter le début des cours à 9 h au lieu de 8 h.
* 100 000 élèves en France seront concernés par la mise en place des [petits-déjeuners gratuits](https://www.femmeactuelle.fr/minceur/regimes-guide/les-10-petits-dejeuners-les-plus-caloriques-2068363) à l'école, dans le cadre du P P. Les établissements scolaires volontaires qui en bénéficieront dès la rentrée 2019 devront faire partie d'une zone REP ou REP+.