



& Ça change *ma vie* par Kendare Sonzogni

En cas de petits bobos



Avec les beaux jours, les sorties se multiplient... et les petits accidents aussi ! Quelques gestes à maîtriser pour limiter la casse.

Piqûres d'insectes

A faire Enlever le dard à la pince à épiler, laver au savon de Marseille, puis désinfecter à l'eau oxygénée. En promenade, porter le bout incandescent d'une cigarette sur le point de piqûre, la chaleur détruira la toxine. Un comprimé d'antihistaminique, type Polaramine, évitera une réaction allergique. En cas de piqûre de frelons, consulter immédiatement un médecin, il y a un risque de choc neurotoxique.

A ne pas faire Inciser la peau même avec une aiguille désinfectée.

Brûlures

- 1^{er} degré : rougeur de la peau, parfois inflammatoire.
- 2^e degré : bulle remplie de liquide.
- 3^e degré : peau carbonnée.

A faire On ne s'occupe que du 1^{er} degré, pour les autres, il faut absolument consulter un médecin. Commencer par rincer sous l'eau froide au moins quinze minutes. Puis appliquer de la Biafine en couche épaisse, à recouvrir d'une gaze stérile. A changer une fois par jour. Pour accélérer la guérison, prendre 1 granule tous les quarts d'heure d'Apis mellifica 7CH.

A ne pas faire Tripoter ! La surinfection d'une brûlure peut être dangereuse, il faut donc la protéger des bactéries.

Morsure de chien

A faire Identifier son propriétaire, se renseigner sur la race du chien... ce qui facilitera le dépistage de la rage. Désinfecter au savon de Marseille, passer un coton imbibé d'eau oxygénée, puis emmener la victime chez le médecin.

A ne pas faire Perdre du temps. Les morsures de chien sont toujours septiques et peuvent être très graves.

Traumatismes

A faire

- Plaie ouverte : nettoyer au savon de Marseille, désinfecter à l'eau oxygénée.
- Coupures : verser 30 gouttes de teinture mère de calendula (excellent cicatrisant) sur une gaze et nettoyer. Comprimer la plaie.
- Bleus/bosses : prendre 1 granule d'Arnica 5CH chaque demi-heure la première journée, puis 1 granule 4 fois par jour.
- Traumatisme sur la tête : le grand risque c'est l'hématome cérébral, qui peut se manifester seulement au bout de plusieurs jours. En cas de troubles du comportement, consulter immédiatement un médecin.

A ne pas faire Masser une zone traumatisée. On peut y mettre de la glace.

Un grand merci au Dr Gérard Pacaud, auteur du livre « Aux petits maux, les bons remèdes ».

Les
petits
plus de
Modes &

Solidarité féminine

[Odyssea] unique circuit de courses caritatives en France, reverse l'intégralité du montant de ses inscriptions aux associations qui luttent contre le cancer du sein. Mobilisez-vous en participant à l'une des courses-marches de son circuit. www.odyssea.info

Le stress des examens

Vous devez passer un examen médical qui vous angoisse ? Vous avez une série d'analyses à faire et vous ne savez pas à quoi elles servent ? Arrêtez d'imaginer le pire et lisez l'ouvrage du Dr Denis Labayle et de Chloé Radiguet : « Tout savoir sur les examens médicaux », éd. du Cherche-Midi, 18 €.

ÇA ME PLAÎT, JE LE FAIS

Un teint frais grâce au curcuma !
• En externe : mettez quelques pincées de curcuma dans votre crème hydratante et laissez poser toute la nuit. Masque purifiant.
• En interne : prenez chaque matin une demi-cuillerée de



curcuma au réveil dans de l'eau chaude. Au bout de quelques jours, vous aurez un teint légèrement rosé. Bonus : cette épice est excellente

pour éliminer les toxines et contrôler son poids. www.ayurveda-paris.com

On a la solution

Comment utiliser les nouvelles bases « booster de cils » qui s'appliquent avant le mascara ? Nathalie, Rouen.

« Appliquez une couche de fortifiant. Puis chauffez vos paumes de mains en les frottant l'une contre

l'autre. Appuyez doucement leur base sur vos cils, pendant 20 secondes. Lâchez : vos cils sont secs et courbes ! Appliquez alors la couleur en une ou deux couches » Elsa Durrens, maquilleuse professionnelle. Adressez-nous vos questions par mail : redaction@modesettravaux.com

PHOTOS CORBIS. STUDIO X