

RÉPONSE! A TOUT!

LE MAGAZINE QUI ENRICHIT LA VIE WWW.REPONSEATOUT.COM

**NOS IDÉES
HOME MADE**
Suivez nos pas-à-pas
brico, déco, beauté...



**NOUVELLE
FORMULE**

12 ASTUCES POUR PARTIR EN VACANCES (MÊME) FAUCHÉ

Subventions, échange de maisons,
covoiturage, destinations discount...
Toutes les solutions pour
ne presque rien dépenser !



**ACHETEZ SANS
INTERMÉDIAIRE**
Ça rapporte
vraiment



**Faut-il faire
confiance
aux banques ?**



**GRAND JEU
CONCOURS**



GAGNEZ

2 week-ends au Casino
4 sbyke et 10 stations météo

**ACCUEILLENZ
DES VACANCIERS
CHEZ VOUS
POUR METTRE
VOS COMPTES
AU VERT !**



JOBGING

Un échange de services
pour arrondir
vos fins
de mois



**JEÛNER,
c'est vraiment
utile !**

PRX EXPORT - BEL 3,99€ - LUX 4,70€ - DOM 4,80€ - N.CAL 6,00 €PV -
POL 5 650 €PV - POLA 1 950 €PV - MAROC 5000D

M 03713 - 288 - F: 3,90 € - RD



C'EST FAIT MAISON

Faites peau neuve

Vous souhaitez garder votre épiderme en bonne santé sans vous ruiner? Suivez, étape par étape, l'opération ainsi que nos recettes de gommage. Éclat assuré.

Par Ange Saint-Flour

Qu'est-ce que le gommage ?

Le gommage est un soin pour le visage et le corps qui sert à débarrasser la peau des cellules mortes l'empêchant de respirer et provoquant un manque d'éclat. Le gommage va avoir pour effet de stimuler la régénération cellulaire et booster la microcirculation sanguine à la surface de la peau.

Quand doit-on faire un gommage ?

Vous pouvez faire un gommage tout au long de l'année. Mais le gommage dépend en réalité des saisons: le printemps et l'automne sont particulièrement propices. Il est d'ailleurs conseillé de faire son gommage avant de partir en vacances. Mais aussi après car, contrairement aux idées reçues, un gommage n'enlève pas le bronzage mais le rend, au contraire, plus lumineux. Autre intérêt du gommage, il permet de mieux faire pénétrer le produit en cas d'application d'autobronzant ou de produits minceur.

Quelle est la différence entre le gommage mécanique et le gommage enzymatique ?

Il existe deux types de gommage. Le gommage mécanique est constitué de petits grains plus ou moins abrasifs et de plus ou moins grande taille qui vont exfolier par une action de frottement à l'aide de la main ou, mieux, d'un gant. Le gommage enzymatique utilise les acides ou enzymes de fruits qui, en grignotant les liaisons entre les



© THINKSTOCK

cellules mortes vont permettre à ces dernières de se décoller plus facilement de la peau. Résultat, un éclat plus rapide grâce à une stimulation directe au niveau de la micro-stimulation. Ce type de gommage s'utilise plutôt sur le visage. Vous pouvez d'ailleurs composer vous-même votre exfoliant aux enzymes de fruit en le préparant avec de la pulpe d'ananas frais ou de papaye, sans ajouter d'eau.

À faire chez soi

En général, qui dit gommage fait maison, dit plutôt gommage mécanique. Vous aurez le choix entre le gros sel, la noix de coco, le marc de café, les pépins de fraise, etc., et, pour la liaison, l'huile d'olive, le miel, le fromage blanc, le beurre végétal ou de karité...

20 MINUTES

- Préparez votre gommage, puis votre peau en l'humidifiant à l'eau.
- Appliquez ensuite une petite quantité de produit à l'aide d'un gant, type loofa, et répétez l'opération jusqu'à ce que votre corps ait été entièrement passé en revue.
- Gomez délicatement en mouvements circulaires sans rien omettre: épaules, bras, buste, jambes, épaules, pieds...

Un conseil: il est inutile d'appuyer trop fort, les particules de l'exfoliant étant suffisamment abrasives, sinon vous risqueriez d'irriter votre peau.

Une fois votre corps couvert du produit exfoliant, rincez-vous et finissez par un jet d'eau froide.

Résultat, vous avez la peau aussi douce que celle d'un bébé.

QUELQUES RECETTES EXPRESS DE GOMMAGE



Gommages corps

→ Avec du marc de café

Dans un bol, mélangez 2 cuillères à soupe de marc de café avec 1 cuillère à soupe d'huile de macadamia et 1 cuillère à café

de cassonade. Appliquez sous la douche sur l'ensemble du corps en effectuant des mouvements circulaires.

→ Avec de la pulpe de coco

Dans un bol, versez 2 cuillères à soupe de farine. Ajoutez 6 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger, puis mélangez soigneusement. Ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile de coco et 1,5 cuillère à soupe de pulpe de coco. Mélangez une dernière fois. Appliquez sous la douche sur l'ensemble du corps en effectuant des mouvements circulaires.



→ Avec du sucre roux

Dans un bol, mélangez 2 cuillères à soupe de miel d'acacia avec 2 cuillères à soupe de sucre roux et 1 cuillère à café d'huile de noisette. Mélangez soigneusement. Appliquez sous la douche sur l'ensemble du corps en effectuant des mouvements circulaires.



Gommage visage

→ Avec du sel fin

Dans un bol, mélangez 1 cuillère à soupe de gel d'aloë vera avec 1 cuillère à café de sel fin. Appliquez sur le visage en petits mouvements circulaires, en évitant le contour des yeux. Rincez à l'eau claire.



NOTRE IT LIST

AROMA-ZONE - AHA ACIDES DE FRUITS

100 % végétal, les AHA sont connus pour leur effet bénéfique sur le renouvellement de la peau et le lissage des rides. 30 ml, 5,50€. Disponible sur www.aroma-zone.com et à la boutique Aroma-Zone au 25, rue de l'École de Médecine, Paris 6^e.



AROMA-ZONE - PÉPINS DE FRAISE

Des pépins de fraise 100% naturels pour un exfoliant doux et original, idéal pour le soin des peaux fragiles. Sachet de 30 g, 3,50€.

Sur www.aroma-zone.com et à la boutique Aroma-Zone au 25, rue de l'École de Médecine, Paris 6^e.



ANNE FELKER - GRANITÉ DE ROSE (gommage aquafondant)

Sa formule à base de Sucrose Esters permet d'obtenir une texture gel fondante qui se transforme au contact de l'eau en une microémulsion blanche et légère. Composé de pétales de rose, pépins de framboise et fleurs d'hibiscus finement broyés. Tube de 75 ml, 13,90€.

Anne Felker est une marque du Laboratoire des Sources : www.laboratoirelessources.com



AMANPRANA - SCRUB VANILLA

La composition d'huiles nutritives et de sucre de fleur de coco (Gula Java) donne forme à un agréable scrub qui s'utilise sous la douche. Rincer le corps à l'eau chaude et bien sécher la peau. Pot de 300g, 39,95€. En magasins bio et sur le site www.amanvida.eu



ANNEMARIE BÖRLIND - NATUROYALE GOMMAGE ENZYMATIQUE

Un soin nettoyant moussant aux enzymes douces qui activent le renouvellement cellulaire. Flacon de 40g, 43€.

En instituts de beauté et magasins bio. Liste des points de vente au 03 88 81 82 28 ou sur www.boerlind.com



BEMED - SELS DE GOMMAGE BIO

Soin corporel qui mêle sels de la mer Morte et huile d'olive bio. Pot de 250g, 38€.

En instituts et parapharmacies bio et sur www.bemed-cosmetiques.fr



CLAIRJOIE - GOMMAGE AU SABLE BLANC DE BORA-BORA

Gommage bio embellisseur de bronzage au sable blanc de Bora-Bora. Sublime l'éclat. Flacon de 200ml, 21€.

En instituts de beauté et sur le site www.clairjoie.com



EXOZEN - GOMMAGE VISAGE ANTI GRISE MINE

L'action mécanique des graines de rosier muscat gomme, l'aloë vera hydrate l'épiderme et le guarana, un tonifiant, apporte le « coup de fouet ». Tube de 50ml, 21€.

En instituts, parfumeries et sur www.exozen.com



C'EST MON QUOTIDIEN

Prenez vos jambes en main

Pas question cet été de subir le syndrome des jambes lourdes, voici des solutions efficaces à suivre pas à pas. *Par Julie D'Aur*

TECHNIQUES DE MASSAGE « spécial jambes légères » de l'institut Guinot

Votre objectif est de drainer, alléger, affiner vos jambes, suivez notre leçon de massage (à faire entre amis).
Allongez-vous sur un lit, placez un drap de lit roulé sous les chevilles.

Position sur le ventre

Effectuez :



1 Un lissage ascendant sur la face interne de la jambe.



2 Deux lissages ascendants de chaque côté du mollet puis trois lissages ascendants sur l'arrière de la cuisse.



3 Un lissage ascendant sur la face externe de la jambe.



4 Un trajet de pressions glissées sur l'intérieur de la jambe.



5 Trois trajets de pressions glissées sur le long du mollet, puis trois trajets de pressions glissées sur la cuisse.



6 Un trajet de pressions glissées sur l'extérieur de la jambe.



7 Des mouvements en forme de bracelets de va-et-vient le long de la jambe.



8 Un lissage ascendant sur la face externe puis interne de la jambe.

Position sur le dos

Effectuez :



1 Quatre lissages ascendants le long de la jambe.



2 Quatre trajets de pressions glissées ascendantes le long de la jambe.



3 Formez des bracelets en va-et-vient du haut du genou jusqu'en haut des cuisses.



4 Un lissage ascendant sur la face interne puis externe de la jambe.

Une fois ces 4 étapes terminées, répétez les mêmes mouvements sur l'autre jambe.



Protocole jambes légères Institut Guinot Paris Technispa

NOTRE IT SHOPPING

DUO DE CHOC

Et si vous combiniez l'effet à l'intérieur et à l'extérieur ?

Gel rafraîchissant jambes légères Phyderma

Optez pour ce gel glacé composé du marron d'Inde pour décongestionner la circulation, de la vigne rouge pour préserver les capillaires, du ginkgo biloba antioxydant, du lierre grim pant défatigant et l'actif Silidine, sans oublier le camphre et le menthol pour la fraîcheur.

19,95 € le tube de 150 ml.

www.phyderma.fr

Veinofluide Phyderma



Misez sur ce complément alimentaire qui réunit les meilleurs agents de la circulation: la vitamine E, jus de raisin noir et les

OPC oligomères proanthocyanidoliques, issus de la feuille de vigne et du raisin. Idéal pour retrouver un bon tonus veineux tout en protégeant les vaisseaux sanguins.

À noter son format d'unicadose non cassant.

21,90 € les 14 ampoules de 10 ml.

4 QUESTIONS À...

PASCALLE RUBERTI

Responsable Recherche et développement Aroma-Zone

Comment se traitent les jambes lourdes ?

Ce phénomène très inconfortable peut se traiter par traitement mécanique. Dans ce cas, vous mettez les jambes en hauteur ou vous portez des bas et des chaussettes de contention.

Existe-t-il d'autres types de traitements ?

Bien sûr, vous avez les compléments alimentaires (vigne rouge, lierre, hamamétis, marronnier d'Inde), les médicaments circulatoires sans ordonnance (ex: Daflon), les produits cosmétiques comme les gels rafraîchissants souvent à base de menthe ou d'extraits de vigne rouge/lierre, les huiles essentielles de citron, hélichryse, cyprès, menthe poivrée, lentisque pistachier...

Que faire pour prévenir les jambes lourdes ?

Un bon moyen, c'est de pratiquer un sport comme la marche, la natation ou le vélo. Il est important de consulter son gynécologue et de vérifier sa pilule contraceptive (taux d'œstrogène), de ne pas croiser les jambes en position assise (utilisez de préférence un repose-pied). Il faut boire suffisamment et éviter la chaleur (douche/bain chaud, hammam, pièces surchauffées)...

Que faut-il éviter ?

Les stations debout trop prolongées, les piétinements, les talons trop hauts ou trop bas. Le talon idéal mesure 5 cm. Les vêtements trop serrés au niveau des cuisses, des mollets et des genoux qui empêchent le retour veineux et ont tendance à chauffer davantage.

Circuladrome La Drome provençale

Ingrédients: extraits hydro-alcooliques glycélinés d'aubépine à un style* (Crataegus monogyna), d'artichaut* (Cynara scolymus), d'olivier* (Olea europaea) et d'oseille de Guinée* (Hibiscus sabdariffa), huile essentielle de marjolaine* (Origanum majorana). (*) Ingrédients issus de l'agriculture biologique. À base d'aubépine et d'olivier pour une tension normale et d'oseille de Guinée pour la circulation. 20 à 25 gouttes diluées dans un verre d'eau ou de jus de fruit, trois fois par jour pendant trois semaines.

Flacon compte-gouttes de 50 ml. Prix: 8,85 € env. Disponible en magasins bio, en pharmacies et parapharmacies.



Gel fraîcheur jambes légères Fleurance nature

Offrez-vous un massage délassant avec le gel fraîcheur certifié cosmétique Eco qui conjugue marron d'Inde et prêle, connus pour leurs vertus apaisantes, qu'il associe au menthol et aux huiles essentielles de camphre, géranium et lavande. Fraîcheur assurée.

Tube de 150 ml, 12,90 €.



Vigne rouge douceur cerise



La vigne rouge, conseillée pour la circulation, favorise des jambes légères et un tonique veineux. Elle est vasoconstrictrice. Parfait pour les problèmes circulatoires, jambes lourdes, varices, ulcères variqueux, bouffées de chaleur. Composé de vigne rouge bio, eau, miel bio, glycérine végétale, alcool 16%.

Prendre 60 gouttes, trois fois par jour, entre les repas. Flacon de 60 ml, 9,80 €. En magasins bio.



L'infusion Flux divin Le Dauphin

Le Dauphin, premier artisan français de tisane bio-solaire, propose, pour énergiser la circulation, des infusettes composées de verveine bio 20%*, cassis bio 20%*, ortie bio 20%*, vigne rouge bio 15%*, bleuet bio 10%*, coriandre bio 10%*, rose bio 5%*.

Boîte de 20 infusettes Le Dauphin, 4,85 €. En magasins bio, épiceries fines et distribution spécialisée.