

TRUCS ET
ASTUCES

Couleur trop foncée



Vous venez de colorer vos cheveux et la couleur est trop foncée ? Pas de panique, il suffit d'utiliser un shampoing anti-pelliculaire les jours suivants et la couleur s'éclaircira plus vite. Le résultat définitif s'obtient au bout de 8 à 10 jours, à raison d'un shampoing tous les 2 jours ! Bien sûr, il est conseillé de faire un masque réparateur après chacun de ces shampoings afin que les cheveux ne deviennent pas trop cassants ou ternes...

Pour les cheveux gras

Le soir avant de se coucher, frottez du talc ou de la farine sur les cheveux puis brossez-les. Ils seront encore un peu blanc mais le lendemain ils seront super !

Crampes nocturnes



La savonnette au pied du lit sous le drap housse marche bien pour les crampes si c'est du pur savon de Marseille. C'est la composition chimique du savon de Marseille qui a cette propriété.

L'huile d'amande douce

Pour soigner les griffures, les petits bobos sur le visage de mes enfants, je mets de l'huile d'amande douce dessus et ça guérit rapidement.

Assainir la peau du visage



Pour assainir la peau du visage et effectuer un gommage pas cher : humidifier le visage et effectuer des mouvements circulaires et non appuyés avec du bicarbonate de soude une fois par semaine. Garantie d'un grain de peau affiné et d'une peau saine, mais allez-y doucement et pas trop longtemps (comme pour un gommage). Si vous avez une peau mixte à grasse et que vous avez tendance à avoir des boutons, n'utilisez pas de gommage et nettoyez quotidiennement à «grains». En effet, ceux-ci stimulent les boutons quand vous frottez et les font donc sortir et déplacent les bactéries ailleurs sur le visage... N'oubliez pas de toujours faire un masque après le gommage !

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.

donc très important de traiter, avec des soins adaptés, chaque type de pellicules. D'ailleurs, excepté la présence d'une pathologie spécifique (tels que l'eczéma ou le psoriasis...), sachez que les gratouillis et autres



PHOTOS : DR

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.

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

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 selon la sévérité. Si l'on prend par exemple un shampoing antipelliculaire à pH équilibré, son utilisation

Poulet pané farci
aux herbes

4 blancs de poulet, 4 c. à c. de moutarde, 4 tranches de gruyère, 4 tranches de pâté, 2 œufs entiers légèrement battus, 100 g de chapelure, 1 c. à c. de zeste de citron, 2 c. à s. de persil haché, huile pour la friture, quartiers de citron pour servir

Ouvrir les blancs de poulet en 2 et les aplatis. Tartiner un côté avec 1 cuillère à café de moutarde. Recouvrir un côté avec 1 tranche de fromage et de pâté, sans les faire dépasser des bords. Replier le blanc et fermer les bords avec deux cure-dents. Mettre les œufs battus dans un plat creux. Mélanger la chapelure, le zeste de citron et le persil sur une assiette plate. Plonger les blancs de poulet dans l'œuf, puis dans la chapelure. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle et cuire les blancs 8 minutes, en les retournant une fois. Egoutter sur du papier absorbant et servir avec des quartiers de citron.

CONSEIL

Laisser en évidence dépasser le bout des cure-dents pour pouvoir les enlever facilement après la cuisson du poulet.



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.

BON À SAVOIR
Chiens et chats protègent nos
enfants des allergies !

A l'encontre des idées reçues, une étude démontre que les enfants élevés durant leurs premières années au contact d'un compagnon à quatre pattes (chien, chat...) présentent un risque moindre de développer par la suite des allergies. Depuis toujours, on déconseille aux familles d'avoir un animal dans la

maison, car il peut augmenter le risque de devenir allergique plus tard. Aujourd'hui, les résultats d'une étude américaine réalisée à partir de 474 bébés suivis depuis la naissance jusqu'à l'âge de 7 ans nous affirment rigoureusement le contraire. Ces chercheurs ont tout simplement comparé un groupe de 184

bébés ayant vécu en compagnie d'au moins deux chiens ou chats à un groupe de 220 bébés sans contact étroit avec les animaux. Surprise, à l'âge de 7 ans, les enfants vivant avec nos amis les bêtes ont deux fois moins de risque de devenir allergiques selon les tests cutanés classiques permettant de détecter cette affection. Ces résultats concordent avec la théorie hygiéniste selon laquelle le nombre d'enfants asthmatiques s'accroît car notre mode de vie devient de plus en plus aseptisée. Ainsi, lorsque les enfants jouent avec des animaux domestiques, ces derniers les lèchent et transmettent ainsi nombre de bactéries qui contribuent à modifier la façon dont notre système immunitaire répond aux substances potentiellement allergènes.