

télé
7
JOURS

Le magazine le plus lu de France*
PROGRAMMES DU 9 AU 15 AOÛT

1€
seulement

*Vacances
sportives
et écolos*
Découvrez
la France
à vélo

LA NOUVELLE STAR DE LUC BESSON

Scarlett
Johansson

En France,
elle vit,
elle tourne,
elle aime...

ELLE REMPLACE CLAIRE CHAZAL

Anne-Claire Coudray

Le caméléon de l'info

L'ÉTÉ INDIEN

**Les coulisses
du show québécois**

de Michel Drucker

*Un été
de folie!*

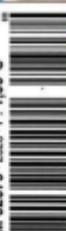
50 000 €

DE cadeaux à gagner

**+ 18 000 €
de CASH**

WWW.TELE7JOURS.FR

M 02679 - 2326 - F: 1,00 €





Stéphanie Cléry-Guittet,
Chef du service
Art de vivre

De Julia Roberts à Laurent Delahousse en passant par moi-même, nous avons tous un point commun : les rainbow looms... Des bracelets multicolores en élastique. Oui mais... si vos enfants en sont fans, ils se servent souvent de leurs petits doigts pour les faire. Et là, il y a un sérieux risque de garrottage ! Car les mini-élastiques serrent trop. Alors oui aux rainbow looms, mais en utilisant un métier à tisser en plastique (10€). C'est tout aussi ludique et sans risque !

Blog-notes

Tourisme Spectacles gratuits aux Nuits romanes. Rens.: www.nuitsromanes.poitou-charentes.fr

Conso 2,99€ le tapis de salle de bains, 5,99€ la boîte de rangement... De nombreux prix doux sur www.lafoirfouille.fr

Tourisme De 15 à 20% de réduction en Toscane. Résidence Fattoria di Casalbosco, du 16 au 30 août, pour 4 pers. 909,50€ au lieu de 1070€. www.odalys-vacances.com et 0825 562 562.



Je me sens **bien**

Une peau impeccable

EN ÉTÉ, CHALEUR ET RAYONS UV PEUVENT DÉCLENCHER CERTAINS PETITS SOUCIS DERMATOLOGIQUES. AVEC LES BONS GESTES PRÉVENTIFS ET DES RECETTES 100% NATURELLES, VOICI COMMENT Y REMÉDIER. **Sophie Pensa**

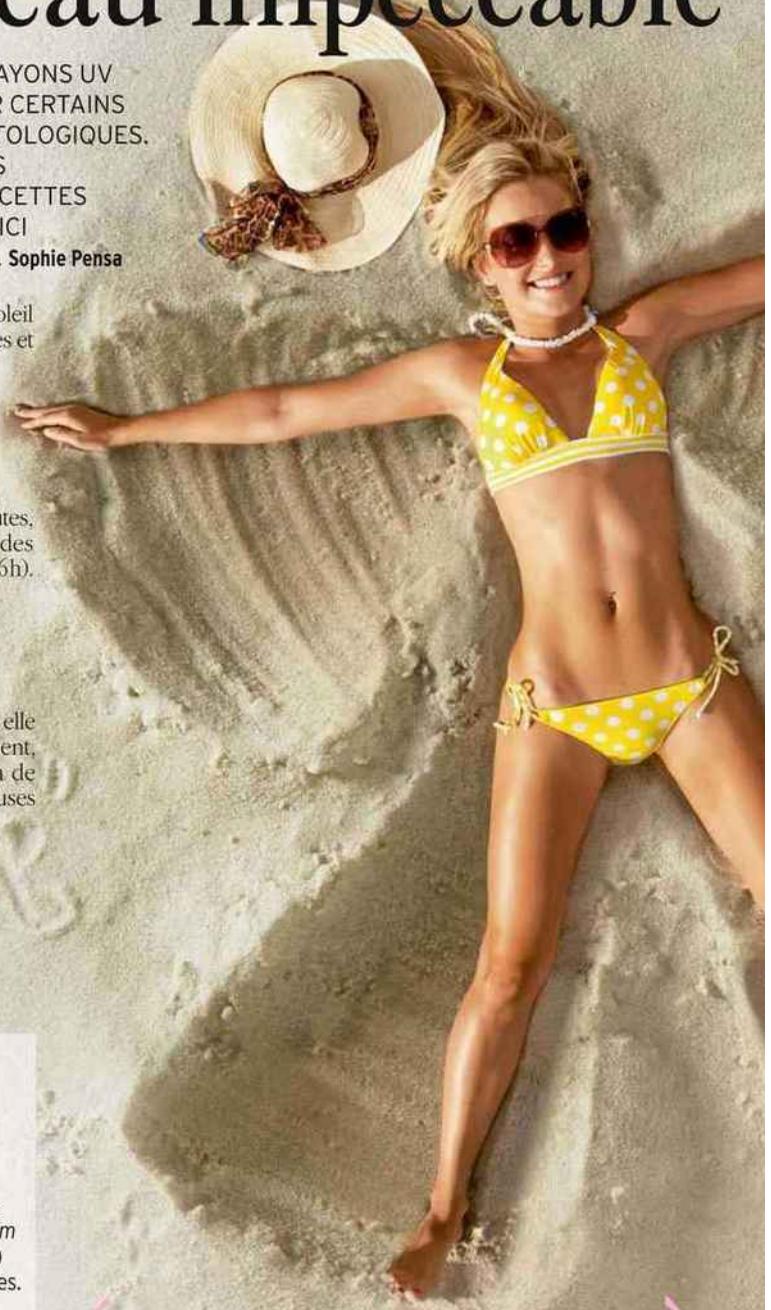
Si nous avons besoin du soleil pour synthétiser hormones et vitamine D, l'exposition doit être très progressive, à doses quasi-homéopathiques, afin de prévenir les désagréments : entre 5 et 10 minutes les premiers jours, puis 30 minutes, puis 40 minutes, puis une heure, en dehors des heures les plus chaudes (12 h-16 h).

Herpès labial

Maladie virale contagieuse, elle se « réveille » ponctuellement, et déclenche l'apparition de petites vésicules douloureuses sur les lèvres.

LE BON GESTE
Adoptez un stick à lèvres écran total. Et prenez, avant de partir en vacances, une dose de Vaccinotoxinum 9CH.

LE TRAITEMENT
Si le bouton est là, poursuivez avec une dose de Vaccinotoxinum 9CH pendant 3 jours, associé à Rhus toxicodendron 5CH (2 granules 3 fois/jour) si le liquide est clair ou Mezereum 5CH (2 granules 3 fois/jour) s'il est épais avec des croûtes. Appliquez de petites compresses de Calendula en teinture-mère (en pharmacie) puis une goutte d'huile essentielle de lavande aspic (cicatrisante) et une goutte de Ravintsara (antivirale) jusqu'à 6 fois par jour.



LES ALIMENTS CHAMPIONS DE LA PEAU
En été, gorgez-vous d'aliments riches en antioxydants, en vitamines C et E, et en oméga 3, qui permettent de résister aux radicaux libres des rayons UV : carottes, tomates, poivrons, légumes verts, persil, abricots, myrtilles, cerises, germe de blé, poissons gras et huile de colza seront vos meilleurs boucliers contre le soleil.

GETTY IMAGES/VETTA

même sous le soleil

Couperose

Cette pathologie dermatologique touche surtout les femmes. En cause, une fragilité capillaire qui déclenche des rougeurs.

LE BON GESTE

Pour vous, c'est tolérance zéro : pas d'exposition ! Restez le plus possible à l'ombre et portez un chapeau à large bord. Appliquez un écran total adapté à votre peau hypersensible. Si, malgré cela, ça « chauffe », rafraîchissez votre peau avec un spray d'eau thermale.

LE TRAITEMENT

En cas de crise, optez pour les hydrolats de plantes qui stimulent la microcirculation (en pharmacies) : l'hydrolat d'hamamélis, de ciste ou de lavande vraie à appliquer deux à trois fois par jour. Posez une goutte d'hélichryse italienne (ou à défaut de ciste ladanifère) sur les petites veinules, matin et soir, jusqu'à amélioration.

Allergie solaire

Les bras ainsi que le décolleté se couvrent de petits boutons qui vous démangent furieusement ? C'est une allergie appelée lucite estivale bénigne. Elle disparaît plus ou moins d'elle-même au bout d'une semaine en moyenne, une fois la peau accoutumée au soleil.

LE BON GESTE

Contrairement au coup de soleil lié aux UVB, l'allergie solaire est déclenchée par les UVA. Votre crème solaire doit disposer d'un indice protecteur UVA d'au moins 25. Appliquez en couche épaisse et renouvelez toutes les 2 heures. Exposez très progressivement votre peau.

LE TRAITEMENT

En homéopathie, prenez deux granules, 3 fois par jour, d'*Apis mellifica* 9CH, 4 à 5 jours avant votre départ. En cas de crise, continuez avec *Apis mellifica* 9CH et *Histaminum* 5CH (2 granules, 3 fois par jour). Pour apaiser les démangeaisons et la sensation de brûlure, appliquez un gel d'aloë vera.

Taches solaires

Suite à de multiples expositions, avec l'âge ou lors de modifications hormonales, les défenses antioxydantes de la peau baissent. La mélanine qui colore l'épiderme est mal distribuée et les mélanocytes s'accumulent sous forme de petites taches.

LE BON GESTE

Appliquez toujours un écran solaire car l'exposition est permanente : à la plage, au café en terrasse, en marchant, en jardinant...

LE TRAITEMENT

Une exfoliation douce et régulière des zones concernées s'impose. À cet effet, adoptez le bicarbonate de soude, dont le grain très fin éclaircit la peau : mélangez une mesure de bicarbonate à de l'huile d'argan, d'olive ou de bourrache, gomez la peau, rincez. Appliquez ensuite un macérât huileux de lys blanc (9,50 € les 100 ml, sur www.aroma-zone.com) dans lequel vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de carotte pour renforcer l'effet bronzant.

● À lire : *SOS peau au naturel*, de Julien Kaibeck et Annie Casamayou (Quotidien malin éditions) et *Ma Bible de l'homéopathie*, d'Albert-Claude Quemoun (Édition Leduc.s)

Coup de soleil

Cette brûlure superficielle provoquée par les rayons UVB (ceux qui chauffent) se manifeste par une rougeur puis une douleur.

LE BON GESTE

En prévention, buvez abondamment, jusqu'à deux litres d'eau car les coups de soleil sont toujours associés à une déshydratation de la peau. Si le mal est fait, rafraîchissez et apaisez immédiatement par une compresse imbibée d'eau thermale.

LE TRAITEMENT

L'huile de calendula possède des vertus anti-inflammatoires qui apaisent la douleur et favorisent la cicatrisation. Ajoutez trois gouttes d'huile essentielle de lavande aspic en massant doucement. Chez l'enfant et la femme enceinte, optez pour la lavande vraie.

C'est nouveau

ATTENTION AU MOUSTIQUE TIGRE !

Après les tropiques, ce redoutable insecte colonise la France par le sud ! Les actifs naturels contenus dans PuresSENTIEL Anti-Pique, Spray Répulsif + Apaisant (dont le citriodol, obtenu par distillation de feuilles d'eucalyptus citronné, ainsi que les huiles essentielles) protègent jusqu'à sept heures !

De 6 à 9€ selon les pharmacies.

Renseignements : www.puresessentiel.com

