



trucs et astuces

.....

L'épilation au fil de coton



© Getty

Méthode ancestrale répandue en Inde et dans les pays moyen-orientaux, l'épilation au fil de coton fait de plus en plus d'adeptes en France. A chaque «zip zip» entendu dans les locaux de l'esthéticienne... autant de poils qui disparaissent ! En un tour de main, l'experte

tournicote le fil de coton autour de ses doigts tout en bloquant un morceau du fil entre ses dents. De l'autre main elle tient la bobine. Alors, les poils s'emprisonnent à travers les deux fils torsadés et sont arrachés à la racine. Cette méthode est principalement utilisée pour épiler le visage (sourcils, lèvres, joues). Le résultat est parfaitement net, précis, même le plus fin duvet est épilé. Autre avantage, cette technique d'épilation ne présente aucune contre-indication et permet d'extraire le poil sans utilisation de produit ou chaleur (cire, crème dépilatoire...). Résultat : pas d'irritation de la peau ni de petits boutons disgracieux. Cette méthode permet aussi d'avoir moins de poils incarnés et une repousse plus lente. Par ailleurs, la technique est moins onéreuse qu'une épilation des sourcils classique à la cire.



alimentation

.....

manger bio

«que votre aliment soit votre médicament» (hippocrate)

Les 3 règles de l'agriculture biologique sont : pas de pesticides ni d'herbicides chimiques, pas de fertilisants de synthèse ni de boues d'épuration et aucunes semences issues d'OGM. Manger biologique est une démarche visant un engagement réel et concret pour protéger notre environnement et prendre soin de notre santé. En premier lieu, se nourrir avec des aliments issus de la culture bio évite d'ingurgiter les pesticides utilisés en agriculture et dont les conséquences, à long terme, sont le cancer, les malformations congénitales, les retardements neurologiques ou encore les problèmes d'infertilité. Mais manger bio ne consiste pas simplement à remplacer les aliments habituels par des ingrédients issus de

culture biologique. Cela correspond à une démarche alimentaire de qualité. Elle n'a rien de triste et n'est pas nécessairement végétarienne. C'est toute une hygiène de vie et une recherche d'équilibre alimentaire qui privilégie la diversité, la fraîcheur, les aliments préparés et cuisinés «maison». Et en ce qui concerne l'élevage biologique (viandes ou volailles), les éleveurs doivent offrir aux animaux des conditions de vie adaptées à leurs comportements naturels, comme des espaces suffisants pour bouger, de la lumière solaire et un air frais. Enfin, les animaux ne reçoivent pas d'antibiotiques ni d'hormones de croissance.



© Fotolia