

## BEAUTÉ

## Les pellicules : aïe, aïe, aïe... ça gratte !

Il existe deux types de pellicules : les sèches et les grasses.

Les premières, les pellicules sèches, les plus fréquentes, sont en général assez petites et n'adhèrent pas au cuir chevelu. Elles apparaissent davantage sur des cuirs chevelus secs et déshydratés. Elles provoquent peu de démangeaisons et sont donc surtout gênantes d'un point de vue esthétique. En revanche, les pellicules grasses qui apparaissent sur un cuir chevelu gras sont assez grosses, épaisses, de couleur jaunâtre et ont tendance à s'agglutiner en amas au niveau du cuir chevelu. Souvent associées à une hyperséborrhée, elles sont sources d'irritation et de vives démangeaisons. Ainsi, pour être sûr d'enrayer efficacement le problème et assainir le cuir chevelu, il est donc très important de traiter, avec des soins adaptés, chaque type de pellicules. D'ailleurs, excepté la présence d'une pathologie spécifique (tels l'eczéma ou le psoriasis...), sachez que les gratouillis et autres démangeaisons sont les signes avant-coureurs de l'apparition de pellicules. Traitez au plus tôt ces premiers «symptômes» de gratouillis car plus vous attendez, plus vous prenez le risque que s'installe un état pelliculaire sérieux.

## Astuces

Pour qu'un produit soit véritablement efficace, il doit être adapté à la nature de votre cuir chevelu et être utilisé de manière régulière. L'utilisation d'un traitement antipelliculaire peut varier



Photos : DR

selon la sévérité. Si l'on prend par exemple un shampoing antipelliculaire à pH équilibré, son utilisation peut être aussi fréquente qu'on le souhaite est tout à fait adaptée à ce type de problèmes. Sur une base de deux à trois utilisations par semaine, il sera noté des résultats significatifs à partir de six shampoings.

N'oubliez pas non plus, chaque soir, de brosser doucement vos cheveux pour les débarrasser de toutes les peaux mortes et autres poussières. Et sachant que le séchoir irrite le cuir chevelu, essayez de réduire les

brushings à une fois par semaine. N'abusez pas bien sûr des couleurs, balayages, permanentes, défrisages... qui, à terme, irritent le cuir chevelu. Enfin, si malgré tous vos efforts et l'emploi de produits adaptés vous ne parvenez toujours pas à enrayer le problème, n'hésitez pas à consulter votre dermatologue. Il sera à même de vous trouver le traitement le plus efficace.



## Nourrir les plantes

Les aliments du quotidien peuvent aider à nourrir les plantes ! Pour cela, pensez à leur donner des vitamines avec un petit peu de peau de banane émincée, ou bien encore des coquilles d'œufs écrasées. Les fougères aiment le thé autant que vous ! Mélangez donc quelques feuilles de thé mouillées à la terre de vos plantes.

## Mini-muffins double-chocolat



300 g de farine, 2 œufs, 20 cl de lait, 100 g de beurre fondu, 1/2 c. à c. de sel, 125 g de sucre en poudre, 2 c. à s. de cacao non sucré, 1 sachet de levure chimique, 150 g de chocolat noir

Concassez le chocolat noir pour en faire des pépites. Pour cela, cassez le chocolat en morceaux. Placez-les dans un sac en plastique que vous déposerez sur une planche. A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, concassez le chocolat en pépites en veillant à ne pas faire de miettes. Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6). Dans un saladier, préparez la pâte «sèche» en mélangeant la farine, la levure, le sucre, le cacao, les pépites de chocolat et le sel. Dans un autre saladier, préparez la pâte «liquide» en mélangeant les œufs, le lait et le beurre fondu. Puis, versez la pâte liquide sur la pâte sèche. Mélangez rapidement avec une cuillère en bois. La pâte doit être pleine de grumeaux. Versez la préparation dans les moules à mini-muffins. Faites cuire environ 20 minutes. Dégustez-les tièdes.

## BIEN-ÊTRE

## Contre le froid : chouchoutez votre corps !

## Contre les démangeaisons

Le bon geste : évitez les vêtements trop près du corps. La peau du corps est plus sèche en hiver qu'en été. En cause, les vêtements près du corps qui, avec le mouvement, exercent des frottements répétés. Résultat, les collants peuvent se couvrir de petites pellicules de cellules mortes. Pour limiter ces démangeaisons, en plus de produits adaptés, appliquez les consignes qui sont données dans les cas les plus extrêmes, c'est-à-dire les personnes qui souffrent de psoriasis : éviter les vêtements trop serrés, opter pour des matières type coton ou lin plutôt que les



matières synthétiques.

## Contre les irritations chroniques

Le bon geste : troquez le bain contre la douche. Plutôt qu'un bain très chaud – même si c'est tentant au cœur de l'hiver –, préférez la douche.

En effet, elle empêchera les cellules de la peau de trop ramollir et de perdre de leur effet barrière. Mode d'emploi : en sortant de la douche, appliquez votre soin nourrissant/hydratant sur la peau encore humide.

## Info

## Vos ongles s'écaillent et se cassent facilement ?

Si vos ongles se cassent et/ou s'écaillent facilement, il est temps d'intégrer davantage de soufre dans votre alimentation. En effet, il aide le lit des ongles (la partie inférieure) à rester hydraté. On trouve une grande quantité de soufre dans les fruits de mer ainsi que dans les jaunes d'œufs et dans certains légumes. La baguette blanche, les blettes et le persil sont aussi d'autres aliments à privilégier. Par ailleurs, les acides gras essentiels jouent le même rôle protecteur pour les ongles. De plus, ils sont indispensables à leur croissance et à leur solidité. Pour bénéficier de leurs vertus, ajoutez par exemple deux cuillères à café d'huile végétale, comme l'huile de lin, dans vos repas ou vos boissons.



## Bougez, vous mangerez moins !



Pour garder la ligne, il est indispensable de dépenser son énergie dans le cadre d'une activité physique quotidienne : marcher, courir, monter les escaliers, tout est bon, du moment que vous bougez ! Un minimum de 30 minutes d'activité physique modérée, chaque jour, est préconisé. Pratiqué régulièrement, le sport vous aide à «sculpter» votre corps et s'avère bénéfique sur le plan psychologique : il favorise la sécrétion d'endorphines, des hormones euphorisantes qui procurent une sensation de bien-être. Mieux dans votre tête, moins nerveuse, cela vous aidera à éviter les grignotages dus au stress.