

Notre temps

AOÛT 2016 - N° 560 - 3,80 €



MÉDECINES DOUCES
PIQÛRES, BRÛLURES, NAUSÉES
MA TROUSSE ANTI-SOUCIS

RETRAITE

EXONÉRATIONS,
PRÉLÈVEMENTS...

Les bons calculs pour
avoir le bon compte !

DIÉTÉTIQUE

Quinoa, épeautre, sarrasin...
Des petites graines miraculeuses

+ 4 délicieuses recettes

VOISINAGE

10 règles pour éviter
les conflits

DOSSIER SANTÉ

Jambes légères

œdèmes, crampes,
impatiences...

LES GESTES ET TRAITEMENTS POUR AMÉLIORER MA CIRCULATION



**LA CORSE
SECRÈTE
DE MIREILLE
DUMAS**

TEST
QUEL
GRAND-PARENT
ÊTES-VOUS ?

* 1^{er} MENSUEL FRANÇAIS
www.notretemps.com

M 02868 - 560 - F: 3,80 € - RD



Journal de France Presse (S) 2016 - ISSN: 0286-8644 - 120 ANS 19 - 14700
* OJD CONTROLE 2016, PARMI LES MENSUELS VENDUS EN FRANCE



GARE AU MOUSTIQUE TIGRE CETTE ANNÉE
Le réchauffement climatique fait migrer le moustique tigre, vecteur de la dengue et du chikungunya. En France, 30 départements sont touchés et 21 sont déclarés à risque (rens. : www.vigilance-moustiques.com). Une menace à ne pas prendre à la légère. D'où les appels des médecins à multiplier les mesures, aucun répulsif n'étant efficace à 100% : éliminer les eaux stagnantes, porter des vêtements de couleurs claires couvrant bras et jambes, placer des moustiquaires aux portes et fenêtres. Si les autres moustiques sont très agressifs à l'aube et au crépuscule, celui-ci pique plutôt dans la journée.



SANTÉ MÉDECINES DOUCES

MON KIT DE L'ÉTÉ 100% NATUREL

Astucieux, pratiques ou indispensables, voici une sélection de produits à loger dans la valise pour rester serein en voyage ou lors d'un séjour dans la maison familiale.

MARIE-CHRISTINE COLINON PHOTO FABRICE CORMY

Ne laissons pas les insectes et les petits bobos gâcher nos vacances d'été. Prévoyons une place dans notre valise pour glisser une trousse avec des produits naturels qui veillent à notre bien-être. Profitons-en pour y ranger nos traitements (et leurs ordonnances) et les coordonnées des médecin et pharmacien les plus proches. Validons l'absence de contre-indication (allergie...) aux huiles essentielles. Ajoutons à la valise un chapeau contre le risque d'insolation, des lunettes de soleil pour retarder la cataracte, des vêtements couvrants pour faire barrage aux insectes (*voir encadré*), et pensons à boire assez et de façon régulière pour s'hydrater et éviter cystites et constipation. Nous voilà parés!

1 GÉLULES ARTICULAIRES

Ces gélules conjuguent la condroïtine et l'huile essentielle de curcuma, pour assouplir les articulations et gommer les rhumatismes.

Confort articulaire d'Aroma Celta, 23,80 €, revendeurs sur www.aroma-celta.com

2 CRÈME APAISANTE

Ce gel tout-terrain à base d'ortie et d'arnica (contre les piqûres... d'orties, d'insectes ou les coups de soleil) soulage et rafraîchit instantanément.

Urigel de Weleda, 6,60 € le tube de 30 ml, en pharmacie, parapharmacie et magasin de produits naturels.

3 SOS PETITES COUPURES

Cette bande se déroule d'une seule main, se découpe sans ciseaux et se fixe facilement. Autoadhérente, elle stoppe le saignement par compression.

Bande Stop soignement d'Urgo, 8,90 €, en pharmacie.

4 7 ANTI-MOUSTIQUES NOMADE

Bracelet ou clip waterproof, rechargeable avec une plaquette d'huiles essentielles (citronnelle, lavandin et géranio).

Para'kito, 13,90 € le bracelet et 2 plaquettes.

En spray (à accrocher au sac ou à la ceinture), ce dernier-né de la marque est efficace même par vent fort et protège pendant huit heures.

Para'kito, 13,90 € les 74 ml, en pharmacie et parapharmacie.

5 SPRAY RÉPULSIF ET CALMANT

Vaporisé sur les vêtements ou la peau, ce spray contient un actif, le Citriodol, qui dissuade les moustiques. Son effet calmant évite les démangeaisons.

Puresentiel, 12 € les 75 ml, en pharmacie et parapharmacie.

6 HUILE RÉCONFORTANTE

Non grasse et aux huiles essentielles bio, elle est prisée des kinés contre les douleurs musculaires. Nouveau : son conditionnement en berlingots unidoses, pratique en déplacement. Huile de massage Eona, 13,59 € les 100 ml, 9,90 € 6 berlingots de 10 ml. En pharmacie, parapharmacie Parashop et Carrefour.

8 GINGEMBRE ANTI-NAUSÉE

Il est reconnu pour son efficacité contre les nausées digestives ou celles liées au transport. En flacon d'huile essentielle bio, elle prend peu de place.

Huile essentielle Aroma-zone, 4,90 € les 5 ml, sur www.aroma-zone.com

9 ROLLER ANTI-MOUSTIQUES

Ce lait corporel parfumé avec 9 huiles essentielles (citronnelle, géranio...) fait fuir les insectes piqueurs. En roller, pratique à emporter avec soi.

Pranarôm, 17,05 €, en pharmacie et magasin bio.

10 BOUGIES ANTI-PIQÛRES

Elles éclairent joliment les tables d'été, tout en écartant une bonne part des moustiques indisposés par leur odeur. Senteurs citronnelle ou coco.

Boutiques Nature et découvertes, de 6,95 € à 34,95 € selon le diamètre et le support.

11 TUBES MALINS

Cocculine @. Le plus connu des remèdes homéopathiques. Il prévient et traite le mal des transports. Prendre une dose la veille, une avant le départ et une à l'apparition des symptômes.

Boiron, 7,37 €, boîte 6 doses, en pharmacie.

Apis mellifica 9 CH. Après une piqûre (moustiques, guêpes...), un coup de soleil ou une conjonctivite allergique.

Trois granules trois fois/jour jusqu'à ressentir l'amélioration.

Boiron, 2,26 €, en pharmacie.

Platina 5 CH. Évite la constipation.

Cinq granules au coucher et à nouveau cinq autres, si nécessaire, au réveil.

Boiron, 2,26 €, en pharmacie.

12 SOIN COUPS DE SOLEIL

L'aloë vera apaise, cicatrise, hydrate et régénère notre peau. Le bon réflexe en cas de coup de soleil, d'irritation ou de petite brûlure.

Gel d'aloë vera bio d'Aroma-zone, 2,90 € les 30 ml; 6,90 € les 100 ml. Liste des revendeurs sur www.aroma-zone.com

13 BRACELET DE VOYAGE

Il appuie sur un point d'acupuncture et soulage du mal des transports.

Se porte à chacun des poignets.

Sea-band, 12 € la boîte de deux, en pharmacie et parapharmacie. ■