

**NOUVEAU 84 PAGES DE DÉTENTE**

# Nous Deux

NUMÉRO 3604  
DU 26 JUILLET AU 1<sup>er</sup> AOÛT 2016

L'HEBDOMADAIRE QUI PORTE BONHEUR

**AMUSANT**

## PARLER "djeun's"

Et si on s'y mettait ?

**A LIRE**

**Nouvelle  
Suspense**  
La mystérieuse  
Madame Keller

**MÉDECINE DOUCE**

Les massages  
qui aident  
à mieux digérer

**CUISINE**

**VERSION SALÉE, VERSION SUCRÉE**

# La crème des recettes de l'été

**SAGA  
DE L'ÉTÉ**

**Christian  
Dior,**  
une  
légende  
de  
la mode



**VOS DROITS**

**Toutou,**  
on peut l'emmener  
partout ?

**PRATIQUE**



**Savon de  
Marseille**  
Il fait tout  
dans la  
maison !

**Slimane**  
*The Voice* lui  
permet de vivre  
son rêve



M 01222 - 3604 - F - 2,10 €





# Soleil & Problèmes solutions

L'exposition au soleil et à la chaleur peuvent entraîner certains désagréments. Vite, un remède pour vivre une relation apaisée avec l'astre d'or...

## COUP DE SOLEIL

Un cicatrisant qui répare

La peau est rouge et chaude, ce sont les signes d'une brûlure au premier degré.

**Que faire ?** Refroidissez la zone à l'eau fraîche -entre 15 et 25°C-, jusqu'à disparition de la douleur. Puis, appliquez plusieurs fois par jour une

crème cicatrisante (Cicalfate, Biafine, Bépanthène), et plus d'exposition les jours qui suivent.

### Le bon produit

→ Cica-Crème réparatrice zones fragilisées, 5,15 € le tube de 50 ml, *Mixa*.



## YEUX IRRITÉS

Des compresses apaisantes



Sensation de brûlure, œil rouge et larmoyant... Ça peut être une ophtalmie.

### Le bon produit

← Patches lissants défatigants, 13,60 € la boîte de 7 pochettes de 2 patches, *Klorane*.

l'équivalent du coup de soleil pour les yeux.

**Que faire ?** Restez dans le noir, appliquez sur les paupières des compresses d'eau froide, et instillez du sérum physiologique dans les yeux. Ne sortez plus sans vos lunettes de soleil.

## VISAGE BRILLANT

Une crème matifiante

La brillance est due au mélange sébum-sueur, surtout sur la zone médiane : front, nez, menton.

**Que faire ?** Le matin, hydratez avec une crème matifiante, et évitez les fonds de teint. Le soir, nettoyez le visage avec

une eau micellaire. En journée : optez pour une crème solaire non grasse.

### Le bon produit

→ Fluide hydratant matifiant, 19,40 € le tube de 40 ml, gamme Cauterets, *Galénic*.



SUNSHINE/COLORISE

## BEAUTÉ

Par Agnès Bagnolini

## JAMBES LOURDES

Un gel qui soulage

La circulation du sang se fait mal en été, provoquant œdème et sensation de jambes lourdes.

**Que faire ?** Adoptez les douches fraîches, les vêtements amples, l'épilation à la cire froide, et massez vos jambes de bas en haut. Si vous

prenez le soleil, couvrez-les avec un linge humidifié d'eau fraîche.

### Le bon produit

→ Emul'gel Jambes Légères bio, 9,50 € le flacon-pompe de 200 ml, *Aroma-Zone*.



## SUÉE EXCESSIVE

Des soins tout doux

La transpiration est une réponse naturelle de l'organisme à la chaleur. Mais parfois, trop, c'est trop !

**Que faire ?** Après la douche, n'oubliez pas de bien sécher les zones concernées pour éviter la prolifération bactérienne, responsable des odeurs.

Portez des vêtements en fibres naturelles, coton, lin... Et bannissez les plats épicés qui favorisent la transpiration.

### Le bon produit

→ Anti-transpirant, Pearl & Beauty, Pocket, 1,95 € les 100 ml, *Nivea*.



Merci à Elisabeth Berrissoul, dermatologue en chef de l'application Epiderm, pour ses précieux conseils.