



Questions-Réponses

Q  
R

ON A TOUS DES QUESTIONS QUI NOUS BRÛLENT LES LÈVRES, MAIS QUE L'ON N'OSE PAS POSER AUX MÉDECINS. ICI, ON Y RÉPOND DU MEUX POSSIBLE, CAR IL N'Y A PAS DE QUESTION BÊTE !!!



## Q Un bain de pieds relaxant c'est quoi, exactement ?

La recette est simple pour un bon délasserment, et salvatrice, après des mois à porter des chaussures fermées.

### ON SOULAGE

Faire tremper ses pieds une dizaine de minutes dans un bain d'eau tiède ou chaude, y ajouter 3 à 5 gouttes d'huile essentielle (HE) d'arbre à thé (*tea tree*) pour ses effets anti-inflammatoires et bactéricides.

### ON MASSE

Sécher les pieds, puis les masser avec une préparation rafraîchissante à base de menthe : 3 gouttes d'HE de menthe mélangées à une cuillerée à soupe d'huile végétale (germe de blé ou amande douce). Commencer par les talons avec le bout des doigts, puis remonter le long de la plante jusqu'aux doigts de pieds.

### ON HYDRATE

Tirer sur chaque orteil pour les étirer et chasser les petites douleurs, puis terminer par un soin nourrissant hydratant (beurre de Karité, par exemple).

## Q Y A-T-IL DANGER À PRENDRE UN MÉDICAMENT PÉRIMÉ ?

La date de péremption figure sur les boîtes de médicaments. Elle est déterminée à partir d'études sur la stabilité des différents produits et de leur vitesse de dégradation. On estime qu'un médicament est périmé quand la quantité de principes actifs du produit a diminué de 10 %, ou 5 % si les produits de dégradation peuvent être toxiques. C'est le cas des tétracyclines, des antibiotiques dont l'altération peut aboutir à la formation de composés toxiques. La plupart des médicaments sont utilisables pendant deux ou trois ans, mais seulement si les conditions de stockage ont été respectées : certains produits doivent être gardés au frais, d'autres non... Si on dépasse un peu la date de péremption, on risque surtout

que le médicament soit moins efficace. Une fois la date dépassée, le mieux est de demander l'avis d'un pharmacien ou du médecin. Dans le doute, on s'abstient donc, comme on le ferait pour les aliments.



## Q LE CELLU M6, C'EST BIEN CONTRE LA CELLULITE ?

Oui mais il faut l'aider... Le Cellu M6 reprend le principe du palper-rouler manuel pour atténuer la "peau d'orange". Deux rouleaux motorisés saisissent un pli et lui impriment un mouvement de vague. Ce qui, en 6 à 12 séances, désolidarise les amas graisseux. Mais ceux-ci se retrouvent alors dans le sang. Seul moyen pour qu'ils ne retournent pas se stocker dans les adipocytes : les brûler en pratiquant une activité physique. Le mieux est de programmer une activité d'endurance de 30 minutes dans les 24 heures qui suivent la séance de Cellu M6 : natation, vélo, marche...