

## Tournoi national S.K.U. Neuchâtel



Le 25 novembre s'est déroulé à Neuchâtel le dernier tournoi S.K.U. de la saison.

Le Karate Club Premploz y a pris part et est sorti vainqueur avec comme champion Jean Tim, médaille d'argent en catégorie Kata Pupilles. Il décrochera aussi l'argent en catégorie Kumite Pupilles -34 kg. Nous félicitons aussi Valentin Brutin, médaillé de bronze en catégorie Kata Benjamin. Pour finir avec des résultats exceptionnels au long de l'année, Jean Eliot remportera le trophée Henri Jordan remis au meilleur espoir suisse en catégorie Kata Benjamin. Au long de l'année, il aura décroché deux fois l'argent et lors de cette compétition, la première marche du podium l'attendait. L'année 2008 s'annonce à présent florissante. Nous félicitons de vive voix nos compétiteurs et les remercions pour leurs efforts.

Sponsor:  
Restaurant  
«La Brasserie valaisanne»  
Famille Stéphane Berthouzoz-Aymon

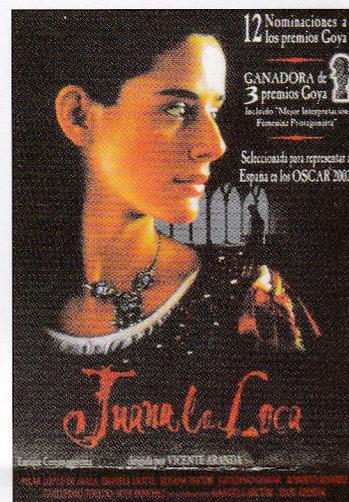
### Prochaine parution

jeudi 14 février

Dernier délai

textes et annonces  
lundi 4 février

## Cinéma espagnol



### Juana la Loca

Samedi 26 janvier à 17h30  
Aula du L.C. des Creusets  
à Sion  
Entrée Gratuite.  
V.O. sous-titrée en français.  
Avec le soutien  
de l'Ambassade d'Espagne.

### Rubrique santé

## Paupières-fatiguées

Le rôle des paupières est double: elles protègent le globe de l'œil contre les chocs, les poussières et la lumière, et valent à sa surface liquide des larmes, lubrifiant ainsi la surface de l'œil. La paupière supérieure joue un rôle protecteur plus important car elle est plus longue que l'inférieure.

Si vous vous réveillez un matin avec les paupières comme des «œufs pochés», faites un emplâtre de pulpe de pommes cuites à l'eau ou au four.

Si vous ne trouvez pas de pommes, faites une décoction avec un bouquet de cerfeuil frais (60g par litre d'eau). Portez à ébullition et laissez infuser une bonne demi-heure. Passez au chinois. Utilisez ensuite en compresse sur les paupières gonflées.

L'application d'une tranche de concombre sur chaque paupière, pendant 20 à 30 mi-

nutes, permet aussi de réduire l'inflammation et de diminuer la fatigue des paupières, de les faire dégonfler et d'apaiser la gêne éventuelle.

**La pulpe de pomme** (ou le jus de pomme en compresse si cela vous paraît plus pratique) raffermi les tissus et fait donc dégonfler les paupières.

**Le cerfeuil** (*Anthriscus cerefolium*), plante de la famille des Umbellifères, a la propriété de calmer l'inflammation.

**Le concombre** (*Cucumis sativus*), plante de la famille des Cucurbitacées, contient un principe actif, l'élatérine, qui a pour effet de relâcher et de ramollir les tissus enflammés.

De nombreuses causes peuvent entraîner une fatigue des paupières accompagnée de gonflement et de lourdeur: conjonctivite, rhinite, obstruction des voies lacrymales, poussières, allergies, fumées, travail à la lumière artificielle... C'est pourquoi, si les

signes persistent, on fera appel à un médecin pour déterminer l'origine du problème.

Doc Nature

## Ski-club Conthey

• Dimanche 20 janvier

### Sortie à Grächen

Départ du car à 7h30 de la place de l'église à Plan-Conthey.

Inscription jusqu'au jeudi 17 janvier, au 027 346 50 36, 079 285 38 65 ou par e-mail à [skiclubconthey@net-plus.ch](mailto:skiclubconthey@net-plus.ch).

En cas de temps incertain le N° 0900 106 00 + code 19640 vous renseignera dès 6h30.

• Samedi 26 janvier

### Trophée des Ombrins à Morgins.

Départ du car à 7h30 de la halle polyvalente, pour les personnes participant à la Pasta Party, le retour en car est prévu entre 21h00 et 21h30.

Inscription pour les accompagnants jusqu'au jeudi 24 janvier.

• La sortie clôture aura lieu le 16 mars et non le 16 avril comme inscrit sur notre programme.

