

NEWSLETTER - *|WEBSITENAM|*

*|WEBSITEURL|*



Je suis piqué par une tique, je fais quoi ?

En cas de morsure d'une tique, il faut enlever la tique aussi rapidement que possible avec une pince adaptée sans en comprimer le corps arrière.

Ni éther, ni alcool, ni crème ! Ensuite, il est important de désinfecter la zone de morsure. Une surveillance pendant 30 jours est nécessaire.

Dans les 3 à 30 jours, peuvent apparaître à l'endroit de la morsure, une tache rouge qui grandit de jour en jour, parfois avec un centre plus clair (l'érythème migrant) et des maux de tête, fièvre, douleurs et gonflements articulaires...Devant de tels symptômes, consultez un médecin rapidement !

Notre dossiers mensuels

Un été sans brulures !



En été, plus de de la moitié des brûlures sont dues à un contact avec le barbecue ou les braises, et ce tout particulièrement chez les enfants.

Quels sont les bons gestes pour apaiser et soigner une brûlure ?

Premier geste en cas de brûlure:

Dans tous les cas, faites tremper tout de suite la zone brûlée dans de l'eau fraîche mais pas glacée (15-20 °C) pendant 15 à 20 minutes. Faites couler l'eau directement sur le tissu. Si la peau est simplement rouge, la brûlure est superficielle.

[Vers le dossier >>](#)



RITUELS SOIN DU CORPS

Entre le sel de la mer, le chlore de la piscine, les UV et la pollution, la peau est constamment agressée l'été.

Suivez nos conseils pour en prendre soin et l'hydrater correctement.

Le gommage, étape numéro 1 ?

Le **gommage** débarrasse la peau des cellules mortes qui s'accumulent à la surface et l'empêchent de respirer. La peau retrouve souplesse et douceur. En gel ou en crème, avec des mini-billes exfoliantes, en pot ou en tube, il y en a pour tous les goûts et toutes les peaux. **Pour le visage**, préférez les textures plus douces !

[Vers le dossier >>](#)



L'acrylamide, un danger réel pour notre santé

L'acrylamide contenue dans certains aliments présente un risque pour la santé explique le toxicologue Alfred Bernard, UCL. Cette substance chimique augmente les risques de cancer pour les consommateurs.

L'acrylamide est un composé chimique qui se forme dans des aliments riches en amidon lors des processus de cuisson à haute température, comme la friture ou le rôtissage.

Biscuits, chips, frites, café, céréales ou encore pain de mie sont donc susceptibles d'en contenir. Des frites oui... mais à consommer avec modération !



Pas de télévision pendant les repas

Des études l'affirment ! Manger devant la télévision incite à manger plus ! Si l'on est captivé par les images, on vide son assiette sans en apprécier le contenu et sans entendre les signaux de rassasiement venus du cerveau.

*Copyright © 2017 *|LIST:COMPANY|*, All rights reserved.*

Want to change how you receive these emails?
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#)