

Beauté

Cheveux blancs



Si les premiers cheveux blancs nous agacent, les suivants nous renvoient au temps qui passe, pour les autres, on finit par se résigner et trouver même que les cheveux blancs sont plutôt "tendance".

POURQUOI AVONS-NOUS DES CHEVEUX BLANCS ?

Le blanchiment des cheveux provient du ralentissement, puis de l'arrêt de la synthèse du pigment qui colore nos cheveux, la mélanine.

La mélanine n'étant plus synthétisée au niveau de la base des cheveux, ceux-ci perdent leur couleur naturelle et blanchissent. Inutile de les arracher car à partir du moment où ils blanchissent, ils repousseront toujours blancs.

A QUI LA FAUTE ? NE CHERCHEZ PAS TRÈS LOIN

A Dame Nature : elle en a décidé ainsi. Au temps qui passe : les premiers cheveux blancs apparaissent vers 40 ans. Si certains n'auront que des mèches blanches

parsemées dans la chevelure, d'autres auront les cheveux "gris" ou encore "poivre et sel", d'autres enfin finiront par avoir tous les cheveux blancs sans exception.

L'hérédité : vos grands-parents et vos parents ont eu des cheveux blancs très tôt. Un choc psychologique : une grande frayeur ou un choc nerveux peuvent détruire la mélanine. L'albinisme : cette absence de pigments, dans la peau, les cheveux et les yeux est une carence génétique.

POUR DÉJAUNIR ET SOIGNER LES CHEVEUX BLANCS

Colorez vos cheveux blancs avec des produits adaptés. Choisissez les produits spécialement conçus pour couvrir les cheveux blancs. Bannissez les teintures naturelles pour couvrir les cheveux foncés.

ENTRÉE

TOASTS AUX CHAMPIGNONS



Une boîte de champignons de Paris, 1 jus de citron, sel, poivre, 3 c. à s. d'huile d'olive, 1 gousse d'ail
Béchalé épaisse : 1/2 litre de lait, 35g de beurre, 45g de farine, baguette

Faites votre béchalé en mélangeant votre beurre et votre farine. Puis incorporez le lait délicatement. Réservez.

Dans une poêle, versez 3 c. à s. d'huile d'olive, incorporez les champignons émincés. Faites-les sauter 30 secondes. Assaisonnez d'un jus de citron pour éviter qu'ils noircissent. Incorporez-les à la béchalé puis mélangez. Coupez la baguette en tartines et faites-la griller. Passez de l'ail sur les tartines puis versez la préparation béchalé / champignons. Passez au four 10 minutes pour les faire dorer.

VITAMINES RIMENT AVEC BONNE MINE !

Ce n'est pas de la magie, c'est de la chimie !

Les vitamines agissent dans tout le corps de Bébé. Elles renforcent ses défenses pour qu'il résiste aux maladies. Des muscles au cerveau en passant par le tube digestif, elles permettent que tout fonctionne bien. Et quand votre bout'chou grandit, elles sont là aussi pour qu'il n'y ait aucun problème.

Mais leur pouvoir n'est pas magique, il est chimique ! Ces substances participent à de multiples réactions à l'intérieur de l'organisme des tout-petits. Sans elles, ces réactions seraient mal accomplies... ou pas accomplies du tout.

Avec les vitamines, c'est D comme croissance et C comme tonus...

Bébé a des besoins spécifiques en vitamines : entre 0 et 3 ans, il va grandir, marcher à quatre pattes, puis debout et emmagasiner une quantité incroyable d'informations dans son petit cerveau. Vous devez donc veiller à ce qu'il ne manque d'aucune vitamine.

Comment faire pendant les premiers mois, quand Bébé ne se nourrit que de lait ? Pas de panique, laits artificiel et maternel contiennent en quantités suffisantes la plupart des vitamines (à condition, si vous l'allaitez, que votre alimentation soit équilibrée et variée). Seules exceptions, les vitamines D et

K. Or, le nourrisson en a particulièrement besoin puisque la première est indispensable à la croissance de son squelette (une carence entraînerait un rachitisme) et la seconde, anticoagulation, prévient les hémorragies.

C'est pourquoi votre médecin prescrira à votre bout'chou un supplément pour chacune de ces vitamines.

Le moment de la diversification alimentaire (entre 6 mois et 2 ans), est également critique, car Bébé ne mange pas encore de tout. Comme chaque enfant évolue à son rythme, demandez conseil à votre médecin si votre bout'chou présente l'un des symptômes énumérés, s'il n'a pas l'air en forme ou, tout simplement, si vous avez un doute.

Surveillez particulièrement les apports en vitamines C, pour que Bébé résiste mieux aux infections. Si votre bamin fait des rhino-pharyngites, otites ou bronchites à répétition, le pédiatre lui prescrira peut-être un supplément en vitamine C pendant l'hiver. Les excès sont aussi dangereux que les carences !

Répetons-le, une alimentation diversifiée fournit naturellement toutes les vitamines en quantités suffisantes. Mieux vaut suivre les conseils du pédiatre concernant le régime alimentaire de Bébé, que de lui faire avaler des compléments sous forme de médicaments ou d'aliments dits « enrichis en vitamines » D'abord, il n'est pas certain que le corps de votre



enfant stocke une quantité importante de ces vitamines (la plus grande partie étant de toute façon éliminée par les urines). Ensuite, et surtout, le dépassement des quantités conseillées peut être très dangereux.

Publicité

ANNIVERSAIRE ANYS



Le 5 mai 2005 tu es venu au monde mon bébé d'amour Amrani Anys pour me combler de joie et de bonheur. A ton 3^e anniversaire, ta maman Mounira, qui t'aime tant, te souhaite tout le bonheur du monde.

Longue vie à toi lumière qui éclaire mon chemin.

SELF SLIM MINCEUR

Pour triompher de vos rondeurs

Pot crème 250 ml
à base de produits naturels
et film 100ml
en polychlorure de vinyl
Connu sur les chaînes
de TV Achats
COMMENCEZ MAINTENANT

Les bienfaits de l'huile
de carotte, l'extrait
de menthe cannelle
et du lierre grimpant
L'AMI DE VOTRE LIGNE

Self Slim Système est une méthode
simple et efficace, elle élimine la cellulite

DISTRIBUÉ PAR SB TRADING
ALGER

TÉL. : (021) 73 40 23 - (021) 73 26
20 - FAX : (021) 73 42 01

INSTITUT DE BEAUTÉ

(SPA)

RECRUTE

- Coiffeuses, coiffeurs
- Masseuses
- Esthéticiennes
- Kiné

Téléphone :
0771 24 46 75

N.S.

GROUPE SCOLAIRE EL MACIR :

CYCLES SECONDAIRE
ET MOYEN
DANS UNE TOUTE
NOUVELLE INFRASTRUCTURE

INSCRIPTION OUVERTE POUR
L'ANNEE SCOLAIRE
2008 - 2009

AU 21, RUE LOUIS ROUGET -
CHATEAUNEUF
EL BIAR - ALGER
Tél : 021 92 45 28
et 0552 77 16 31.

UNE PEDAGOGIE ET UN
ACCOMPAGNEMENT QUI FONT
NOTRE REPUTATION