



# Conseils et astuces

pour vous et votre maison

*Des solutions efficaces  
et des idées futées  
pour se simplifier la vie*



## Stop aux nuisibles

Sous le terme générique de nuisibles, on regroupe un certain nombre de petits animaux qui peuvent s'avérer indésirables, voire parasites et destructeurs. Il convient donc de connaître les moyens appropriés pour s'en débarrasser. Sachant que la prévention constitue une bonne arme contre l'invasion !

### Les bonnes parades contre les petits envahisseurs

- \* Quelques astuces préventives peuvent vous aider à vous protéger des petites bêtes qui envahissent votre maison !
- \* Un bon réflexe consiste à prendre soin de fermer toutes les ouvertures le soir, fenêtres comme portes, la lumière des lampes attirant les insectes. C'est particulièrement vrai en été. Vous pouvez aussi installer des moustiquaires aux fenêtres et des rideaux (lanières en plastique ou perles) aux portes donnant sur l'extérieur, notamment la porte d'entrée.
- \* Une maison bien tenue constitue une règle de base pour tenir à distance les nuisibles.
- ✓ Côté entretien, assurez-vous que la poubelle est toujours bien fermée et videz-la régulièrement. Passez également l'aspirateur pour éliminer les miettes d'aliments. Enfin, laver le sol avec du savon noir est un bon moyen de barrer la route à de nombreux insectes, mais on prendra la précaution de mettre des gants, car il peut irriter les peaux sensibles (à tenir hors de portée des enfants).
- ✓ Côté hygiène alimentaire, on sera particulièrement attentif aux denrées périssables dans la cuisine et le garde-manger.



### Bon à savoir

#### Bois de châtaignier : un répulsif naturel ?

- On a constaté que les charpentes en châtaignier, un bois riche en tanins, étaient souvent épargnées par les insectes. Il peut donc s'avérer profitable de répartir des branches de châtaignier dans une cave ou sur une armoire.

Il est préférable de ranger les aliments dans des boîtes hermétiquement fermées, certains nuisibles grignotant volontiers le papier et le carton. Beaucoup, également, raffolent du sucre, notamment les fourmis, mais aussi les abeilles et guêpes. Soyez donc vigilant avec tous les produits sucrés (sucre, chocolat, bonbons...), sans oublier les fruits. Pour ne pas tenter le diable, pensez à bien fermer les bocaux de confiture et les pots de miel, des mets de choix. De même, ne laissez traîner ni vaisselle ni déchets comportant des traces de sucre.

### Araignées

\* Les araignées ont contre elles leur apparence repoussante, qui fait hérissier le poil, et les toiles, parfois envahissantes, qu'elles tissent. Pourtant, ces précieux ouvrages de soie constituent de redoutables pièges pour de nombreux insectes volants, neutralisant ainsi des indésirables comme les moustiques. Ces dames, en quelque sorte, passent la toile pour nous ! Si vous tenez malgré tout à vous en débarrasser, certains remèdes sont réputés les éloigner. Libre à vous de tester ces quelques astuces dans votre maison :



- ✓ L'huile essentielle de marronnier d'Inde est utilisée comme répulsif : vous pouvez en disposer quelques gouttes sur le tour des fenêtres et les cadres de portes, ce qui éloignerait les araignées, incommodées par l'odeur.
- ✓ Les feuilles de tomates fraîches auraient le même effet.
- ✓ Enfin, le bois de châtaignier pourrait aussi s'avérer efficace (voir encadré ci-dessus).

## Cafards (ou blattes)

✿ Les cafards sont des survivants de l'ère primaire, c'est dire si ces insectes s'avèrent coriaces et difficiles à éradiquer. Associés à l'insalubrité, ils sont soupçonnés de transmettre des maladies, mais la question reste débattue. En effet, s'il est prouvé que les cafards véhiculent de nombreux agents infectieux, rien ne permet de démontrer une transmission régulière à l'homme dans les pays occidentaux, du moins en l'état actuel des connaissances. En revanche, on sait avec certitude que ces animaux provoquent des réactions allergiques respiratoires: jusqu'à 20 % des personnes en contact seraient concernées.

✿ Pour les combattre, la première mesure est d'éliminer, si possible, les conditions favorables à leur installation, soit la chaleur et l'humidité, mais aussi, parfois, la saleté. En pratique, on se montrera particulièrement vigilant dans la cuisine, leur lieu de prédilection: une simple couche de graisse accumulée derrière la cuisinière suffit à assurer leur survie et leur reproduction... Faites la chasse aux miettes, y compris dans le grille-pain! Prenez soin de nettoyer régulièrement cafetière, cuisinière, tour et dessous des gros appareils électroménagers, qui tous dégagent de la chaleur. Pensez également à vider le réservoir de vidange sous le réfrigérateur, bon point d'eau pour les blattes. De même, veillez à bien aérer tant la cuisine que la salle de bains, pour éviter la condensation. Si vous ne voulez pas les appâter, évitez de laisser la vaisselle sale tremper dans l'évier, surtout le soir – n'oubliez pas qu'elles vivent la nuit! Il est également préférable de ranger les aliments dans des boîtes hermétiques, pour couper court à toute tentation. Enfin, là encore, on veillera à ce que la poubelle reste bien fermée et soit vidée régulièrement.

✿ Malgré tout, des mesures individuelles peuvent ne pas suffire, même bien menées. C'est notamment le cas si vous vivez en immeuble ou habitez au-dessus d'un magasin d'alimentation ou d'un restaurant. Pour venir à bout durablement de ces intrus, il faut alors traiter le problème à l'échelle générale, collective, et faire intervenir une entreprise spécialisée. Renseignez-vous, au besoin, auprès de votre mairie ou du syndic de votre immeuble.



## Bon à savoir

### Les insecticides domestiques: à éviter

■ Les insecticides du commerce sont souvent efficaces pour éradiquer les petites bêtes, mais au prix d'une toxicité non négligeable: ils contribuent, dans nos logements, à la pollution de l'air intérieur (voir aussi encadré p. 141). Une étude publiée par l'Institut de veille sanitaire en 2013 a d'ailleurs confirmé les effets de contamination des insecticides sur l'homme. Il s'avère nettement préférable de miser sur la prévention et les solutions mécaniques. Si, malgré tout, vous devez y avoir recours, veillez à bien aérer une fois que l'insecticide a agi et n'hésitez pas à consulter des tests comparatifs afin de choisir le produit le moins agressif pour la santé.

## Fourmis

✿ Les fourmis sont très gourmandes de sucre, aussi ne les tentez pas et usez de précautions (voir p. 22)! Mais ces dames ont aussi leurs aversions: elles n'aiment pas le savon noir et détesteraient certaines textures ou odeurs, telles celles du bicarbonate de soude, de la poudre de café, du poivre de Cayenne et du sel, de la sauge verte et du basilic. Profitez-en pour en placer aux points stratégiques, soit dans les placards, près des portes et fenêtres, ce qui devrait les détourner de leur chemin. Il suffit de déposer les ingrédients dans des coupelles.



Du basilic pour éloigner les fourmis

## Guêpes, abeilles et frelons

❖ Comme les fourmis, les guêpes adorent les sucreries. À l'intérieur, prenez soin de ranger tout aliment sucré et de bien fermer la poubelle. Dehors, si vous voulez déjeuner en paix, misez sur leur appétence pour le sucre et disposez un piège à quelque distance de la table. Pour ce faire, coupez une bouteille en plastique par le milieu, retournez la partie comportant le goulot, caliez-la dans un verre ou un pot et versez-y du sirop non dilué, par exemple, ou encore du jus de fruits ou du cidre. Cet appât devrait faire diversion et attirer les guêpes, qui ont peu de chances d'en ressortir, la gourmandise étant un vilain défaut chez les animaux...

❖ Dans tous les cas, évitez les gestes brusques, qui ne feraient que susciter l'agressivité des guêpes (voir aussi p. 237).



## Mouches

❖ Insectes apparus il y a 250 millions d'années et présents dans toutes les régions du globe, les mouches font preuve d'une exceptionnelle et désespérante capacité d'adaptation... Rien qu'en France, on en dénombrerait pas moins de 600 espèces. Nous nous concentrerons donc sur la plus répandue d'entre elles, la mouche domestique, qui s'introduit dans les maisons dès le retour des beaux jours. Sa visite est souvent furtive. En effet, ces mouches ne cherchent pas à établir leurs quartiers, les femelles ayant juste besoin d'un endroit pour pondre leurs œufs et assurer la nourriture des larves. En quête de matières organiques fraîches ou en putréfaction, elles jettent notamment leur dévolu sur la viande, le fromage, les légumes et les fruits – surtout les épluchures et les fruits mûrs.

❖ Il faut donc veiller en priorité à couvrir et ranger tous les aliments frais. La poubelle, cible privilégiée, doit toujours être fermée et vidée régulièrement. Une bonne hygiène reste le meilleur rempart contre les mouches.

❖ Si vous habitez dans une maison, pensez à vérifier que la cave et le grenier n'abritent pas de cadavres de rongeurs ou d'oiseaux.

❖ Enfin, plus rarement, certaines conditions sont favorables aux mouches, même dans une maison bien entretenue : présence d'un



élevage, d'un tas de fumier ou d'un point d'eau stagnante à proximité. Dans ce cas, on fera au mieux pour les éliminer...

## Mites

❖ Ce sont les chenilles des mites, et non les mites adultes, qui grignotent nos vêtements en laine ou en soie.

❖ Elles raffolent également de notre odeur ! Ce qui explique que des habits propres les intéressent beaucoup moins, *a fortiori* s'ils ont été repassés, la chaleur du fer les indisposant.

❖ Comme ces petites larves n'aiment pas non plus être dérangées, elles préfèrent les endroits calmes : en fin d'hiver, prenez soin de mettre les vêtements que vous ne porterez plus dans une housse hermétique, sinon ils risquent de faire leur nid douillet !

❖ Étant friandes de laine, les mites s'attaquent bien sûr aux couvertures : là encore, pour éviter l'invasion, pensez à les laver et à les protéger une fois l'hiver passé. Vous pouvez tout simplement les enfermer dans des sacs en plastique.

❖ Tapis, tapisseries et matelas ne sont pas en reste : secouez-les régulièrement au grand air, pensez à les broser et à les aspirer.

❖ Certains répulsifs naturels, comme la lavande ou le bois de cèdre, sont également utiles, à condition qu'ils restent odorants – n'oubliez pas de les remplacer de temps en temps.



La lavande, un répulsif naturel contre les mites

## Moustiques

❖ Démangeaisons insupportables, réactions allergiques, insomnie : l'été, les moustiques nous gâchent la vie. Pour éviter et calmer les piqûres, quelques gestes simples peuvent être utiles : voir p. 236.



## Punaises de lit

❖ Comme son nom l'indique, ce petit parasite affectionne les lieux calmes et sombres tels que la chambre, où les malheureux dormeurs se font piquer à leur insu, la nuit... Une fois repu de sang, il part s'abriter à proximité des lits, dans les fentes des boiseries et les jointures des literies, sous les tapis, mais aussi derrière les tableaux et sous les papiers peints, s'il y a de la place! Autant dire que la punaise doit être traquée dans les moindres recoins de la chambre: elle se débusque par la présence de petits points noirs, ses excréments.

❖ Pour en venir à bout, l'aspirateur peut vous aider: en cas d'invasion, aspirez régulièrement et soigneusement votre matelas (y compris les coutures), ainsi, donc, que les plinthes, les recoins, les dessous de tapis, les fauteuils... Sans oublier de jeter le sac de l'aspirateur immédiatement après.

❖ Lavez les draps et, si possible, passez-les au sèche-linge, ces insectes très résistants pouvant survivre au lavage – la chaleur devrait avoir raison d'eux.

## Idée reçue

### Insectes : qui pique, qui ne pique pas ?

- **Le bourdon** pique. Faux, sauf s'il est saisi et serré à pleine main. Dans ce cas, qui s'y frotte s'y pique, effectivement.
- **Les moustiques** piquent les personnes qui ont beaucoup de sucre dans le sang ou qui portent un parfum. Non. Avec leurs antennes, ils repèrent notre chaleur corporelle et le gaz carbonique que notre peau dégage. Avec leurs yeux, ils voient nos mouvements.

## Souris

❖ Ce petit mammifère craintif, qui détale au moindre bruit, est loin d'être inoffensif.

❖ Les souris rongent tout, y compris les fils électriques et les tuyaux. Qui plus est, ces rongeurs déposent leurs urine et excréments partout où ils passent, rendant ainsi les denrées souillées impropres à la consommation, et peuvent transporter des parasites (gale, teigne, puces, poux) transmissibles à l'homme.

❖ Certains répulsifs à base d'huiles essentielles sont réputés les chasser, comme l'ail, le lavandin ou l'eucalyptus, mais ils n'ont pas toujours l'effet escompté et, surtout, sont à éviter dans les pièces d'habitation en raison de leur forte odeur, voire des risques d'allergie.

❖ Quant aux systèmes à ultrasons, qu'ils soient à piles, électriques ou à énergie solaire, leur efficacité est également très discutée.

❖ Si vous avez un chat, lâchez-le: c'est à lui de jouer! Sinon, n'hésitez pas à solliciter le voisinage: il y a toujours un minou dans les parages. Demandez alors à recueillir un peu de sa litière – usagée, bien sûr, pour les odeurs – et garnissez-en un vieux bas ou un collant: placé sur le chemin supposé des souris, il pourrait les faire fuir.

❖ Autre possibilité à envisager: poser un piège mécanique. Sachant que les souris se méfient de l'odeur humaine, il est conseillé de mettre des gants quand on l'installe. De même, avant de le réutiliser, on prendra toujours soin de le laver car, là encore, elles pourraient se méfier en reniflant l'odeur de la victime passée. Les pièges ont l'avantage d'être peu coûteux, réutilisables, et ils permettent de récupérer la souris morte avant que son cadavre n'empuantisse les lieux, ce qui ne manquerait pas d'attirer d'autres animaux indésirables (mouches et autres insectes). ■

## Soigner petits boutons et petites lésions

*Certaines affections de la peau nécessitent un traitement médical spécifique, mais pour ce qui est des maux les plus courants – petite coupure, légère brûlure, petit bouton –, des remèdes simples suffisent en général. Il importe toutefois de pratiquer les soins et gestes qui conviennent. Ainsi, la vilaine écorchure qui vous gêne la balade à vélo ou l'après-midi de bricolage guérira plus facilement si elle est soignée correctement et rapidement.*

### Clous, acné

\* Les boutons, surtout au visage, sont souvent disgracieux et grande est la tentation de les percer ! N'en faites rien : cela aurait pour effet d'aggraver l'inflammation, voire de propager l'infection microbienne dans le cas d'un furoncle. À cet égard, si votre furoncle

est particulièrement gros ou gonflé, ou ne se résorbe pas au bout de 2 semaines, consultez un médecin.

\* Sinon, pratiquez un nettoyage quotidien de la peau avec un savon doux, puis appliquez une solution antiseptique (à base de chlorhexidine, par exemple, voir encadré p. 234).

### Verrues

\* Les verrues ont ceci de particulier et de mystérieux qu'elles peuvent apparaître comme disparaître... La question de leur retrait reste donc débattue (voir encadré p. 233). Quant aux multiples traitements existants, leur efficacité n'est nullement garantie. Deux méthodes, cependant, semblent avoir fait leurs preuves :

✓ Pour les petites verrues, l'usage traditionnel préconise la chélidoine (dite aussi, à dessein, herbe-aux-verrues). Il suffit d'en couper une tige et d'appliquer sur la verrue le suc jaune vif qui s'en écoule, riche en alcaloïdes, sans



## Les bons gestes

### Les verrues : faut-il les enlever ou non ?

- D'un point de vue strictement médical, l'ablation des verrues ne se justifie pas puisqu'elles n'ont aucun caractère nocif pour la santé. Et l'argument du risque d'extension, si l'on n'intervient pas précocement, n'est pas non plus fondé scientifiquement.
- Les études montrent qu'un grand nombre de verrues disparaissent d'elles-mêmes. Au bout de 3 mois, c'est le cas pour près d'un tiers d'entre elles. Après 2 ans, le taux de disparition inexpliquée et sans cicatrice varie de 65 à 78 %. La meilleure solution est donc, le plus souvent, d'attendre... Cependant, il peut être nécessaire d'intervenir dans certaines situations, notamment en cas de préjudice esthétique ou de douleur gênante, ce qui est fréquemment le cas avec les verrues plantaires.

déborder sur les tissus sains. Ce procédé permet de faire dessécher progressivement la verrue – à poursuivre 2 fois par jour jusqu'à guérison. Attention : la chélidoïne est une plante toxique, que l'on réservera donc à cet usage strict. Cette vivace affectionne les lieux humides et ombragés, où elle s'épanouit du printemps à l'automne.

✓ Une autre technique pour combattre les verrues consiste à utiliser tout simplement du ruban adhésif. Le Scotch classique se décolle facilement, on emploiera de préférence un adhésif médical, qui résiste à l'eau et laisse passer l'air. Placez un morceau d'adhésif sur la verrue concernée et maintenez-le pendant 6 jours (en le renouvelant si nécessaire). Retirez alors l'adhésif, puis savonnez et limez doucement la verrue, avec une lime à ongles ou une pierre ponce. Laissez une nuit à l'air libre et appliquez un nouvel adhésif dès le lendemain matin. Recommencez l'opération jusqu'à disparition définitive de la verrue.

### Brûlures superficielles

✿ En cas de brûlure légère, le premier geste est de refroidir au plus vite la zone concernée avec de l'eau, pendant une dizaine de minutes, le temps que la douleur s'atténue ou disparaisse. La température de l'eau doit se situer entre 15 et 18°C, soit celle du robinet – l'eau glacée est à proscrire ! Si le jet d'eau courante est



La chélidoïne ou herbe-aux-verrues

impossible pour des raisons anatomiques, appliquez des compresses d'eau fraîche, que vous renouvellez à intervalles réguliers.

- ✿ Afin de limiter le risque infectieux, il est recommandé de bien nettoyer et sécher la zone à l'aide d'une compresse.
- ✿ Vous pouvez éventuellement appliquer un antiseptique (voir encadré p. 234), puis un protecteur cutané de type trolamine (Biafine).
- ✿ Dans tous les cas, ne couvrez pas la brûlure et évitez de percer la cloque qui pourrait se former, car elle constitue une barrière naturelle. Un pansement occlusif, quant à lui, empêcherait la peau de respirer et favoriserait la macération, car l'évaporation est importante au niveau d'une brûlure.

## Idée reçue

### Petites brûlures : des « remèdes » à éviter

Les idées reçues sont légion en matière de soulagement des petites brûlures.

- N'utilisez surtout pas de glaçons, qui pourraient provoquer une brûlure par le froid.
- Proscrivez également l'application d'un corps gras tel que le beurre ou l'huile : il emprisonne la chaleur dans les tissus et peut aussi contaminer la peau.
- Évitez les remèdes à la pomme de terre ou au vinaigre, qui ne feront que favoriser les infections.

## Les bons gestes

### Solutions antiseptiques : les précautions d'usage

Outre que leur utilité ne fait pas l'unanimité, les antiseptiques méritent quelques précautions d'usage. Petit tour d'horizon.

- Dans tous les cas, l'application d'un antiseptique ne dispense pas du nettoyage préalable de la plaie à l'eau et au savon. C'est particulièrement vrai si elle est souillée par des corps étrangers. Il faut savoir qu'un emploi répété de ces produits tend à freiner le processus naturel de cicatrisation. À vouloir trop bien faire, on peut mal faire... En raison des interactions possibles, l'association de plusieurs produits antiseptiques est à éviter.
- Il arrive que certaines solutions antiseptiques fassent elles-mêmes l'objet d'une contamination microbienne. Désinfecter devient alors plus risqué que de ne pas désinfecter... C'est le cas lorsque le flacon a été mal rebouché après emploi, que sa date de péremption est dépassée ou qu'il a été stocké près d'une source de chaleur (radiateur, par exemple). Il convient donc de vérifier et renouveler régulièrement les produits de sa pharmacie. Les dosettes, certes, coûtent plus

cher, mais elles sont aussi plus fiables que les flacons, qui peuvent rester dans l'armoire à pharmacie des mois, voire des années...

- Pour que la plaie demeure bien visible, il est préférable de la désinfecter avec un produit non coloré. C'est important pour surveiller sa bonne cicatrisation.
- Concernant le choix de l'antiseptique lui-même, on privilégiera la chlorhexidine (génériques et Dosisepine en unidoses) ou l'hypochlorite de sodium (Dakin Cooper, Amukine) : ces deux solutions agissent efficacement sur les bactéries, virus et champignons tout en ayant peu d'effets indésirables (irritation ou allergie). À noter toutefois que la chlorhexidine ne doit pas être utilisée dans les yeux ni dans les oreilles.
- Les solutions antiseptiques à éviter sont : l'alcool éthylique à 70°, les solutions alcooliques, les antiseptiques à base d'iode (type Betadine), l'hexamidine, les produits associant plusieurs substances antiseptiques, les colorants rouges, l'eau oxygénée et, enfin, les antibiotiques locaux.

### Petites coupures, écorchures et petites plaies

- \* Avant tout soin, le premier réflexe est d'éliminer au plus vite les débris et résidus divers en aspergeant la plaie avec une grande quantité d'eau ou, mieux, de sérum physiologique. Ce geste, essentiel, limite réellement le risque infectieux. Ensuite, la plaie peut être nettoyée délicatement à l'eau savonneuse.
- \* Pour les plaies souillées, le recours aux antiseptiques est souvent préconisé, même si leur utilité fait débat (voir encadré ci-dessus).
- \* Une fois la plaie sèche, il est recommandé de la couvrir avec un pansement pour maintenir les tissus propres et prévenir toute prolifération bactérienne. On prendra soin, bien sûr, de changer régulièrement le pansement. Le coton hydrophile est déconseillé, car ses fibres risquent d'adhérer à la plaie.

### Saignement de nez

- \* Une astuce toute simple consiste à pencher votre tête en avant – jamais en arrière ! – et à appliquer une compresse froide sur votre nez – le froid resserre les petits vaisseaux et favorise ainsi l'arrêt du saignement.

### Petite écharde

- \* Pour commencer, vous pouvez tremper quelques minutes le doigt dans de l'eau chaude additionnée de sel de cuisine ou de savon.

L'effet émollient de ce bain assouplira votre peau et facilitera ensuite le retrait de l'écharde.

- \* Vous pouvez aussi essayer le savon noir. Enduisez généreusement la zone concernée de savon, puis laissez reposer quelques minutes.





### Doigt coincé, coup de marteau

\* Pour calmer la douleur et prévenir le risque de formation d'un hématome, placez tout de suite votre doigt sous l'eau froide. Continuez de le baigner à froid pendant 10 minutes.

\* En cas d'hématome sous l'ongle (tache noire), une astuce consiste à percer délicatement l'ongle avec l'extrémité d'un trombone chauffée à blanc à la flamme: le sang va ainsi s'évacuer. Le geste s'avère en principe indolore, à condition d'être franc (pour percer) mais retenu (pour ne pas abîmer les chairs en dessous). Par ailleurs, il doit être renouvelé si le trou se referme et si la pression revient.

\* Si le doigt est blessé, plongez-le dans un bain d'eau chaude ou stérilisée avec quelques gouttes de désinfectant, ou bien dans une solution de Dakin, pendant 20 minutes. Procédez ainsi 4 fois par jour, durant 2 jours. N'hésitez pas, en parallèle, à prendre des médicaments contre la douleur.

\* Si l'hématome est de volume important ou si l'ongle est arraché, vous devez consulter.

### Engelures, gerçures

\* Concernant les engelures et les gerçures, la prévention est de mise: quelques astuces permettent de les éviter ou, du moins, de limiter leur impact. Dans tous les cas, il s'agit de se protéger efficacement du froid. Par temps froid ou sous climat montagnard, ne sortez jamais sans mettre des gants et des chaussettes bien chauds, ainsi que des chaussures étanches, mais pas trop serrées (le sang doit bien circuler!). Encore mieux: portez une paire de gants ou de

### Bon à savoir

#### Le panaris: un problème sérieux

■ Le panaris est une infection aiguë du doigt ou, plus rarement, de l'orteil, avec un gonflement douloureux suivi de la production de pus. Il est dû au développement de bactéries (staphylocoque doré, streptocoque...) à la suite d'une petite plaie mal soignée, d'une piqûre profonde, d'une griffure, d'une écharde mal retirée... Un panaris n'est pas anodin: il peut avoir des complications sérieuses et s'étendre aux articulations. Si l'évolution n'est pas spontanément favorable, il convient de consulter un médecin.

chaussettes fins sous vos gants et chaussettes habituels – la superposition des couches renforce l'isolation du corps.

\* Veillez également à enduire régulièrement vos pieds et mains d'une crème de soin hydratante; pour un effet optimal, appliquez-la sur une peau légèrement humide, soit juste après avoir pris votre douche ou lavé vos mains. Si, malgré toutes ces précautions, votre peau a tendance à se dessécher, mettez une crème très grasse (beurre de karité ou vaseline, par exemple), puis recouvrez vos mains de gants ou vos pieds de chaussettes et laissez agir toute une nuit.

\* Pour prévenir les engelures, il faut éviter de rester immobile dans le froid: pensez à bouger les mains et les pieds.

\* Pour prévenir les gerçures, protégez vos lèvres avec une bonne couche d'huile végétale ou de baume gras (voir p. 266). Ce soin vaut également si vous avez déjà les lèvres gercées. ■



# BON DE COMMANDE

« Conseils et astuces pour vous et votre maison »

Nombre d'exemplaire	Prix unitaire	Participation aux frais de traitement et d'envoi	TOTAL
	40 €	4,50 €	
MONTANT TOTAL DE VOTRE COMMANDE :			

Date \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

M.  Mme  Mlle Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Code postal \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_

Pays \_\_\_\_\_ Courriel \_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_

J'envoie ce bon de commande et mon règlement par chèque bancaire ou postal à l'ordre de « **Que Choisir** » à l'adresse **QueChoisir - Service des abonnés - 4 rue de Mouchy - 60438 Noailles Cedex**

Vous pouvez aussi commander cet ouvrage en ligne : <http://kiosque.quechoisir.org/livre/>

Vous recevrez votre ouvrage chez vous sous 10 à 20 jours après la validation de votre commande.  
Offre valable en France métropolitaine.

Conformément à l'article L.39 de la loi du 06/01/1978 relative à l'Informatique, aux fichiers et aux Libertés, vous disposez à tout moment d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant et qui sont indispensables à l'enregistrement de votre commande, Si vous ne souhaitez pas qu'elles soient communiquées à des organismes extérieurs, merci de cocher la case ci-contre.

À réception de votre ouvrage, vous disposez d'un délai de rétractation de 14 jours pour décider de conserver votre ouvrage ou d'annuler votre commande en renvoyant l'ouvrage au service clients. Le formulaire de rétractation standardisé ci-après est à privilégier pour une gestion optimisée des retours. Vous serez alors remboursé au plus tard dans les 30 jours à compter de l'exercice de ce droit, le règlement se faisant par chèque bancaire.



« **Conseils et astuces pour vous et votre maison** », c'est :

- 400 pages pour vous guider dans tous les domaines du quotidien
- Des centaines de photos et dessins en couleurs
- Des milliers de conseils et astuces qui marchent vraiment
- Une mine d'idées pour résoudre les petits soucis de la vie courante
- Des explications détaillées pour mettre en œuvre les meilleures solutions
- Un index complet et facile à consulter pour mieux vous y retrouver
- Un grand format 19 x 25 cm très pratique à garder à portée de main



## Formulaire de rétractation

Si vous souhaitez annuler votre commande, vous disposez d'un délai de 14 jours à réception de votre commande.

Vous pouvez utiliser le formulaire ci-dessous pour exercer votre droit de rétractation.

**Modalités :**

- 1- Complétez et signez ce formulaire de rétractation
- 2- Envoyez-le par e-mail à [serviceclient@quechoisir.org](mailto:serviceclient@quechoisir.org) ou par courrier à :

**QUE CHOISIR - Service Clients - 4, rue de Mouchy - 60438 Noailles Cedex**

3- Renvoyez, à vos frais, votre commande à « **DINEXIS 1 - QUE CHOISIR Edition - route de Gaillon - 27930 Caer Normanville**

Date de la commande\* \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Nom et prénom du consommateur\* \_\_\_\_\_

Adresse du consommateur\* \_\_\_\_\_

Code postal\* \_\_\_\_\_ Ville\* \_\_\_\_\_

Pays \_\_\_\_\_ Courriel \_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_

Référence client (ex : 9/1234567)\* \_\_\_\_\_

Date de la commande de réception de la commande\* \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Date de la demande\* \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Signature\* :

\* champs obligatoires