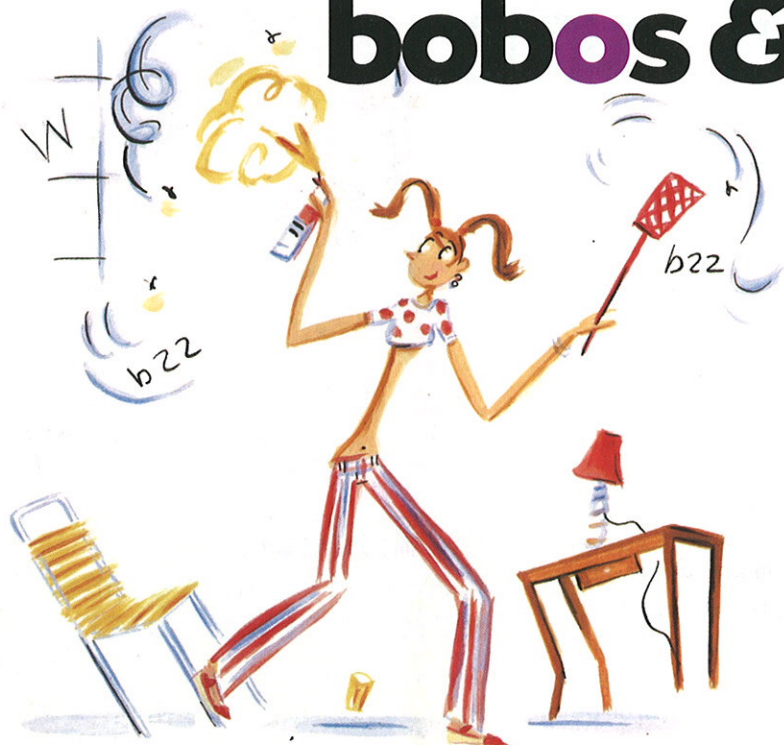


bobos & co



QUOI DE NEUF ? Sur le front anti-moustiques

Parce que la citronnelle, franchement, ils ont l'air d'adorer.

On prévient. On part dans une zone à chikungunya ou à palu ? On choisit un produit à appliquer sur le corps, en spray, crème ou lotion. Pour être sûre de son efficacité, on vérifie la composition sur l'emballage : c'est mieux s'ils contiennent 50 % de DEET (« 5 sur 5 Tropic », « Insect'écran », « Repel insect »), 25 % d'icaridine (Moustico-logne) ou encore de l'IR3535 (Prébutix, Mosquitox). On renouvelle l'application toutes les 6 h environ et on protège aussi nos vêtements et la moustiquaire avec des produits à base de perméthrine (en pharmacie). Si on se fait juste un petit resto en Camargue, on peut se contenter du bracelet à accrocher à la cheville (Manouka, Para'kito) ou du roll on, plus pratiques que la pommade pour déguster notre langouste.

On guérit. Le mal est fait ? On opte pour Mousticlick, qui déclenche des micro-décharges électriques. Résultat : la sensation de démangeaison et même le gonflement dû à la piqûre disparaissent. Plus classiques, l'homéopathie (Apis 9 CH), le traitement par le froid (mini-flacon bille Eurax) ou les huiles essentielles (« Pure essentiel

anti-pique 2 en 1 » : répulsif et anti-inflammatoire).

On oublie. La bougie à la citronnelle de tata Jacqueline : l'odeur fait plus fuir les gens que les moustiques. Idem pour les ultrasons censés faire leur faire peur et les éloigner mais qui n'ont pas encore prouvé leur efficacité. B. B. et A.-S. L.

MERCI AU DR ERIC LUNDWALL (CENTRE DE CONSEILS AUX VOYAGEURS, HÔPITAL AVICENNE À BOBIGNY) ET AU DOCTEUR FABIENNE FROGET, SPÉCIALISTE DE LA MÉDECINE DES VOYAGES À L'INSTITUT FOURNIER.



la vbi VERRES INTELLIGENTS

Spécialement conçus pour rendre la conduite automobile confortable, ces nouveaux verres correcteurs photochromiques polarisants (comprenez « solaires ») s'assombrissent derrière un pare-brise.

Si, si... En passant du vert/jaune à l'acajou, leur teinte s'adapte aux variations de luminosité et évite ainsi à l'œil d'être ébloui (par exemple, en sortant d'un tunnel). Magique ! N. C. ● Verres Drivewear Activated by Transitions, conception Younger Optics, à partir de 350 € (la paire) chez votre opticien.



La rando c'est sympa... mais sans les ampoules

C'est fou comme un simple bobo, plus riquiqui qu'un petit pois, peut handicaper.

C'est quoi, le problème ? Une ampoule n'est ni plus ni moins qu'une brûlure du second degré provoquée par des frottements répétés. Pour se protéger, l'épiderme se sépare du derme, formant un espace rempli d'une sécrétion naturelle, la lymphe. Malgré les efforts des fabricants pour développer des matériaux confortables, certaines zones (tibia, talon d'Achille, gros orteil...) n'échappent pas à ce désagrément.

On peut y échapper ? Oui. Primo, en choisissant des chaussures bien à sa taille. Secundo, en évitant le GR 20 avec des pompes neuves, souvent plus rigides ou « pas faites » à son pied. On peut aussi protéger les zones sensibles avec des pansements gélifiés destinés à absorber les frottements (Epitact).
Et si c'est trop tard ? Surtout on ne perce pas ! On protège avec un pansement hydrocolloïde qui assèche la plaie et facilite la cicatrisation. Si l'ampoule a déjà éclaté, on procède de même après avoir vidé et désinfecté. Et on ressort provisoirement ses vieilles chaussures pour que le pied se refasse une santé. C. H.