



## 1 Vite un grog!

Les boissons chaudes aident à remonter la température corporelle et à éliminer les toxines en cas d'infection. Mais on évite l'alcool, qui ne donne qu'une fausse impression de chaleur. Les bons ingrédients? Des épices stimulantes, du thym, du romarin ou de l'eucalyptus anti-infectieux et du citron antiseptique!

## 2 Plongée dans un bain... de moutarde

Des frissons? Mélanger ½ tasse de farine de moutarde (magasins bio) ou de graines broyées (ou 2 cuillerées à soupe pour un bain de pieds) avec un peu d'eau froide et verser dans l'eau du bain. Efficace contre les refroidissements, les doigts bleus de la maladie de Raynaud et les engelures. En plus, elle détend les muscles contractés par le froid.

## 5 parades antifroid

Les températures dégringolent tellement que l'on grelotte rien qu'à regarder la météo. **Vite, il est temps de se mettre au chaud!**

## 3 Adopter une petite bouillotte

Parfaite pour réchauffer un lit glacé, elle requinquera reins et ventre. Ces deux sièges de l'énergie vitale en médecine chinoise encaissent souvent stress et tensions dus au froid, avec à la clé maux de ventre et « tours » de reins. Une astuce pour qu'elle reste chaude plus longtemps: ajouter 1 cuillerée à soupe de sel par litre d'eau.

## 4 Aux petits soins pour nos extrémités

Notre organisme est bien fait: en cas de grand froid, il concentre l'afflux de sang vers les organes vitaux pour les protéger. Mains, pieds et oreilles sont donc les premiers à souffrir du froid. Bonnes chaussures, bonnet et gants de rigueur! Il gèle à pierre fendre? Penser à la chauffelette!

## 5 Deux couches valent mieux qu'une

L'air est un bon isolant thermique. Mieux vaut donc porter plusieurs couches de vêtements dans des matières « respirantes » (polaire), plutôt qu'un gros pull sous une doudoune. Oublier aussi les doubles paires de chaussettes, qui ne laissent pas de liberté aux orteils. ■

ANNE-SOPHIE BRUNET

### MINI-SHOPPING DOUILLET

#### 1 REVIGORANT

Une préparation gourmande à base de miel, cannelle, jus de citron, gingembre et huile essentielle d'eucalyptus.  
*Grog Vitalfor*, 6 €. Pharmacies.



#### 2 PETONS AU CHAUD

Ces chaussettes sont sept fois plus chaudes que celles en coton et deux fois plus que des chaussettes de ski. En plus, elles ne sont pas plus épaisses!  
*Chaussettes Heat Holders*, 9,95 €. *Nature & Découvertes*.



#### 3 CHAUFFERETTE

On fait bouillir quelques minutes la poche intérieure de ce hibou, puis on appuie sur la pastille et on profite de sa chaleur 40 minutes. Réutilisable à l'infini.  
*Chaufferette hibou*, 7,95 €. *Nature & Découvertes*.



#### 4 C'EST LE PIED!

Dans ces chaussons, des graines de caméline et de lavandin bio diffusent une chaleur relaxante, une fois chauffés au four traditionnel ou au micro-ondes.  
*Chaussons Dorlotte*, de 69 à 79 €, [www.dorlotte.fr](http://www.dorlotte.fr)



#### 5 BOUILLOTTES

On craque pour elles.  
*Bouillotte tricot*, 24,90 €, [www.tousergo.com](http://www.tousergo.com).  
*Les Bouillottes de Béa en caoutchouc naturel et fausse fourrure*, 59 €, [www.lesbouillottesdebea.com](http://www.lesbouillottesdebea.com)

