

COLORATION DES CHEVEUX

Est-elle nocive pour la santé ?

Nous sommes de plus en plus nombreux et nombreuses à nous colorer les cheveux, plus ou moins fréquemment, et de plus en plus jeunes. Or, les produits de coloration capillaire ne sont pas dénués de dangers pour la santé.

Qu'en est-il et quels conseils pratiques pour celles qui se colorent les cheveux ?

Si certains ingrédients contenus dans les produits de coloration pour cheveux sont cancérogènes, ils peuvent également être à l'origine de réactions allergiques, parfois très graves. Le risque allergique est lié à la concentration en certaines substances (notamment en paraphénylènediamine), mais aussi à la fréquence d'utilisation et à la diversité des ingrédients nocifs dans un même produit. C'est ainsi que l'on risque des réactions allergiques, même en l'absence d'ammoniaque ou de paraphénylènediamine dans le mélange destiné aux cheveux. Certaines réactions allergiques se traduisent par l'apparition immédiate d'un eczéma sur le visage et le cuir chevelu, imposant une consultation. D'autres, bien plus graves, s'accompagnant d'un œdème, imposent un traitement en urgence.

Les conseils pratiques

Chez soi, lire attentivement la notice du produit et respecter scrupuleusement les



Photos : D.F.

consignes d'utilisation des teintures. Choisir idéalement des produits sans ammoniaque. En cas de picotements, brûlures ou démangeaisons, rincer immédiatement les cheveux. En cas de réaction plus grave ou qui persiste, il faut consulter. Garder l'emballage du produit pendant 1 mois, car en cas de réaction allergique, les informations qui y figurent seront utiles. Demander à son coiffeur le type de produit qu'il utilise et discuter avec lui de sa composition. Certains coiffeurs disposent de produits sans ammoniaque, exprimez clairement votre souhait d'en bénéficier, ainsi que vos inquiétudes vis-à-vis de certains ingrédients. Jamais de coloration des cheveux chez les enfants de moins de 16 ans.

Cookies



200 g de farine, 1/2 sachet de levure chimique, 1 œuf, 60 g de gruyère, 60 g d'olives noires, 60 g de pignons de pin, 80 g de beurre, 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse

Préchauffez le four à 180°C. Coupez les olives, taillez le gruyère en petits dés. Dans le bol du robot, mélangez la farine, la levure, le beurre, la crème fraîche, sel poivre. Ajoutez l'œuf, les tomates, les olives et les pignons. Mélangez délicatement et prélevez des morceaux de pâte de 10 g environ. Façonnez des boules et aplatissez-les un peu avec le dos d'une cuillère sur une plaque de cuisson. Faites cuire 15 mn.

Brownie fondant au chocolat et sans gras

200 g de chocolat noir, 1 pot de compote de pommes (100 g), 100 g de sucre, 3 œufs, 60 g de farine, 1 pincée de sel



Faites fondre le chocolat avec 1 cuillère à soupe d'eau au micro-ondes 1min 30. Incorporez la compote de pommes et remuez bien pour lissez la préparation. Ajoutez le sucre, mélangez. Incorporez les œufs un à un en battant bien entre chaque ajout. Ajoutez la farine et le sel et mélangez bien. Versez dans un moule carré 18x18cm à bords hauts et enfournez 20 à 25 min à 180° C.

SOINS DES PIEDS SECS

Visage déshydraté, synonyme de pieds secs

Aussi surprenant que cela puisse paraître, plus l'épiderme du visage est déshydraté et plus les pieds sont secs. De véritables crevasses peuvent alors se former autour des orteils et des talons et le coup de pied peut devenir rugueux.

Gestes indispensables

Le soir, avant le coucher,



suivez le programme suivant :
- Pendant 5 minutes, prenez un bain de pieds

tiède avec un peu de sel ;
- frottez à mains nues pour éliminer les peaux mortes ramollies ;
- séchez légèrement ;
- nourrissez vos pieds avec une crème grasse
- enfillez des chaussettes de coton et gardez-les toute la nuit pour avoir des pieds soyeux au réveil. En traitement d'entretien, masser tous les jours vos pieds avec une crème nourrissante.

CET ÉTÉ, JE MANGE DES ANTIOXYDANTS !

Pour bien bronzer et lutter contre le vieillissement de la peau, cet été, faites le plein d'antioxydants. Reste à savoir où les trouver. La base d'une alimentation saine, c'est un peu de tout. En effet, chaque aliment apporte des nutriments différents et en quantités très variables. Pour en profiter, il faut varier le plus possible votre alimentation. Or, nous avons tous tendance à manger plus ou moins toujours la même chose. Alors au moins cet été, faites un effort et osez les découvertes : lors de vos courses, soyez curieux(se) et innovant(e), laissez-vous tenter à chaque fois par un aliment nouveau ou que vous n'avez pas consommé depuis longtemps.

Des caroténoïdes pour un beau bronzage

Les caroténoïdes regroupent 3 familles : le bêta-carotène, le lycopène et la lutéine.
Bêta-carotène : Carotte, tomate, melon, courge, abricot, poivron, épinards, laitue, patate douce...
Lycopène : Tomate, pamplemousse rose, pastèque...
Lutéine : Brocoli, chou, légumes verts, maïs...

LES AUTRES ANTIOXYDANTS CONTRE LE VIEILLISSEMENT

Les polyphénols
Flavonoïdes : Légumes verts (chou, épinard, haricot, salade...), fruits jaune orangés (pêche

jaune, abricot, mangue...).

Anthocyanes : Fruits rouges (myrtille, mûre, raisin), betterave...

Tanins : Fraise, framboise, noix, mûre, légumes, thé...

La vitamine C : Agrumes (orange, pamplemousse, citron...), certains légumes verts (céleri, choux, épinard, estragon, mâche...), abats (foie, rognon)...

La vitamine E (tocophérol) : Beurre, margarine, fromages gras, laitages, poissons gras, huiles végétales (colza, tournesol, germe de blé...), fruits oléagineux (noix, noisette, arachide)...

La vitamine A : Foies d'animaux, huiles de foie de poisson (hareng, morue...), laitages (beurre, crème, yaourt...), fromages (emmental, parmesan, comté...), jaune d'œuf...

Le sélénium : Céréales complètes, germe de blé, certains légumes (ail, asperge...), levure de bière, poissons de mer (hareng,

thon...), crustacés, œuf, viande (foie, rognons)...

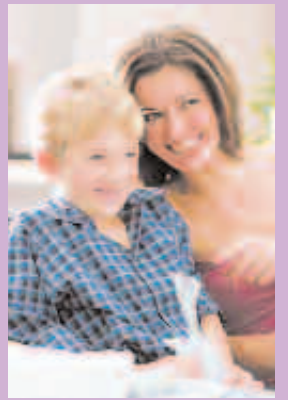
Le zinc : Fruits de mer (coquillages...), poissons, viandes, jaune d'œuf, levure de bière, noix, pain complet...

On remarque bien à travers ces listes d'aliments riches en divers antioxydants que la variété de l'alimentation joue un rôle très important. L'autre constat est qu'il est impératif de laisser quotidiennement une grande place aux fruits et aux légumes.

Stress chez l'enfant

Parler avec l'enfant peut-il l'aider ?

L'aider ? Bien sûr. Verbaliser le stress et ses causes permet de l'atténuer, voire de l'évacuer. Cela peut se faire avec le père, la mère, un frère ou quelqu'un à qui l'enfant acceptera de parler facilement. Il faut aborder les choses comme on le sent, par exemple par l'ironie. Parfois, on est surpris de se rendre compte qu'on n'aurait jamais imaginé la source du stress : par exemple, l'appréhension d'un devoir dans une matière où l'enfant est très à l'aise, ou même un anniversaire chez des amis.



Le son est toujours bien toléré

Faux. Le son et les autres compléments alimentaires à base de fibres sont utiles lorsqu'on est constipé, malgré un apport important de fibres alimentaires. Mais le son a le désagrément d'irriter l'intestin. Il convient donc d'augmenter très progressivement les doses.

