

Bien-être

Comment nettoyer un matelas ?



Photo : DR

Il existe plusieurs astuces pour nettoyer un matelas.

JMN (Sce FA)
Libreville/Gabon

LE meilleur matelas du monde ne vous servira à rien s'il est sale. Et vu le prix de la literie, il vaut mieux en prendre soin ! Pas de panique, voici les meilleurs conseils pour entretenir au mieux cet allié de nos nuits. Lors du nettoyage, évitez de détremper le matelas, ne versez pas d'eau mais travaillez avec une éponge ou un gant de toilette trempé dans un liquide et essoré. Procédez sur toute la surface, si vous ne nettoyez que quelques zones, vous allez créer des auréoles. Il vaut mieux attaquer le nettoyage

le matin tôt, afin de laisser le matelas à l'air libre un maximum de temps afin qu'il sèche. Aérez la pièce en grand pour évacuer l'humidité, et si vous pouvez laisser entrer le soleil c'est encore mieux !

Nettoyer son matelas avec des cristaux de soude

Diluez 3 verres de cristaux de soude dans 1 litre d'eau très chaude. Munissez-vous de gants de ménage et frottez avec une éponge tout le matelas, y compris les endroits intacts pour éviter les auréoles. Rincez de même avec de l'eau chaude puis frottez avec des gants de toilette ou serviettes éponge sèches et laissez sécher à l'air libre.

Nettoyer son matelas avec

du liquide vaisselle

Versez 10 gouttes de liquide vaisselle dans 1 litre d'eau très chaude. Trempez un gant de toilette dans le liquide et frottez toute la surface du matelas, en l'essorant bien à chaque fois pour ne pas le détremper. Rincez ré-

gulièrement le gant de toilette. Frottez le matelas avec des serviettes éponge sèches et laissez sécher à l'air libre.

Nettoyer son matelas avec du vinaigre blanc (ou de l'alcool ménager)

Mélangez 1 verre de vinaigre blanc avec 3 verres d'eau

chaude et frottez le matelas avec ce liquide. Rincez ensuite avec un linge humide. Enfin, frottez avec un linge sec pour retirer le maximum d'humidité et laissez sécher à l'air libre. Procédez de même avec de l'alcool ménager, qui a le mérite le plus souvent d'être parfumé.

Nettoyer son matelas avec de l'ammoniaque

Pour les surfaces vraiment très tachées, essayez l'ammoniaque mais uniquement en travaillant dans une pièce aérée et en portant des gants, un masque et des lunettes de protection, car il est extrêmement volatil et toxique. Versez 1/2 verre d'ammoniaque dans 1 litre d'eau chaude, puis frottez les taches avec ce mélange. Une

fois toutes les taches traitées, vous pouvez nettoyer le matelas avec une des autres méthodes utilisées plus haut.

Comment retirer les mauvaises odeurs d'un matelas ?

Odeurs de transpiration ou de produit nettoyant, le résultat n'est pas agréable. Saupoudrez toute la surface du matelas avec du bicarbonate de soude (qui a un pouvoir assainissant) et laissez agir 5-6 heures avant d'en retirer le maximum avec une pelle et une balayette propres. Terminez en passant l'aspirateur à fond. Vous pouvez également utiliser du talc qui a l'avantage de laisser une douce odeur mais sans assainir.

Beauté

De l'eau gazeuse pour une belle peau



Photo : DR

L'eau gazeuse est bonne pour la peau du visage.

JMN(Sce F&B)
Libreville/Gabon

Côté beauté, les Asiatiques sont les reines de l'astuce. Et si celle-ci n'a rien de nouveau pour les Japonaises, elle s'infiltré enfin dans notre routine beauté pour une peau plus lisse et un teint plus éclatant... Le secret ? L'eau gazeuse, un truc beauté pas cher et facile à adopter.

CORÉENNES et Japonaises ont une obsession beauté, la peau. Qui doit être lisse, lumineuse et en bonne santé pour éclairer de l'intérieur.

On connaissait déjà le truc de l'eau minérale, moins agressive pour les peaux sensibles que l'eau calcaire du robinet. Mais connaissez-vous celle de l'eau pétillante ?

Les "beautistas" asiatiques utiliseraient de l'eau gazeuse en bain de visage ou en eau de nettoyage pour stimuler, nourrir et détoxifier, et les effets sur le grain de peau comme sur le teint vaudraient le détour. Le tout, pour trois fois rien, à la maison et sans risques !

Une peau plus lisse avec de l'eau pétillante, pourquoi ça marche ?

L'eau pétillante offre à la

peau un coup de fouet bénéfique. Un coup de fouet litté-

ral, d'ailleurs, puisque les bulles éclatant à la surface de la peau lui offrent un massage tonique qui active la microcirculation sanguine ! Résultat, moins de rougeurs, des pores resserrés et un grain de peau affiné.

L'eau gazeuse, au passage, contient du gaz carbonique et est riche en oligoéléments. Le premier déloge les impuretés accumulées dans les pores, nettoyant en profondeur, alors que les seconds hydratent et nourrissent... De quoi booster l'éclat et raviver les teints fatigués par le stress, les excès ou les produits de beauté. Cerise sur le gâteau (beauté),

l'eau gazeuse est dotée d'un pH similaire à celui de la peau et limite le risque d'agression. À condition de choisir une eau pétillante neutre ou même maison, s'entend, sans ajouts, ni colorants, et non un soda chimique à la teinte surnaturelle !

L'eau gazeuse pour la peau, comment fait-on ?

Première option, le bain de visage, passé à la postérité après avoir été vanté par une actrice coréenne à la peau parfaite. Et le mode d'emploi est simplissime : on remplit une bassine d'un mélange moitié eau minérale, moitié eau gazeuse avant d'y plon-

ger le visage une dizaine de secondes. voire un peu plus ou un peu moins, selon les talents d'apnéiste de chacune : les bulles pétillent directement sur la peau et délivrent tous leurs bienfaits. Deuxième option, l'application façon tonique sur le visage à l'aide d'un coton imbibé. Pour les peaux fragiles ou sensibles, mieux vaut privilégier cette solution, plus douce. Dans les deux cas, gare au zèle ! Puisque l'eau gazeuse stimule la peau, pas question d'en abuser; une ou deux fois par semaine suffisent amplement.

Santé/Jeunes filles

Les cosmétiques responsables de leur puberté précoce

JMN
Libreville/Gabon

UNE récente étude réalisée par l'université de Berkeley en Californie prouve qu'il existe un lien entre les composants chimiques de nos cosmétiques et la puberté précoce des jeunes filles. C'est prouvé, les produits chimiques présents dans nos cosmétiques ont une mauvaise influence sur notre corps. Selon une récente étude américaine menée par l'université de Berkeley en Californie, et publiée dans Human Reproduction, les composants chimiques tels que les phtalates, les parabens ou les phénols auraient un impact négatif sur le développement hormonal des jeunes filles, et seraient donc responsables de leur puberté précoce. Pour en arriver à de telles conclusions, les chercheurs ont effectué des tests d'urine sur plusieurs femmes enceintes, afin d'étudier le taux de phtalate, de paraben et de phénol, trois substances chimiques que l'on retrouve

dans un grand nombre de cosmétiques et dans de nombreux produits d'entretien. Si les phtalates sont utilisés pour créer nos parfums et nos déodorants, le paraben et le phénol se retrouvent dans la quasi-totalité de nos produits de soin et de maquillage. Un constat alarmant qui justifie notamment ce regain d'attention des femmes pour les cosmétiques d'origine naturelle.

Des règles et des poils pubiens qui apparaissent plus tôt

Ces composants chimiques peuvent tous être à l'origine d'une puberté précoce et ce, dès le plus jeune âge, puisque les plus graves conséquences se formeraient dès les premiers mois de grossesse de la mère. D'après les chercheurs, chaque fois que la dose de phtalate était doublée, le développement des poils pubiens chez une jeune fille arrivait un mois et trois semaines plus tôt que l'âge moyen. Quand la base de triclosan (type de phénol) était doublée, en comparaison à un indicateur de base, les menstruations arrivaient un mois plus tôt que la

moyenne. Résultat : les recherches ont permis de découvrir que les jeunes filles exposées à ces

trois produits chimiques étaient plus susceptibles d'avoir une puberté précoce. Ce sont notamment les filles

dont les mères avaient le plus fort taux de phtalate, de diéthyle et de parabens qui présentaient le plus gros

risque d'une puberté avancée. Mesdames, un grand tri dans vos salles de bain s'impose !

ONDULINE® TOITURE

ÉTANCHE CONFORT THERMIQUE CONFORT ACOUSTIQUE

• LÉGÈRE
• 100% ÉTANCHE
• NE ROUILLE PAS ET ANTI-CORROSIF
• ISOLATION THERMIQUE
• ÉCOLOGIQUE

Distributeur: LES MATERIAUX RÉUNIS

Tel : 00 241 01 72 55 19 - 01 72 55 20