

10 Femmes

Beauté

7 astuces pour donner du volume aux cheveux clairsemés

JMN(Sce Femmes Actuelles)
Libreville/Gabon

VOUS trouvez que votre chevelure s'affine et manque de volume ? Découvrez 8 conseils incontournables pour lui redonner un max de corps et de vitalité.

Faire le plein de vitamines

De beaux cheveux ont besoin de vitamines pour respirer la santé : la vitamine B1 assure une croissance harmonieuse du cheveu, la B5 ralentit son vieillissement, la B6 pour le rendre plus résistant... Le plus simple consiste à faire une cure de levure de bière à chaque changement de saison. Vous pouvez aussi saupoudrer vos yaourts, céréales et salades de paillettes de germe de blé pour nourrir et renforcer la fibre capillaire. En plus de consommer des vitamines, il faut faire attention à certains médicaments qui entraînent parfois la chute des cheveux. C'est le cas par exemple de certains anti-acides, anti-hypertenseurs, anticoagulants ou antidépresseurs... Lisez attentivement la notice

des médicaments que vous prenez pour voir si cet effet secondaire y est mentionné.

Tricher un peu en crêpant

Pour faire illusion de volume, soulevez une mèche et à l'aide d'une brosse plate ou d'un peigne à queue, coiffez les racines délicatement, à rebrousse-poil afin de leur donner du gonflant. Brossez ensuite légèrement en surface pour discipliner.

Couper régulièrement

Même s'ils ne poussent pas très vite. Un centimètre suffit pour rafraîchir les pointes usées par les frottements sur les vêtements et pour les booster. Si vos cheveux sont fins, sachez aussi que certaines coupes vous vont mieux que d'autres. Exit les longueurs en dessous des épaules, dites bonjour aux carrés et aux coupes courtes très tendances.

Masser votre crâne

Du bout des doigts, massez le cuir chevelu. Commencez au niveau de la nuque, puis remontez vers le sommet du crâne, afin de respecter la répartition des vaisseaux sanguins et le sens de la



Photo : LLIM/ L'Union

Pour donner du volume aux cheveux, il faut certaines astuces.

micro-circulation. Une gestuelle à réaliser à sec ou lors du lavage. Pour encore plus d'efficacité, ajoutez deux gouttes d'huile essentielle à votre shampoing : de cèdre de l'Atlas si vous avez les cheveux normaux, de citron s'ils sont gras, de camomille noble si vous

avez des démangeaisons et de ylang-ylang si vous avez les cheveux secs.

Adopter les bons shampoings

Dites adieu aux silicones. S'ils ont pour effet immédiat de rendre les cheveux brillants, ils ne font que étouffer la fibre capillaire sur le long terme. Ils

ont en effet tendance à alourdir la chevelure, et c'est encore plus net sur des cheveux fins. Préférez les shampoings dits "naturels" ou bio, qui ne contiennent pas de silicones. Attention, avec ces formules, l'après-shampoing s'impose, car les cheveux sont plus diffi-

ciles à démêler.

Bien brosser ses cheveux

Matin et soir, débarrassez-les des impuretés avec un bon brossage. C'est aussi un excellent moyen d'oxygéner le cuir chevelu et de stimuler la micro-circulation. L'idéal ? Se munir de deux brosses en poils naturels, une dans chaque main, et brossez doucement dans tous les sens : du crâne vers la nuque puis de la nuque vers le crâne et sur les côtés.

Prendre des compléments alimentaires

Adoptez le duo compléments alimentaires et lotion capillaire fortifiante pour booster la pousse et redensifier la chevelure. Les gélules, à avaler pendant trois mois minimum fortifient la fibre grâce à des ingrédients comme la vitamine B6, le ginseng, le cuivre ou le zinc. Les lotions à appliquer localement raie par raie, nourrissent le follicule pileux avec des fibres et des lipides. Ils protègent le bulbe du stress oxydatif quand d'autres gagnent le cheveu en racine grâce à de l'extrait de vers à soie et aux vitamines.

Forme et Bien-être

Poids idéal ou poids de forme : lequel tient la route ?

JMN

Libreville/Gabon

Quand une femme monte sur la balance, 9 fois sur 10, elle trouve son poids trop élevé, trop loin de son poids idéal. Mais si en réalité, le poids idéal était comme le prince charmant : un truc sur lequel on fantasme et qu'on espère obtenir, alors qu'en réalité, il n'existe pas ? Nous faisons le point avec le site Fourchette et Bikini.

Photo : D.R.



Le poids idéal tant recherché par les femmes est souvent un leurre. Le poids de forme convient le mieux.

AVANT de se demander comment rester à son poids idéal, la vraie question à se poser est sans doute de savoir si le poids idéal renvoie à une réalité concrète et atteignable ! Certes, il existe des formules mathématiques qui permettent d'établir le « poids idéal d'une personne ». La plus célèbre, l'Indice de masse corporelle (IMC = poids de la personne en kilos/sa taille en mètre, au carré) permet de déterminer si, en fonction de ses mensurations, un individu est plutôt normal, maigre, en surpoids ou en situation d'obésité. Mais ces chiffres ne sont

que de la théorie ! Et en réalité, la notion de poids idéal est assez irréaliste. Tout simplement parce que le poids idéal d'une personne est une notion subjective : le poids idéal, c'est celui qu'elle veut atteindre à tout prix, celui qui la ferait se sentir bien dans ses baskets. Bref, une notion pour laquelle ça se joue surtout dans la tête. Alors qu'en fait, notre véritable poids idéal, c'est notre corps qui le décide ; avec, pour le coup, des critères très objectifs, comme notre patrimoine génétique, notre santé, notre courbe de poids et de

croissance... Et quand notre corps a trouvé son poids idéal, il va toujours tendre et revenir naturellement vers ce poids, quoi que l'on fasse, parce que c'est ça le vrai poids qu'il nous faut pour nous sentir bien. C'est pourquoi les nutritionnistes et les médecins parlent de poids d'équilibre, ou encore de poids de forme, plutôt que de poids idéal.

Comment rester à son poids de forme ?

Bonne nouvelle : étant donné que notre corps connaît notre poids de forme et qu'il va naturellement tendre vers ce poids,

on n'a pas vraiment d'efforts à faire pour y parvenir ! En effet, si l'on apporte à notre organisme ce dont il a besoin, il va arriver lui-même à notre poids d'équilibre. On peut donc oublier les régimes privatifs et les cures drastiques car, pour parvenir à notre poids de forme, il faut avant tout :

Adopter une alimentation équilibrée. A savoir : manger de tout... mais dans des quantités raisonnables ! Et ce n'est pas un écart qui va dérégler la machine : quand on a une alimentation équilibrée, les écarts exceptionnels n'ont aucun impact !

Écouter son corps. On mange quand on ressent une faim physiologique, et non psychologique. Et on s'arrête de manger quand on se sent repue, pour éviter de stocker des graisses inutiles.

Faire un peu de sport. Tout simplement parce que quand on fait du sport, on booste notre métabolisme, et on se sent bien, et fière de nous. Et avoir un regard bienveillant sur soi, voilà une variable clé pour se sentir bien dans sa tête et dans son corps !

Coin cuisine

Lasagnes aux épinards

Ingrédients pour 4 personnes :

16 feuilles de lasagne aux œufs, sans précuisson
600 g de jeunes épinards à cuisiner
1 gousse d'ail
250 g de ricotta
1 œuf
1 cuillère à soupe de pesto
80 g de parmesan râpé
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
75 g de beurre
50 g de farine
30 cl de lait
30 cl de crème liquide
noix de muscade, sel, poivre

Préparation :

Dans une grande casserole, chauffez l'huile avec l'ail écrasé. Ajoutez les épinards, tournez jusqu'à ce que les feuilles soient fanées et que l'eau rendue soit évaporée. Salez, poivrez. Laissez tiédir puis hachez-les grossièrement.

Écrasez la ricotta. Incorporez l'œuf et le pesto, puis les épinards.

Dans une casserole, faites fondre 50 g de beurre. Ajoutez la farine, en tournant rapidement. Délayez avec le lait et la crème liquide, ajoutés peu à peu, sans cesser de tourner avec une cuillère en bois. Hors du feu, incorporez 30 g de parmesan. Assaisonnez cette crèmeuse de sel, poivre et muscade.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Versez un peu de béchamel dans le fond d'un plat à gratin beurré. Déposez une couche de lasagnes. Couvrez d'épinards puis à nouveau de lasagnes et de béchamel. Continuez jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminez par une couche de béchamel. Parsemez 50 g de parmesan et le reste de beurre en parcelles. Enfournes pour 25 min.

Conseil : Les lasagnes sans précuisson (Barilla) ont besoin d'être largement recouvertes de sauce pour cuire directement au four. Au besoin, allongez d'un peu de crème liquide.

Proposé par JMN