

## 10 Femmes

## Beauté

## Comment se démêler les cheveux sans les abîmer ?

JMN (Sce F&amp;B)

Libreville/Gabon

**MARRE** des brosses pleines de cheveux cassés en fin de démêlage ? Plus question de serrer les dents le temps d'attaquer un nœud récalcitrant, les astuces existent pour une chevelure souple et lisse sans souffrir... ni casser des longueurs durement gagnées. Suivez ces conseils et oubliez l'épreuve du démêlage douloureux !

Avant tout, on met les choses au point : il est normal de voir des cheveux tomber à chaque brossage. Entre 40 et 100 cheveux morts disparaissent ainsi chaque jour sous les coups de brosse, et c'est tant mieux, le cuir chevelu respire ! Le défi, en revanche, est de ne pas casser les

cheveux bien vivants... Pas question, donc, de brosser des racines aux pointes en tirant jusqu'à venir à bout des nœuds : ce faisant, on ne démêle pas, on arrache. À noter que les cheveux bouclés présentent un cas particulier : on les démêle uniquement humides, jamais secs !

**Lubrifier les cheveux**

Les cheveux qui s'emmêlent sont des cheveux secs, aux écailles ouvertes : si le phénomène est fréquent, on les nourrit à chaque shampoing avec un masque ou un après-shampoing hydratant et/ou démêlant. Puis on termine par un rinçage à l'eau fraîche ou au vinaigre, afin de refermer les écailles.

Encore mieux ? On utilise une huile capillaire ou un soin sans rinçage démêlant, même sur cheveux secs, afin de lisser la fibre et de faciliter le démêlage.



Photo : D.R.

**A défaut d'un peigne en plastique à larges dents, le démêlage des cheveux se fait avec une bonne brosse.**

**Bien sécher les cheveux**

Pas question de démêler des cheveux mouillés : plus fragiles, ils cassent d'autant plus. Pour un démêlage en douceur sur des cheveux fraîchement lavés,

on commence par pré sécher... sans frotter à la serviette ! Frictionnée sous une bonne vieille serviette en éponge, la fibre est fragilisée et le nombre de nœuds décuplé. Résultat, le

démêlage est plus long et la casse plus importante.

La bonne solution ? Pour préserver les cheveux, on tamponne avec une serviette sans frotter, quitte à utiliser une serviette en microfibre ultra-absorbante.

**Choisir le bon outil**

Reste à trancher entre peigne et brosse... et les pros excluent la brosse ! Si la casse est inévitable, la brosse casse les cheveux plus haut, et donc plus de longueur. Mieux vaut opter pour un peigne à grosses dents, en bois ou en plastique. Et si, vraiment, on n'a pas d'autre solution, on choisit absolument une brosse à gros picots ou une petite brosse en plastique. Dans un cas comme dans l'autre, on prend le temps de nettoyer peigne ou brosse au préalable, pour les débarrasser de poussières ou cheveux morts

qui provoqueraient des nœuds supplémentaires.

**Adopter le bon geste**

Pour démêler les cheveux sans les abîmer, on retient deux règles d'or : les pointes en premier, et sans jamais forcer ! On sépare la chevelure mèche par mèche, et on attaque les pointes avec le peigne, en maintenant de l'autre main les cheveux pour éviter de tirer sur les racines. Puis, on remonte peu à peu à mesure que les pointes sont démêlées, vers les longueurs, puis les racines, avant de passer à la mèche suivante.

Le nœud fait de la résistance ? On affine la mèche jusqu'à isoler le nœud, en poursuivant patiemment avec le peigne jusqu'au dénouement. Dans tous les cas, inutile de tirer, le cheveu finirait par casser. Pire, la méthode est douloureuse !

## Lingerie féminine

## A partir de quel âge une fille doit-elle porter le string ?

JMN

Libreville/Gabon

**Votre fille grandit, et ses choix de sous-vêtements évoluent également. La brassière a laissé place au soutien-gorge, mais la culotte doit-elle également laisser la place au string ? A quel âge doit-on autoriser sa fille à porter un string ? Le site Fourchette et Bikini vous éclaire sur ce sujet.**

**UN** enfant n'a pas à être sexy, du moins, pas comme on l'entend. La question du choix des sous-vêtements se pose donc souvent à l'adolescence. Mais c'est dès l'enfance que les ma-

mans doivent s'imposer et ne pas céder aux caprices de leurs enfants. Il est évident qu'une petite fille n'a pas à porter de string. Ce sous-vêtement qualifié de sexy n'a rien à faire dans la garde-robe d'une fillette : celle-ci n'a pas à exercer de séduction sexuelle. De plus, une culotte est bien plus confortable et pratique sur le plan hygiénique.

**Les débuts des relations sexuelles**

Si votre adolescente commence à vivre des relations amoureuses, et qu'elle débute sa vie sexuelle, peut-être aura-t-elle envie de porter des strings. Parce que ça fait « femme », parce que ça plaira à son petit copain, et puis parce que finalement, son corps lui

appartient, et ainsi la manière dont elle veut le présenter dans l'intimité également. Il n'y a donc pas vraiment d'âge minimum à respecter pour le port du string (même si avant 15 ans cela peut sembler tout à fait inadapté), cette décision doit se faire en fonction de la maturité de votre adolescente.

**L'aspect esthétique**

Si votre fille souhaite porter un string dans le but de ne pas laisser apparaître de marque de culotte sous ses pantalons, donc dans un but purement esthétique dénué de volonté de paraître sexy, mieux vaut lui proposer et lui acheter des sous-vêtements (slips) sans coutures ! Ces culottes « invisibles » résoudront

son problème, à moins qu'elle ne vous ait pas donné la vraie raison de sa demande, ce que vous saurez ainsi facilement.

**Pas n'importe quel string**

Si vous autorisez votre adolescente à porter le string, veillez à ce qu'elle fasse des choix les plus adaptés à son âge. Si le string comporte un aspect sexy en lui-même, certains le sont assurément plus que d'autres. Proposez-lui plutôt des strings en coton, sans trop de dentelle et dans des couleurs sobres, et interdisez les strings ficelles.

**Un string, mais caché**

Vous avez autorisé votre adolescente à porter un string ? Insistez alors auprès d'elle sur le fait que

les sous-vêtements n'ont à être vus que dans l'intimité, par soi-même et par son partenaire si elle est en âge d'avoir des rapports sexuels. En aucun cas, son string ne doit apparaître en-dehors de cela, et surtout pas à l'école (lycée).

Vérifiez donc qu'il ne dépasse pas de son pantalon quand elle s'assoit, se penche... Par décence et par respect pour les autres et pour elle-même, qui n'est pas encore tout à fait une femme.

## Coin cuisine

## Tajine de poisson aux petits pois

**Ingrédients :**

1 kg de filet de poisson (bar de préférence)  
400 g de petits pois  
2 oignons  
6 gousses d'ail  
½ c. à café de graines de cumin  
6 brins de coriandre  
6 brins de persil  
½ écorce de citron confit  
1 citron  
30 g de beurre  
50 cl d'eau ( ou de fumet de poisson)  
3c. à soupe d'huile d'olive  
Sel, poivre

**Préparation :**

Épluchez, lavez et taillez les oignons en rondelles. Écrasez l'ail, lavez, effeuillez puis hachez la coriandre et le persil. Coupez l'écorce de citron confit en petits morceaux. Pressez et récupérez le jus de citron. Portez une casserole d'eau à ébullition, y plonger les petits pois 3 minutes, rafraîchir dans une eau glacée et égouttez.

Dans une sauteuse, faire fondre le beurre, y déposer les oignons et le cumin. Remuer, versez 50 cl d'eau et ajoutez l'ail écrasé. Porter à ébullition, couvrir et poursuivre la cuisson à feu moyen pendant 15 minutes. Assaisonnez les filets de poisson sur toutes leurs faces. Les ajouter au contenu de la sauteuse, verser une cuillère à soupe d'huile d'olive, parsemez de coriandre et ajoutez les morceaux de citron confit.

Cuire 6 à 7 minutes. Retirez les filets à l'aide d'une écumoire, les réserver. Versez le jus de citron et le reste d'huile d'olive dans le jus de cuisson obtenu. Ajoutez les petits pois, poivrez et portez à ébullition 5 minutes. Transvasez l'ensemble dans un tajine, placer dessus les filets de poisson, parsemer de persil.

**Astuce :** il est possible de compléter cette recette avec des pommes de terre. Préférez un bar de ligne, plus ferme à la cuisson et plus goûteux.

## Trucs et astuces

## Autres utilités du dissolvant à ongles

**Faire disparaître des taches d'encre**

Si vous n'arrivez pas à nettoyer des taches d'encre sur votre peau avec de l'eau et du savon, c'est que cette encre n'est probablement pas soluble dans l'eau. Essayez avec du dissolvant de vernis à ongles ! Passez plusieurs fois un tampon de ouate imbibé de dissolvant sur la tache. Lorsque la tache est partie, lavez votre peau avec de l'eau et du savon. Le dissolvant de vernis à ongles peut aussi éliminer les taches d'encre sur le tambour de votre sèche-linge.

**Détacher de la colle forte**

La colle forte adhère solidement à quasiment tout, et même à la peau. Quand on tente de l'enlever, on risque de s'abîmer la peau, alors appliquez plutôt un tampon de ouate imbibé de dissolvant de vernis à ongles sur la colle, jusqu'à ce qu'elle se dissolve.

**Décoller des étiquettes**

Arracher l'étiquette du prix sur un objet en verre est souvent difficile, et il reste parfois une pellicule de colle qui retient la poussière et colle au toucher. Nettoyez ces résidus de colle avec un chiffon imbibé de dissolvant de vernis à ongles. Cette méthode peut aussi fonctionner sur des surfaces métalliques.

**Dissoudre du plastique fondu**

Ne vous est-il jamais arrivé d'approcher trop près du grille-pain avec le sac en plastique ? Si oui, vous avez dû vous apercevoir qu'il n'était vraiment pas facile de nettoyer du plastique fondu pour rendre à votre appareil son apparence immaculée. Dorénavant, vous vous ferez au dissolvant de vernis à ongles ! Débranchez votre grille-pain, laissez-le refroidir. Mettez un peu de dissolvant de vernis à ongles sur un chiffon doux et frottez délicatement la zone sinistrée. Une fois le plastique fondu enlevé, essuyez le dissolvant avec un chiffon humide, séchez votre appareil avec du papier ménage, et le voilà près pour une nouvelle fournée. Ça marche aussi pour enlever du plastique fondu sur un fer à friser.

**Enlever des traces de peinture sur les vitres**

La prochaine fois que vous voudrez gratter de la peinture sur une vitre, épargnez vos ongles ! Tout en prenant soin de bien aérer la pièce, tamponnez du dissolvant de vernis à ongles sur une petite surface de peinture à enlever. Laissez agir quelques minutes puis frottez la peinture amollie avec un chiffon. Quand la dernière trace de peinture a disparu, essayez encore la zone avec un chiffon humide.