

Nouvelle Vie

magazine

**LES SENIORS
PRENNENT
LA PAROLE!**

MAI 2014 - 3,50 €

nvm
NOUVELLE VIE MAGAZINE

N° 2

RETRAITES

12 CLÉS POUR FAIRE
DES ÉCONOMIES

SANTÉ

Tout ce qu'il faut
savoir pour garder
de bons yeux!

Ils témoignent...



Marion Game
Scènes de ménages



Jean-Pierre Pernaut
26 ans de JT !

EN PRATIQUE

- 3 pages de conseils pour bien **nourrir votre chat**
- Un vrai petit potager à planter **sur son balcon**
- Tout pour choisir votre **complémentaire santé**
- Remplacer sa baignoire par **une douche**

10 IDÉES DE VOYAGES

tout autour de la France

RÉGIMES MINCEUR

Oui, mais pas n'importe lequel !

DOSSIER BIEN-ÊTRE

Prenez soin de vos articulations

Je me bichonne avec...

- Le dictionnaire des **plantes qui soignent** et soulagent
- Une maison réorganisée pour retrouver les **bons gestes**
- Des séances d'assouplissement comme chez le kiné





Démêlage, shampooing, séchage, massage, brillance retrouvée, anti-chute, coloration, soins à fabriquer soi-même... Des dizaines d'astuces et de conseils pour une chevelure en pleine forme !

PAR VALÉRIE LOISELET

X Un bon massage ?

Le massage du cuir chevelu favorise la microcirculation sanguine, ce qui renforce la vitalité des cheveux. Vous pouvez le pratiquer à tout moment de la journée, sur cheveux secs. La bonne technique : déployez vos doigts en araignée sur le crâne. Ne frottez pas ! La pulpe des doigts doit rester collée à la peau et déplacer tout doucement le cuir chevelu, par petites rotations. En plus, c'est la décontraction assurée !

© Fabrice Poncelet/Onsly / Photonostop

Aux petits soins pour mes cheveux

Nous avons entre 150 000 et 200 000 cheveux. Chacun d'entre eux a une durée de vie moyenne de 6 ans, c'est dire s'il est important d'en prendre soin tous les jours, surtout à partir de la cinquantaine (si un nouveau-né à 1 000 follicules pileux au cm², nous n'en avons plus que 500 à 50 ans !). C'est pour cette raison que nous avons décidé de vous offrir ici ce dossier complet. Vous y découvrirez des soins quotidiens, mais qu'il nous arrive de ne pas pratiquer de la meilleure façon qui soit, ce qui endommage jour après jour notre chevelure. Vous apprendrez également comment analyser la vraie nature de vos cheveux de façon à leur réserver des traitements vraiment adaptés. Plus une kyrielle de conseils de bon sens mais que l'on ne connaît pas toujours. Bonne lecture !

Savez-vous brosser les cheveux ?

Stop ! Coupez l'eau, le shampooing, c'est plus tard... Première astuce méconnue du plus grand nombre, les cheveux mouillés sont bien plus fragiles que les cheveux secs. Vous allez donc commencer par une opération démêlage "hors eau" : commencez toujours par les pointes, par de petits gestes et sans brusquerie, puis remontez vers les racines, pour finir sur toute la longueur. Exit les brosses bon marché, investissez pour une brosse en poils naturels (de sanglier, c'est le top). De même que le démaquillage est indispensable aux soins de la peau, le démêlage est capital : il élimine les cheveux dévitalisés, réactive le flux sanguin et, surtout, répartit le sébum sur toute la longueur des cheveux pour les protéger. Pour les chevelures frisées, optez plutôt pour un peigne à cran large. Ce brossage est tout aussi indispensable le soir, avant de dormir, pour enlever les impuretés et éviter



© stillaround/Westend61/Photonostop

les épis disgracieux formés pendant la nuit, que le matin pour aérer la chevelure.

Shampooing, on prend son temps

Le shampooing idéal consiste surtout à masser les cheveux sans frotter, en insistant sur le sommet de la tête, au-dessus des oreilles et derrière la nuque (ce sont des zones à forte sécrétion de sébum...). La fréquence des shampooings ? Tout dépend des produits utilisés et de votre type de cheveux. S'ils sont gras et que vous avez l'impression qu'ils collent rapidement au cuir chevelu, vous pouvez les laver tous les jours, mais uniquement avec des produits doux (vive les shampooings bébé !). Sinon, deux par semaine suffisent. Autre question fréquente : faut-il laver les cheveux deux fois d'affilée lors d'une même douche pour une propreté absolue ? Ce serait une erreur. Si le premier shampooing délivre les cheveux de leurs impuretés, il enlève aussi le sébum qui les

→



© Glow Images / Photonistop

X AïE ! Encore des pellicules...

La kératine est une protéine fibreuse qui donne sa force et son élasticité à vos cheveux. Régulièrement, elle s'évacue naturellement sous forme de minuscules cellules mortes, invisibles. Mais lorsque tout se dérègle, ces cellules s'agglutinent, d'où les disgracieuses pellicules.

Pas de surprise, les shampooings antipelliculaires sont très efficaces. Mais s'il s'agit de pellicules grasses, celles qui collent au cuir chevelu, peut-être aurez-vous besoin en appoint d'un traitement à base d'antifongique et d'acide salicylique. Parlez-en à votre pharmacien.

Un remède naturel, la vitamine A : poisson, foie, carottes, abricots, persil, patate douce... Et attention à l'air trop sec de certains appartements.

protège. Un second lavage serait alors bien trop agressif... Puis vient le temps du séchage. C'est là que sont commises les erreurs les plus fréquentes : frotter ses cheveux énergiquement avec une serviette de bain ou utiliser un sèche-cheveux en position maximum. Oubliez ! Soit vous tamponnez votre tête en douceur avec la serviette, soit vous éloignez d'au moins 20 cm le sèche-cheveux, en mode air froid (ou tiède). Quand au séchage à l'air libre, il est excellent... à la campagne, mais surtout pas lorsque la pollution des villes pourrait s'accrocher à vos cheveux qui sont encore humides.

Votre type, c'est plutôt...

... des cheveux bouclés. À savoir : ces derniers sont souvent plus fins que les autres, et en tout cas bien plus fragiles puisque leur forme elliptique (et non pas ronde) empêche le sébum protecteur de se répartir sur toute leur longueur. Les cheveux lisses sont au contraire plus résistants. Si vous les portez longs, pensez tout de même à ne pas trop les alourdir, ce qui favoriserait la chute. Pour cela, réservez l'application des soins aux longueurs et pointes, et pas aux racines (sans oublier de couper les fourches tous les 2 mois). Les cheveux gras : ils souffrent d'une hypersécrétion de sébum (souvent un problème hormonal, amplifié par une alimentation trop riche en graisse et sucre). Un conseil tout bête, ne pas les tripoter sans cesse pour ne pas transporter le sébum vers les pointes. Viennent enfin les cheveux trop secs (cette fois, c'est le sébum qui manque à l'appel) et les cheveux ternes. Dans ce dernier cas, le secret, en plus des soins appropriés, est de tout particulièrement soigner le rinçage après le shampooing. Prenez votre temps... Et oui, rien de pire que les résidus de produits pour ternir une belle chevelure !

Des soins vraiment adaptés

Pas toujours facile de s'y retrouver dans la jungle des produits mis sur le marché... Heureusement, seules quelques règles de base sont à retenir : par exemple,

Vous perdez beaucoup de cheveux ?

Même si le problème concerne surtout les hommes, passée la cinquantaine, certaines femmes ne sont pas épargnées. Dans 80 % des cas, il s'agit d'un problème hormonal qui entraîne un affinement progressif des cheveux, puis leur chute sans repousse. Bonne nouvelle, les traitements existent et sont bien plus efficaces que chez les hommes. Notre conseil : consultez sans tarder un dermatologue spécialiste du cuir

chevelu. Il vous proposera des apports en vitamines, fer, magnésium et calcium, des soins adaptés et/ou le fameux Minoxidil 2 % (c'est cher, demandez à votre pharmacien le générique !). Encore tabou il y a quelques années, les compléments capillaires ont enfin tendance à se démocratiser. Volumateurs, voluminateurs et autres volumiseurs, il s'agit d'ajout de cheveux synthétiques ou naturels (copie

conforme des vôtres), fixés sur un petit filet, lui-même accroché à vos propres cheveux par des microclips. L'effet est saisissant : on ne sent rien, c'est quasiment indétectable et la tenue est excellente, même sous la douche ou à la piscine. Alors, si la perte de vos cheveux vous démoralise, prenez votre courage à deux mains et faites un test gratuit dans une boutique spécialisée. Cela peut vraiment vous changer la vie et vous redonner le sourire !

préférez toujours un shampooing doux, si possible composé à majorité d'ingrédients bio, et au PH le plus neutre possible. Le reste est affaire de texture, de parfum et... de prix ! Plus important, savez-vous que l'hydratation naturelle du cheveu baisse à partir de 40/45 ans. Le cuir chevelu et la cuticule (couche externe du cheveu, une plaque de kératine en forme d'écaille) ont besoin d'être de plus en plus hydratés. Pour cela, utilisez un masque nourrissant après le shampooing, une fois par semaine. Pour qu'il soit plus efficace, laissez-le agir quelques minutes sous une serviette chaude et humide. Une huile avant shampooing est également très efficace. Et pour hydrater vos cheveux la nuit : du monoï, de l'huile d'argan ou de l'huile d'olive à appliquer sur cheveux enroulés dans une serviette...

Je fabrique mes soins maison

Voici une liste non exhaustive de quelques préparations qui ont déjà fait leurs preuves. À commencer par l'huile de ricin qui assure croissance et réhydratation. Pour fabriquer vous-même un masque réparateur, mélangez moitié moitié huile de ricin et gel d'Aloe Vera. Contre l'excès de sébum (cheveux gras), tentez le masque à l'argile, très efficace. Autre membre de la famille des utiles et pas chers, le vinaigre blanc : il fixe les couleurs, resserre les écailles pour plus d'éclat et apaise les démangeaisons et les irritations. Votre préparation maison : 1 litre d'eau froide + 3 cuillères à soupe de vinaigre blanc. Appliquez sur cheveux propres, ne rincez pas et enveloppez vos cheveux dans une serviette. Rassurez-vous, l'odeur disparaît entièrement au séchage ! Autre allié pour plus de

Coloration maison, c'est facile !

Nous sommes nombreuses à faire appel à ces teintures pour ne pas afficher nos cheveux blancs. Quelques conseils pour la mise en œuvre :

- testez le produit la veille sur la peau (intérieur du bras par exemple) pour vérifier que vous n'y êtes pas allergique. Et n'oubliez pas que les teintures sans ammoniaque sont moins agressives...
- avant de vous lancer, déposez une bonne pellicule de crème hydratante grasse tout autour du cuir chevelu, oreilles comprises. Idéal pour laver facilement les débordements de couleur sur la peau.
- appliquez la teinture au niveau des racines, raie par raie (1 cm entre chaque), puis utilisez un peigne pour mieux répartir le produit.
- si vous ne teintez que les racines, laissez agir le produit seulement 1/3 du temps indiqué sur la notice.
- une coloration toutes les 6 semaines environ, cela suffit largement, surtout si vous utilisez des shampooings spéciaux pour cheveux colorés.



© A. Chederra/Onoky / Photonistop

brillance, un jus de citron dans de l'eau de rinçage du shampoing, une fois par semaine. Et pour finir, un geste tout bête et qui ne coûte rien, sauf un peu de courage : rincez vos cheveux à l'eau froide (pas gelée quand même) : cela resserre les écailles...

Bien manger, bien dormir !

On le sait toutes et tous, l'état de nos cheveux reflète notre état général. Fatigué, stressé, tendu, notre toison se ternit, nos cheveux sont cassants, ils tombent plus facilement... Si l'on ne peut pas toujours agir sur nos états d'âme, on doit au moins surveiller ce que l'on place dans son assiette ! Choisissez des aliments riches en vitamine B qui favorise le renouvellement des cellules, y compris celles du follicule pileux : foie de veau, légumes secs, céréales complètes et légumes à feuilles vert foncé (brocolis, épinards, salades...). Mangez "protéiné" (œuf, noix, fromage...) et forcez sur les "oligo-éléments" comme le zinc, le fer et l'acide folique (légumes feuilles vertes, poisson, volailles, fruits...). Il existe aussi de très nombreux compléments alimentaires dont l'efficacité est largement prouvée, à commencer par la célèbre levure de bière. Par contre, attention au café qui stimule la sécrétion de sébum.

Et si vous finissez la lecture de cet article bien au calme dans votre lit, continuez donc à bichonner vos cheveux par... un bon sommeil réparateur ! Comme dirait votre chevelure, qui dort brille ! ●



Pour garder l'éclat des couleurs !

Extraits de mangue et d'avocat, de thé vert et de coton, pour plus de protection et de résistance. Filtres UV naturels et facilité de démêlage...

Après-shampoing Éclat Couleur, Lavera : 5,50 € (125 ml)

Nourrit et revitalise

Un soin qui nourrit les cheveux pendant le démêlage et aide à se prémunir contre les fourches. Masser délicatement sur cheveux humides, coiffer et rincer.

Soin démêlant pour cheveux abîmés, Toni&Guy : 7,60 € (250 ml)

Une attention au naturel

Huile de pracaxi et d'amande, pour rétablir et maintenir l'équilibre, améliorer la souplesse, le coiffage et la brillance.

Soin spray sans rinçage, Annemarie Börlind : 10,90 € (100 ml)

Vivre la poudre !

Poudre de Kapoor Kachli, ou gingembre sauvage, à appliquer en masque après mélange avec de l'eau chaude. Stimule la racine et aide à la pousse.

Poudre de Kapoor Kachli, Aroma Zone : 2,90 € (100 g)



Shampoing à l'huile d'Argan bio

Un soin extra-doux dont l'huile redonnera en quelques jours brillance et douceur à vos cheveux.

Shampoing Esprit d'Orient, Phyderma : 14,90 € (200 ml)



Shampoing repulpant

Riche en acide hyaluronique pour capter l'eau et remplir les zones déshydratées. Limite aussi le vieillissement cellulaire grâce aux extraits de prune.

Replumping Shampoo, Davines : 25,10 € (150 ml)



Aux huiles précieuses

Un shampoing douceur pour cheveux normaux à secs. Des actifs qui préservent l'équilibre naturel et apportent brillance et aspect soyeux.

Shampoing huiles précieuses, Timotei : 3 € (300 ml)



Cheveux normaux à secs

À appliquer avant le shampoing pour une hydratation en profondeur.

Huile Elixir Karité, Le Petit Marseillais : 8 € (150 ml)

Anti-chute et épaississant

2 indispensables pour limiter la perte de cheveux et fortifier la fibre capillaire. Pratique, il suffit d'une application quotidienne, directement sur le cuir chevelu.

Tonique Anti-Chute et Traitement Extra Épaississant, Head&Shoulders : 10 € (125 ml)



Vite, un masque à l'huile d'olive !

Un vrai bain de jouvence pour restructurer la fibre capillaire des cheveux secs et abîmés. À appliquer, cheveux propres et mouillés, sur les longueurs et pointes.

Masque réparateur, Laura Sim's : 10,50 € (200 ml)



Nouveaux produits

Au feu!

Dans la voiture, le camping-car, posé dans l'atelier ou près du barbecue... Un mini-extincteur, très simple à utiliser et garanti 5 ans. Pour jouer la carte de la prévention. Sur www.mangia-fuoco.fr, 79 € livraison comprise



UN PEU D'HISTOIRE

Pour le centenaire de la Première Guerre Mondiale, la ville de Nancy nous propose une exposition hors du commun : "Été 1914, Nancy et La Lorraine dans La guerre". Tout à la fois historique, artistique et sociétale, elle met en lumière les différentes facettes de cette période décisive pour l'évolution du conflit. Jusqu'au 21 septembre 2014, Musée Lorrain de Nancy : 03 83 32 18 74



Spécial Coupe du monde

En juin s'ouvrira la Coupe du monde de football. Un cadeau original à faire à un passionné ? Pourquoi pas ces ouvre-bouteilles babyfoot pour boire une bière devant les matchs... www.bathroomgraffiti.com ou magasins Bathroom Graffiti, 14,90 € pièce



FAITES LA FÊTE!

Le dernier week-end de juin est encore loin ! Mais mieux vaut s'organiser à l'avance pour ne rien louper des manifestations organisées dans toute la France pour cette 2e édition. Programme des festivités sur le site www.fetedelamontagne.org



Balance vintage

Avec son boîtier en métal poudré et sa coupelle en acier inox poli, un look qui ravivera les couleurs de la cuisine. On craque ! Balance Helline, 3 coloris, 47,90 €



CONNAISSEZ-VOUS LE KONJAC ?

Légume phare de la cuisine japonaise, cette plante, dont on cuisine le tubercule, est un coupe-faim naturel, très faible en calories... Le voici sous trois présentations différentes, en shirataki, tagliatelles ou grains de riz, pour varier les menus et manger sain. Gayelord Hauser, sachet de 200 g, 1,95 € en GMS et magasins bio



BONSAÏ, TOUT UN ART!

Nous vous invitons, dans notre dernier numéro, à vous lancer dans la culture des bonsaïs... Vu les nombreux courriers reçus à ce sujet et les questions que vous vous posez encore, voici qui devrait vous satisfaire ! Petit Larousse des Bonsaï, par Isabelle et Rémy Samson. Éd. Larousse : 21,76 €



Abricot et osmanthus

À l'alcool, 100 % naturelle, cette eau de Cologne mêle la douceur sucrée de l'abricot à la fraîcheur subtile du citron et de la bergamote. Un écrin parfait pour la fleur d'osmanthus, un olivier de Chine... Pure Cologne de Laurence Dumont. 250 ml : 5,25 €



CLIN D'ŒIL REVITALISANT

L'huile de prinsepia, riche en acides gras oméga qui stimulent la régénération de la barrière cutanée, est traditionnellement utilisée au Népal. La voici pour la première fois en cosmétique naturelle, associée à d'autres actifs... Un nouveau soin anti-âge vraiment très efficace. Crème contour des yeux de Annemarie Börlind, 15 ml : 31,90 €



Belle et... économe!

Mascara, ombre à paupières, vernis, crayon et poudre... Puisque la beauté n'a pas de prix, coup de chapeau pour cette nouvelle gamme printemps/été 2014 qui allie qualité et économie. Gamme Label, de 2,90 à 7,30 €, chez Intermarché.



CHAQUE POT A SON COUVERCLE!

Pratique, ce lot de 6 boîtes hermétiques et surtout emboîtables pour un rangement malin. Une pastille de couleur sur chacune permet de trouver le couvercle en un clin d'œil. Design by Morph, 230 ml, 54,99 €

Apprenez la cosmétique

Ça y est ! Le nouveau Spa-boutique a ouvert à Paris : 300 m2 pour choisir vos huiles essentielles, beurres et autres hydrolats, 50 m2 pour vous former à la cosmétique et l'aromathérapie, et 150 m2 pour les spas, massages et soins. À visiter d'urgence ! Spa-boutique Aroma Zone, 25 rue de l'École de Médecine - 75006 Paris.

