

avantages

1,70€
PRIX D'ÉTÉ

En cadeau
NOTRE CAHIER
JEUX DE L'ÉTÉ

SPÉCIAL
DÉCO

*Gain de place,
couleurs chic et
petits prix*

MÉDECINES
DOUCES

7 indispensables
qui soignent tout

LIVRES
LE TOP
DES POCHESES
DE L'ÉTÉ

NUTRITION
SAUCES LIGHT
ET VINAIGRETTES
SANTÉ

Bons plans
Je fais baisser
l'addition
des vacances

La cuisine des vacances

**TARTES, CAKES, SALADES, TERRINES,
BROCHETTES... NOS RECETTES FACILES
POUR GRANDES TABLÉES**

JE RÊVE
D'UN JARDIN
PARFUMÉ

**Atelier
créatif**
Je chine et
je transforme

M 06699 - 287 - F: 1,70 €



Transpiration Mes solutions nature

Notre kit anti-transpi de l'été pour éviter les auréoles sur le tee-shirt ou les pommettes ruisselantes dès que le thermomètre extérieur affiche plus de 25 °C.

DE LA SAUGE pour rester au sec

La sauge officinale est reconnue par l'Agence européenne du médicament pour ses vertus astringentes (elle resserre les pores) et antisudorifiques. Pour l'utiliser, on fait infuser 5 g de plante séchée dans 1/2 litre d'eau bouillante. Ensuite, deux options : on peut s'en servir par voie externe, en imbibant une compresse qu'on passe sous les aisselles après la douche, ou en versant cette décoction dans un bain de pieds, par exemple. En cas de transpiration vraiment abondante, on l'utilise plutôt par voie interne, en sirotant cette infusion au cours de la journée. Dans les deux cas, on s'y tient tous les jours pendant au moins un mois pour voir les résultats.

DE L'HUILE ESSENTIELLE DE PALMAROSA : contre les petites odeurs

On sent la transpiration systématiquement en rentrant d'une journée de boulot ? L'huile essentielle de palmarosa, grâce à ses propriétés antibactériennes et antifongiques, neutralise les mauvaises odeurs. Elle est un peu trop irritante pour être utilisée pure, en revanche on peut en ajouter 1 ou 2 gouttes à notre noisette de gel douche le matin, en insistant bien sous les aisselles. Ou se fabriquer un mélange à partir de cire liquide de jojoba et d'huile essentielle de palmarosa (diluée à 5 %, soit environ 30 gouttes pour un flacon de 30 ml), qu'on applique sous les aisselles après notre déodorant habituel. Attention, comme toutes les huiles essentielles, elle est déconseillée en cas d'antécédents de convulsions et aux femmes enceintes ou allaitantes.

HOMÉOPATHIE : l'ordonnance au cas par cas

On transpire beaucoup de manière générale (et surtout la nuit) ? On avale 5 granules par jour de China Rubra 9CH, par exemple le soir avant le coucher pour ne pas se réveiller en nage.

C'est l'odeur qui nous gêne, en particulier sous les aisselles en fin de journée ? On choisit plutôt Thuya 15CH, à raison de 5 granules par jour pendant toute la saison estivale.

Pieds en surchauffe ? On mise sur Silicea 15CH, le remède de la sudation excessive : 5 granules par jour lorsqu'il fait chaud et qu'on veut aller en ballerines au bureau.

on le FAIT

LA RESPIRATION ANTI-TRANSPI

D'après une étude menée en janvier par l'Institut GMI, 60 % des Français affirment que ce sont les situations professionnelles stressantes (entretien, présentation en public) qui les font transpirer le plus. Avant une réunion, cet exercice de respiration aide à retrouver son calme : assise ou debout, dos droit, bras le long du corps, on inspire par le nez en gonflant ventre et côtes. En bloquant notre respiration, on serre les poings et on soulève plusieurs fois les épaules. Enfin, on souffle par la bouche en relâchant bien les épaules et en desserrant les poings, comme si on voulait jeter quelque chose par terre. A répéter 3 fois.

Merci à Catherine Aliotta, sophrologue, auteure de *Pratiquer la sophrologie au quotidien* (InterEditions).

Merci à Fabienne Millet, pharmacienne, diplômée en phytothérapie et aromathérapie, et à Gwenaël Greppo, médecin généraliste homéopathe.