

Existe-t-il
une plante qui
«soigne l'eczéma?»
Diane, Buxerolles

VOS QUESTIONS SUR FEMMEACTUELLE.FR

Le calendula est excellent pour la peau. Appliquez sur la lésion une compresse imbibée de teinture de calendula diluée dans de l'eau bouillie. Ou utilisez une crème avec 2 à 5 % de fleurs.

Jambes légères, nouvelles astuces

Avec le retour de la chaleur, reviennent les problèmes circulatoires et les jambes gonflées. Heureusement, il y a des solutions. PAR CLAIRE GABILLAT

L'été ne fait pas bon ménage avec les jambes lourdes. Il existe cependant des petites astuces pour atténuer ce phénomène. Les bas de contention, les chaussures plates, la marche sur le sable ou dans l'eau. Et d'autres moins connues. A commencer par les plates-formes vibrantes qui améliorent sérieusement le drainage lymphatique, comme la Power Plate® et ses petits frères, le PowerBike® ou l'AquaBike®, ou, plus récent, le Veinoplus®. Utilisez chaque jour, de préférence en fin de journée, ce dispositif médical d'électro-stimulation a des effets démontrés sur les différents symptômes de l'insuffisance veineuse (149 € sur www.veinoplus.fr). Pensez aussi au surmatelas climatisé. Il permet de dormir les jambes au frais. Excellent pour dynamiser la circulation sanguine, et supprimer les sensations de douleur (à partir de 89 € pour le petit format à action localisée sur www.climsom.fr).

DES REMÈDES NATURELS EFFICACES

L'ostéopathie hémodynamique spécifique jambes lourdes est une nouvelle approche, développée par un ostéopathe français. Elle restaure, par des micro-étirements, la mobilité des



muscles qui agissent comme de véritables pompes veineuses en se contractant et en se relâchant. Comptez quatre séances pour un bénéfice durable, mais les premiers effets se font sentir rapidement (pour trouver un ostéopathe certifié, rendez-vous sur www.osteconcept.com). Enfin, les gels de massage rafraîchissants pour les jambes sont efficaces ponctuellement. Ils sont pour la plupart à base de plantes qui contribuent à une meilleure circulation. C'est le cas, par exemple, de QuantaveinoGel® ou de Rap Phyt® Gel Jambes Légères. ■

En France, plus de 18 millions d'adultes sont touchés par des problèmes circulatoires des jambes. Un problème majoritairement féminin, (avec 55 % de femmes)...



J'ai une rage de dents...

En attendant le rendez-vous avec votre dentiste, voici quelques remèdes. Commencez par un bain de bouche antiseptique. Puis brossez doucement la dent pour éviter la multiplication des bactéries. En cas de douleur localisée à la base, pensez à mettre régulièrement du dentifrice pour la protéger du froid et du chaud. Le clou de girofle, qui contient de l'eugénol, est anesthésiant. Faites bouillir de l'eau avec six clous durant 10 minutes pour un bain de bouche maison.

ESPÉRANCE DE VIE : LA FRANCE N° 1

Une étude récente de l'Inserm sur l'espérance de vie en bonne santé dans les vingt-sept pays de l'Union européenne confirme que la France reste en tête dans ce domaine : une petite fille née aujourd'hui peut espérer vivre 84,1 ans, un garçon, 78,5 ans.