

COSMOPOLITAN
JANVIER 2012 2 €

Beauté
J'aime bien mes seins

Parler pendant l'amour?!?
Ça dépend pour dire quoi

ASTRO
Incroyable, 2012!
Vous allez vous surprendre

SCOOPS 2012
Héroïnes, beaux gars, make-up et TENDANCES MODE

Noël, marrons, frissons
J'adore l'hiver!
Test : toi aussi non ?

Challenge
Ça a renforcé notre couple

Scarlett Johansson
Elle revient en beauté

Célib ? En couple ? C'est compliqué ?
Le top 50 des conseils d'amour

On peut changer un homme
La preuve p.138

M 01413 - 428 - F: 2,00 €
www.cosmopolitan.fr

Ma pharmacie



En cure : Gélules Viviscal. J'en prends régulièrement pour prévenir la chute des cheveux.
L'avis du pro : Pour un maximum d'efficacité, je conseille d'y associer un soin local pour le cuir chevelu. La chute des cheveux, c'est cyclique, donc pas de panique.

Pour mieux respirer : Clinarome, Docteur Valnet. J'en vaporise sur les oreilles dès les premiers coups de froid; ça dégage les voies respiratoires.
L'avis du pro : Huiles essentielles ce thym, menthe, lavande niaouli... Efficace et immédiat.

Indispensable : Cicaplast baume B5, La Roche-Posay. La crème qui sert à tout, pour toute mende!
L'avis du pro : Avec des agents antibactériens, elle n'apaise vite les peaux sensibles et irritées.

Peau douce : Crème corps NutriExtra, Vichy. Je me suis tartinée avec pendant ma grossesse, et je continue.
L'avis du pro : À base de beurre de karité, glycérine et huile de macadamia, elle est ultra nourrissante.

Contre les sinusites : Stérimat. Préférer le vaporisateur, sinon la pression est un peu forte et ça peut irriter les narines.
L'avis du pro : C'est bon pour les nez bouchés (caïre), les allergies (manganèse), les rhinites (soufre)...

Pour la bouche : Bicarbonate de soude. Je me gargarise avec quand j'ai une angine.
L'avis du pro : Le roi de la pharmacie familiale. Picb faigués brûlures d'estomac... La liste est longue. ●

Anti-fatigue : Eau florale de bleuet bio, Sanoflore. En compresse sur les yeux le matin après une nuit blanche ou le soir dans un bain avant de sortir.
L'avis du pro : C'est un bon basique. Adoucissant, elle décongestionne. Elle est aussi très utilisée pour apaiser et stimuler l'épiderme.

Pour nettoyer : Serazim, La Roche-Posay. Parfait pour assainir ma peau et celle de mon bébé. Ensuite je sèche toujours avec un Kleenex.
L'avis du pro : Souvent recommandé par les dermatos contre les irritations superficielles.

CHECK-UP
La santé, ça vous stresse ?
Pas du tout. J'y pense prévention avec l'alimentation, le sport et je suis fan de médecine douce.
Par exemple ?

En cure : Gélules Viviscal. J'en prends régulièrement pour prévenir la chute des cheveux.
L'avis du pro : Pour un maximum d'efficacité, je conseille d'y associer un soin local pour le cuir chevelu. La chute des cheveux, c'est cyclique, donc pas de panique.

Adeline Blondieau
EX-FEMME DE JOHNNY, HÉROÏNE DE SITCOM, AUTEUR DE BD ET JEUNE MAMAN, C'EST ASSEZ POUR ÉCRIRE SON AUTOBIOGRAPHIE. ET SURTOUT NE PAS ÊTRE STRESSÉE PAR SA SANTÉ : IL SUFFIT DE PREVENIR. Par Fabienne Lagarde

Merci à Isabelle Bocquel, pharmacienne à Courbevoie.
A lire : « Mise à nu », d'Adeline Blondieau, Gay Tréhanic Éditeur.

UNE NOUVEAU CRÉATION INNOVANTE REALISATION VIELLE JOHANNY © FOGUE - DOTTLE D'ORPHEE D&C