

## BON À SAVOIR

Comment faire pour arrêter  
de se ronger les ongles ?

L'onychophagie est le nom de cette habitude aux conséquences particulièrement inesthétiques et qui peut même en avoir sur le plan de la santé. Voici quelques conseils pour rompre le cercle vicieux et ainsi retrouver de belles mains.

**Faites confiance à votre volonté**

En général, cette mauvaise habitude apparaît à l'adolescence et, comme pour la plupart des habitudes, elle peut disparaître avec un (gros) effort de volonté. Il faut donc se convaincre qu'il s'agit là d'un mauvais comportement et chercher des sources de motivation pour se corriger soi-même.

**Prenez vos ongles en photo**

Quand vos mains sont belles, profitez-en pour les prendre en photo. Vous obtiendrez ainsi une image très motivante pour les moments difficiles où l'angoisse vous pousse à vous dévorer les ongles !

**Occupez-vous les mains**

En jouant avec une boule anti-stress, par exemple, vous parviendrez à vous débarrasser de l'angoisse qui est souvent la cause de l'onychophagie. En ayant les mains occupées, il est évident qu'il est bien plus difficile de se ronger les ongles.

**Mettez des gants**

Profitez de l'hiver pour porter des gants, aussi bien dehors qu'à la maison. C'est évidemment une protection des plus efficaces !

**Essayez le vernis amer...**

Procurez-vous un vernis à ongles amer, spécialement conçu pour vous empêcher de vous mordre le bout des doigts. Son goût amer, très désagréable, est le meilleur dissuasif possible.

**... ou le vernis normal**

Après avoir joliment décoré vos ongles, il est probable que vous aurez plus de scrupules à détruire votre œuvre en vous rongant les ongles !

**Ayez une lime à ongles dans votre sac à main**

Si un bout d'ongle se rebelle ou



Photos : DR

se casse, inutile, si vous avez une lime, de «réparer» les dommages avec la bouche : le résultat risque fort d'être encore pire. Prenez l'habitude d'utiliser la lime à ongles pour ce qu'elle sait faire le mieux : limer les ongles !

**Changez de «vice»**

Chaque fois que l'impulsion vous prend de vous ronger les ongles, mâchez plutôt un chewing-gum.

**N'oubliez pas les bactéries**

Rappelez-vous que 150 variétés de bactéries différentes

choisissez vos mains comme milieu naturel et qu'elles ne sont pas toutes, loin s'en faut, les amies de votre organisme. En portant les mains à votre bouche, vous en avalez en permanence...

**Tenez un journal**

N'hésitez pas à noter dans votre agenda ou votre journal intime chaque journée pendant laquelle vous avez su résister à votre mauvaise habitude. C'est une excellente façon de trouver la motivation pour continuer le combat !

Terrine de viande  
hachée et de poulet

300 g de viande hachée de bœuf, 1 blanc de poulet, 100 g de pain rassis imbibé de lait puis émiétté, 1 œuf, 1 oignon râpé, 5 gousses d'ail épluchées et coupées en petits morceaux, 1/2 bouquet de coriandre, 1/2 bouquet de menthe, sel, poivre, 1/2 cuillère à café de cannelle en poudre, 1 pincée de noix de muscade râpée



Coupez les blancs de poulet en bâtonnets. Dans une terrine, mettez la viande hachée, râpez par-dessus l'oignon, écrasez les gousses d'ail, ciselez finement la coriandre et la menthe. Salez, poivrez, muscadez, ajoutez la cannelle. Ajoutez le pain émiétté et l'œuf, puis malaxez le tout avec la main. Tapissez un moule à cake de papier aluminium. Remplissez la terrine en alternant viande hachée et blancs de poulet. Couvrez de papier aluminium et faites cuire au bain-marie, au four, pendant 1h30. Réservez 12 heures au frais.

## VRAI-FAUX

Le citron blanchit  
les dents

**Faux.** Rien ne sert de tremper sa brosse à dents dans un verre d'eau citronnée pour obtenir un sourire colgate. Tout comme le bicarbonate, l'agrumes n'a aucun effet sur la blancheur des dents : il n'y a que l'eau oxygénée dosée et utilisée en cabinet dentaire qui blanchit les dents. Le faux réflexe beauté produirait même l'effet inverse : l'acidité du citron agresse l'émail, l'enveloppe protectrice de la dent, et permet à la coloration de se fixer. Les gencives se rétractent, les terminaisons nerveuses sont mises à nu ce qui entraîne une hypersensibilité au chaud ou au froid.

Pour un sourire ultra bright, pas de solution miracle : se brosser les dents trois fois par jour avec une brosse souple pour ne pas abîmer l'émail, limiter sa consommation de tabac, de café et de thé et, pour finir, aller chez le dentiste deux fois par an pour un détartrage.

Pommes  
au sirop

4 pommes, évidées, épluchées, colorant rouge, crème fouettée, quelques feuilles de menthe, 3/4 t. de sucre, 2 t. d'eau



Dans une casserole, verser l'eau et le sucre. Chauffer lentement pour faire fondre le sucre. Porter à ébullition, incorporer quelques gouttes de colorant et baisser le feu. Ajouter les pommes et laisser pocher jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Veiller à ce qu'elles ne se défassent pas. Enlever les pommes avec précaution et disposer dans une assiette à dessert. Mettre un peu de crème fouettée à l'intérieur de chaque pomme. Coiffer avec les feuilles de menthe et napper avec le sirop de pochage. Servir tiède.

## L'univers des parfums

Il est si vaste que les découvrir tous en même temps est impossible. Découvrons quelques notes parfumées...

**Boisé**

Les parfums boisés sont composés à partir de certaines essences de bois, de santal, de cèdre, de palissandre, de sassafras, de rose, de cannelle, d'eucalyptus, d'acacia, d'aloès. La fragrance boisée est généralement plus soutenue que celle des fleurs des mêmes arbres, notamment la rose et l'acacia. Les parfums dit «à dominante boisée» sont en fait des bouquets que l'on peut composer de notes fleuries, épicées ou musquées. Selon leur caractère singulier, on peut choisir de les porter durant la journée, l'automne et l'hiver et leur



préférer au printemps et en été des dosages plus fleuris, légers et aériens.

**Epicé**

Les épices que l'on utilise traditionnellement en parfumerie sont généralement la cannelle, la cinnamome, le girofle, le macis, le piment et la muscade. Ils se marient volontiers dans des mélanges exotiques, comme le piment avec le patchouli, la cannelle avec le narcissus ou bien encore la muscade avec la violette...

Ces parfums sont voluptueux, pleins de mystère, de féminité et d'un brin de fantaisie. Ce sont des parfums à porter en toutes saisons. Ces bouquets capiteux dont vous ne pouvez plus vous passer vous prennent dès le saut du lit...

## Comment bien dormir en hiver



Dormir, c'est récupérer. Or, l'hiver est une saison qui est, par le froid qu'elle impose, particulièrement demandeuse d'énergie pour l'organisme. D'où l'importance d'un sommeil utile, réparateur, premier élément d'une vie saine. Alors, comment bien dormir ? L'alimentation joue dans la qualité du sommeil un rôle des plus importants. Le premier conseil que l'on peut donner, même s'il est très connu, c'est de ne pas manger trop lourd à l'approche de l'heure du coucher. Privilégiez donc des recettes légères. Pour ce faire, mieux vaut éviter

d'intégrer protéines et lipides de façon excessive au menu du dîner. L'heure à laquelle vous dînez a

également son importance. Ce qu'il ne faut pas faire, c'est manger, puis aller se coucher immédiatement. C'est la meilleure manière d'encombrer ses intestins durablement, et donc, à terme, d'endommager cette partie de l'organisme qui joue un rôle majeur dans l'immunité. Aussi, tentez de toujours respecter une plage horaire d'une heure entre la fin de votre dernier repas de la journée et le début de votre nuit. Deuxième conseil, qui lui aussi peut paraître évident : évitez les excitants ! Café, tabac, jus d'orange sont donc à bannir le soir, car ils stimulent la production

d'hormones qui auront pour effet de vous tenir éveillé. Un bon sommeil se mesure aussi à la qualité du réveil.

## LES RONFLEMENTS

## Conseils au quotidien...

- Dormir sur le côté et non sur le dos.
- Avoir une activité sportive afin d'entretenir le tonus musculaire.
- Avoir un rythme de sommeil régulier (le manque de sommeil entraîne les ronflements).
- Ne pas être en surpoids (une surcharge pondérale entraîne une respiration difficile).
- Éviter la consommation de tabac, d'anxiolytiques, d'hypnotiques et de relaxants musculaires le soir. Ces petits conseils sont également valables pour une bonne hygiène de vie !

