

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 !**



PRIX EXPORT - BEL 3,99€ - LUX 4,70€ - DOM 4,50€ - N.EAL 600 CFP -
POL 3 650 CFP - POLA 1450 CFP - MAROC 3000D

M 03713 - 288 - F: 3,90 € - RD



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.



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



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



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



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



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



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

PASCALE 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 glycinés 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.