

# Une journée entière pour prendre soin de vous chez Sarena

Il y a quelques semaines, je vous faisais découvrir un tout nouveau commerce au concept innovant: Sarena. Cette herboristerie spécialisée déclinant santé, beauté et sensualité au naturel est une invitation à la détente et au bien-être.

L'initiatrice de ce nouveau lieu, Ann Biatour n'a pas attendu que le bio et le naturel soient «fashion» pour s'y intéresser. Herboriste, praticienne en Feng Shui ainsi que conseillère en image, Ann a plus d'une corde à son arc pour faire en sorte que l'on se sente bien dans nos baskets. Rien que de converser avec cette jeune liégeoise dynamique vous vous sentez en confiance et détendu. Il faut avouer qu'Ann fait partie de ces personnes dégageant un «je ne sais quoi», certains définiront cela par un aura, qu'elle a su insuffler à sa boutique et qui vous emmène directement dans le bien-être. Il est agréable de l'écouter vanter les mérites des plantes et autres élixirs et d'effectivement constater le résultat bénéfique sur sa personne.

Espace convivial de lecture, de dégustation, vous découvrez différents produits naturels bénéfiques pour la santé, ainsi qu'un large choix en matière de cosmétique pour femmes et pour hommes.

Outre l'herboristerie, Sarena est également un centre de soins esthétiques et de massage avec des produits totalement naturels. Les jeudis et samedis, abandonnez-vous aux mains de Sylvia Joris pour un moment de pur bonheur.

Ann Biatour vous propose également des conseils en image. Attention il ne s'agit pas d'un relookage traditionnel où l'on



Fabrice Parra



Ann Biatour

vous transforme extérieurement, du moins, en un quelqu'un à la mode semblant bien dans sa peau. Ici encore, le charisme naturel d'Ann fait tout le travail. Selon des modules à la carte (cours d'auto maquillage, analyse chromatique, analyse de votre style morphologique, coiffure...), elle cernerait avec vous votre vraie personnalité afin de la développer. Autre plus de Sarena, les nocturnes, le vendredi et le samedi de 19h à 21h, où vous pouvez venir vous faire belle avant d'aller danser! Ann Biatour vous maquille et vous conseille avec une gamme de produits de maquillage naturel (également

en vente).

Ann vous propose de consacrer une journée entière à prendre soin de vous, rien que de vous. Pour se faire, elle a invité Fabrice Parra, coiffeur parisien de réputation internationale. En 12 ans d'expérience, Fabrice a côtoyé les Grands de la coiffure tels que Jean-Louis David, Jacques Dessange, Stefan, Tony and Guy... Ce Fabrice «aux mains d'argent» a été formé aux techniques les plus pointues et s'est fait sa place dans le domaine de la mode et de la photo.

Ensemble, ils vous proposent un atelier relooking, les 21, 22, et 23 juin, où analyse couleur, soin du visage, maquillage, coiffure et style vestimentaire sont au programme. Rien de tel pour se donner du pepsi avant les vacances d'été!

Inscrivez-vous sans tarder, car les places sont limitées. De plus, les participantes à cet atelier bénéficieront de 5% de remise sur les maquillages Couleurs Caramel.

M'SA

**Sarena**  
**Atelier de relooking**  
**Les 21, 22 et 23 juin**  
**De 10h à 18h**  
**Place des Béguinages, 6**  
**4000 Liège**  
**Ouvert du mardi au samedi**  
**De 11h à 18h**  
**Le maquillage, le conseil en**  
**image: de 8h à 11h du mardi**  
**au samedi sur RDV**  
**Les nocturnes: vendredi et**  
**samedi de 19h à 21h**  
**Les soins esthétiques sur**  
**RDV les jeudi et samedi**  
**De 10h à 18h**  
**Tél. 04/222.05.77**  
**<http://sarena.skyblogs.be>**

AS23/07/MS

## CONSEILS

### La santé en été

La santé, probablement notre bien le plus précieux..., mais qui peut être vite mis en péril si l'on n'y prend garde, surtout si l'on est une personne à risque.

Tout d'abord les très jeunes enfants (jusqu'à quatre ans environ) qui, exposés au soleil ou



maintenus dans un espace chaud et confiné (voiture, chambre sans aération...), peuvent vite souffrir de déshydratation ou d'un coup de chaleur.

Les personnes de 65 ans et plus ou atteintes d'affection cardiaque ou pulmonaire font également partie des groupes à risque.

S'il fait chaud, il faut boire abondamment, même lorsque la soif ne se fait pas sentir. Mais attention, de l'eau... et surtout pas d'alcool!

En cas de coup de chaleur (qui peut être mortel et qui se manifeste entre autres par des maux de tête, une peau sèche et une absence de sudation), il importe de prendre une douche froide et de ne pas s'essuyer (le corps se refroidit grâce à l'évaporation). A répéter plusieurs fois d'affilée en attendant l'ambulance (former le 100 ou le 112).

En cas de pic d'ozone (irritant pour les voies pulmonaires qui sont déjà sollicitées par la chaleur): éviter tout effort physique et rester à l'intérieur (les concentrations en ozone y sont deux fois plus basses qu'en plein air). Durant toute l'année,

circuler à pied, à vélo ou utiliser les transports en commun contribue à réduire à long terme les émissions de polluants.

La maladie de Lyme, transmise par les tiques qui sont de plus en plus présentes chez nous, est en augmentation.

Pour l'éviter: rester sur les sentiers lors d'une promenade dans la nature, porter des vêtements couvrants et contrôler la peau pour vérifier qu'aucune tique ne s'y est fixée. Si tique il y a, la retirer délicatement avec une pince adaptée et surveiller qu'il n'y a pas apparition d'une tache rouge circulaire à l'endroit (ou à proximité) de la morsure. Contacter son médecin directement.

Dans le domaine alimentaire, il importe d'être attentif à l'hygiène en manipulant les aliments et de veiller à ne pas rompre la chaîne du froid... et du chaud en n'exposant pas plus de deux heures les denrées périssables à une température comprise entre 5 et 65°C.

Enfin, s'inquiéter des gens seuls et isolés, leur rendre une petite visite, faire leurs courses... peut permettre d'éviter désagréments et problèmes d'ordre médical.

**Documentation disponible à l'échevinat des Services sociaux, de la Famille et de la Santé: Cité administrative, 9<sup>e</sup> étage, 4000 Liège - tél. 04/221.84.38.**