



Un magnifique album photo en 1-2-3 !

Cela vous est certainement déjà arrivé de revenir chez vous après de magnifiques vacances pendant lesquelles vous avez pris des centaines de photos. Et vous aimeriez bien les rassembler dans un bel album photo. Rien de plus facile: voici comment faire vite et bien en trois étapes !



Étape 1: Organisez vos photos

Rassemblez toutes vos photos dans un seul appareil et classez-les dans un dossier reprenant la destination et l'année. Vous pouvez éventuellement encore prévoir des sous-catégories, par exemple jour par jour.

Vous emmenez l'appareil sur lequel vous voulez conserver vos photos en voyage ? Vous pouvez alors y transférer vos photos chaque jour. Ce qui vous évite de devoir le faire une fois rentré(e) à la maison !

Ne manquez pas de faire une copie de toutes vos photos sur un disque dur externe ou dans le Cloud, de façon à ne pas les perdre au cas où votre ordinateur crasherait.

Étape 2: Choisissez un chouette design

Même si vos photos de vacances sont très sympa, elles ne seront véritablement mises en valeur que dans un bel album photo. Vous pouvez partir d'un design existant, de façon à ne pas devoir commencer tout de zéro. Smartphoto dispose de plusieurs designs trendy, qui rendent parfaitement l'ambiance de vos vacances. Il suffit tout simplement d'y ajouter vos propres photos.

Étape 3: Ajoutez vos photos (automatiquement)

Vous voulez aller encore plus vite ? Choisissez dans ce cas l'option auto-fill de Smartphoto. Elle place automatiquement toutes vos photos sélectionnées dans l'album photo de votre choix. Et si vous n'êtes pas entièrement satisfait(e) du résultat, vous pouvez le modifier par la suite.

Et voilà, c'est déjà fini !

Vous trouverez les plus chouettes idées pour vos photos de vacances sur www.smartphoto.be

Les vapoteurs quotidiens doubleraient leur risque de crise cardiaque



Une vaste étude américaine montre que les personnes qui vapotent tous les jours voient presque doubler leur risque d'attaque cardiaque par rapport aux personnes qui ne touchent pas à la cigarette électronique.

Ce risque était même plus élevé chez les personnes adeptes à la fois de la cigarette électronique et du tabac traditionnel.

Des chercheurs de l'Université de Californie San Francisco et de l'Université George Washington se présentent comme les premiers à avoir étudié le lien entre vapotage et crise cardiaque.

Pour cette étude, l'équipe a rassemblé des données concernant 69.452 participants interrogés sur leur consommation de tabac, sur leur utilisation de la cigarette électronique et sur leur historique de crise cardiaque.

Les réponses ont montré que sur les 9.352 participants adeptes (passés ou actuels) de la cigarette électronique, 333 (soit 3,6 %) avaient subi une crise cardiaque (confirmée par un professionnel de santé).

Ce chiffre était encore plus impor-

tant chez les personnes qui vapotaient quotidiennement, 6,1 % de ces participants avaient subi une crise cardiaque. Les scientifiques ont aussi montré que le vapotage quotidien entraînait des risques comparables au fait de fumer des cigarettes traditionnelles chaque jour.

Leurs résultats ont par ailleurs montré que le fait de vapoter et fumer en parallèle, le schéma le plus répandu chez les fumeurs de cigarette électronique, était encore plus dangereux pour la santé que l'utilisation d'une seule forme de cigarette. On notera que chez les personnes qui fumaient et vapotaient chaque jour, leur risque de subir une crise cardiaque était 4,6 fois supérieur aux personnes qui n'avaient jamais fumé l'un de ces produits.

« La plupart des adultes qui vapotent continuent à fumer des ciga-

rettes », a expliqué le directeur de l'étude Stanton Glantz. « Alors qu'ils pensent réduire leurs risques sur la santé, nous avons trouvé que le risque d'attaque cardiaque des cigarettes électroniques s'ajoute aux risques émanant de la cigarette. »

Bien que les auteurs aient noté un « effet durable » sur la santé même chez les anciens fumeurs, les nouvelles ne sont pas que mauvaises, les scientifiques ayant trouvé qu'il pourrait ne pas y avoir de risque accru d'attaque cardiaque chez les anciens vapoteurs ou chez les vapoteurs occasionnels.

« Le risque de crise cardiaque chute immédiatement après l'arrêt de la cigarette », a noté le professeur Glantz. « Nos résultats suggèrent qu'il en va de même lorsqu'ils arrêtent de vapoter. »

Bien que la cigarette électronique soit souvent présentée comme une alternative moins nocive aux cigarettes traditionnelles, de récentes recherches ont montré qu'elles pouvaient contribuer à plusieurs types de maladies cardiovasculaires et pulmonaires.

Ces résultats ont été relayés en ligne sur l'American Journal of Preventive Medicine. ■

-20%
sur tout



-30%
dès 50 €

CODE D'ACTION
metrosummer

Réduction Metro exclusive

smartphoto

Commandez maintenant via smartphoto.be/fr/metro

metro

Offre valable avec le code promo METROSUMMER jusqu'au 30/09/2018 pour toute commande effectuée sur www.smartphoto.be. Offre non cumulable avec d'autres promotions. Frais de livraison non compris. Détails de l'offre: -20% sur tous les produits, -30% dès 50€ d'achats

FARMALINE

GARDEZ VOTRE BRONZAGE À LA RENTRÉE

NIFRI
+ Q10 & Vitamine E

BODYLOTION
LOTION SOIGNANT ET HYDRATANT

Bronzeverlengend
Prolonge le bronzage

250 ml e

- Bronzage prolongé
- Peau soignée
- Effet anti-rides

farmaline.be
La pharmacie en ligne pour la Belgique

Sédentaire après 40 ans

Des chercheurs de l'University of Texas Health Science Center de Houston ont mené une étude qui se présente comme la plus vaste à ce jour à s'intéresser aux changements d'activité physique en fonction de l'âge. Selon eux, les personnes entre 40 et 60 ans ont tendance à délaissé leurs activités physiques, ce qui n'est pas sans conséquence pour leur santé. « Nous savons que l'activité physique de forte intensité a tendance à décliner avec l'âge. Mais nos résultats montrent à quel point les formes d'activités plus douces qui font partie des routines quotidiennes, comme la marche, tendent à déraiser à la quarantaine, ce qui ne présage rien de bon pour la santé future et devrait faire office d'avertissement pour nous tous », a noté l'auteur Kelley Pettee Gabriel. ■