BEAUTÉ

Aïe ! les pellicules, ça gratte

Il existe deux types de pellicules : les sèches et les grasses. Les premières, 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'irritations 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.

Photos : DR

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 shampooing antipelliculaire à pH équilibré, son utilisation peut être aussi fréquente qu'on le souhaite, il est tout à fait adapté 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 shampooings. 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.

Gâteau roulé au citron

2 citrons, 3 œufs, 12 cl de lait, 50 g de farine, 50 g de maïzena, 80 g de sucre

Préchauffez votre four à 180° et recouvrez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Râpez le zeste des citrons et pressez leur jus puis séparez les jaunes d'œufs des blancs que vous battrez en neige. Battez 2 jaunes d'œufs avec 50 g de sucre puis ajoutez le jus d'un citron et son zeste. Incorporez la farine ainsi que 40 g de maïzena et les blancs en neige. Versez la préparation sur le papier sulfurisé et enfournez le tout durant 7 minutes. Fouettez le jaune d'œuf restant avec le sucre puis déposez-y le jus et le zeste du second citron. Versez le lait préalablement chauffé et délayez la préparation que vous mettrez à feu doux tout en incorporant le reste de maïzena. Étalez la génoise et nappez l'intérieur avec la préparation réalisée à l'instant. Enroulez de nouveau le gâteau sur lui-même et déposez-le au réfrigérateur durant 2 heures.

Trucs et astuces

Bouquet séché qui dure

Faire durer un bouquet de fleurs, une fois séché, en conservant au mieux ses couleurs, c'est simple ! Il suffit de vaporiser dessus un voile de laque à cheveux. Et les jours de ménage, d'utiliser doucement un plumeau ou encore mieux, le sèche-cheveux qui délogera la poussière. Et, bien sûr, un jour (le plus tard possible), il arrivera que les couleurs défraîchissent; rien n'est perdu, un coup de bombe argentée ou dorée et vous aurez un bouquet festif !

Lotion antibrillance

La zone T de votre visage (nez/front), souvent plus grasse, a tendance à briller ? Remplacez la poudre par l'eau de cuisson du riz complet, à étaler froide sur la peau nettoyée, comme une lotion, avec un coton. Cela matifie et donc évite l'effet brillance.

Soupe de pois chiches

500g de pois chiches, 2 tomates, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 piment, 2 dl d'eau, menthe, huile, sel, poivre, 1/2 c. à café de coriandre en poudre, 1/2 c. à café de curcuma, 1/2 c. à café de curry en poudre

Emincez l'oignon et écrasez l'ail en purée. Faites revenir le tout dans un peu d'huile dans un faitout et ajoutez toutes les épices. Egouttez les pois chiches et ajoutez-les. Versez l'eau et faites cuire à feu doux pendant 10 à 15 minutes. Mondez puis mixez les tomates. Ciselez la menthe. Ajoutez le tout dans le faitout et mettez le piment (entier) au dernier moment. Laissez mijoter et attendez que le jus réduise et épaississe. Poivrez si besoin.

Sachez que...

Les concombres sont reconnus depuis longtemps pour leurs propriétés bénéfiques pour la peau. Voici donc un petit masque à base de concombre. Mettre 500 ml d'eau dans un bol ainsi que des concombres et faire bouillir. Attendre quelques minutes, verser le tout dans un contenant stérilisé et utiliser. Le mélange peut se conserver de 10 à 12 jours au réfrigérateur. La lavande est souveraine pour les migraines et les vertiges. Voici donc une petite infusion de fleur de lavande : mettez 1 cuillère à thé de fleurs de lavande dans une tasse d'eau bouillante et laisser infuser 10 minutes. Buvez 3 tasses par jour entre les repas.

Entretien des dents

Soumis sans cesse à de multiples agressions extérieures d'origine climatique, alimentaire ou bactérienne, l'émail de vos dents s'use et rend ces dernières plus fragiles. Vos gencives perdent aussi de leur tonicité et finissent par se rétracter. Pour garder un joli sourire, une haleine fraîche et de jolies dents. Suivez ce soin complet de la bouche.

Lavez vos dents deux fois par jour au minimum

Le brossage des dents s'effectue deux fois par jour au minimum, il est réalisé en partant du haut des gencives vers les dents. Un brossage à l'horizontal abîmerait l'émail et sensibiliserait les collets situés au bord des gencives.

Changez de brosse à dents

Tous les trois mois au maximum. Une brosse à dent neuve retire en effet 30% de plaque dentaire de plus qu'une brosse usagée.

Tonifiez vos gencives en les massant

Les massages dentaires à l'aide d'un jet buccal après chaque brossage préviennent

le saignement des gencives. Vous pouvez aussi vous masser les dents en réalisant des petits mouvements circulaires avec un de vos doigts enduit de dentifrice.

Gardez une haleine fraîche

Une alimentation équilibrée et un détartrage des dents pratiqué par le dentiste tous les six mois sont les meilleurs garants d'une haleine fraîche. Une consultation dentaire annuelle minimum vous permettra d'éviter l'installation de foyers infectieux, souvent responsables d'une mauvaise haleine.

Une carence en fer est souvent à l'origine de la fatigue féminine ?

Vrai. Selon une étude, 98 % des femmes en âge de procréer ont des apports en fer inférieurs aux besoins nutritionnels. Cette carence, liée à la perte de sang durant les règles, reste, la plupart du temps, insuffisamment compensée par l'alimentation.

A ce titre, 5 % des femmes présentent même une anémie assez sévère.