**Femme actuelle**

**Beauté**

***Découvrez à quoi ressemble la plus belle petite fille du monde/ le 8.décembre.2017***

Elle s'appelle A et n'a que 6 ans. Pourtant, son visage a déjà fait le tour du monde! Et pour cause, cette jeune russe vient d'être élue comme étant la plus belle petite fille du monde. Découvrez à quoi elle ressemble. Avec une communauté de plus de 600.000 personnes sur son compte Instagram (géré par sa maman), la jeune A K a déjà tout d'une grande. Cette petite fille aux grands yeux bleus clairs et au visage poupin a reçu le prestigieux et officieux titre de „plus belle petite fille du monde", succédant ainsi à la jolie T B, [aujourd'hui mannequin](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/news-beaute/thylane-blondeau-nouvelle-egerie-l-oreal-38120), qui, elle aussi avait eu ce privilège il y a quelques années.

Depuis l'âge de 4 ans, cette mannequin en herbe fait partie de l'agence President K M, et est déjà habituée aux séances photos et au [maquillage](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/maquillage/maquillage-de-soiree/maquillage-de-fete-smoky-paillete-ou-eyeliner-dore-45076)... Quitte à provoquer quelques réactions d'internautes choqués qu'une si jeune fille soit aussi exposée. En effet, [son compte Instagram](https://www.instagram.com/anna_knyazeva_official/) réunit déjà plus de 800 photos où la petite A pose seule comme une pro, ou parfois en compagnie de son grand frère.

Alors, qu'en pensez-vous?

***5 erreurs que l’on fait toutes quand on se maquille la bouche/ le 24.novembre.2017***

## Appliquer trop de rouge à lèvres, zapper l’étape du crayon contours ou choisir la mauvaise nuance… découvrez tout ce qu’il ne faut surtout pas faire quand on se maquille la bouche.

## 1/ Dépasser le contour de ses lèvres

On croit souvent qu’il est bon de dépasser légèrement le contour des ses lèvres avec son crayon pour créer un [effet repulpant](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/maquillage/maquillage-des-levres/astuces-maquillage-levres-pulpeuses-30258). Grave erreur! Cela a plutôt tendance à vieillir les traits et à accentuer les petites ridules d’expression. Pour galber votre bouche plus subtilement, jouez avec les contrastes de couleurs et les textures. Déposez une nuance un ou deux tons plus clairs que votre rouge à lèvres au cœur des lèvres puis tapotez une touche de gloss par dessus. Bouche pulpeuse garantie!

2/ Appliquer trop de rouge à lèvres

Lorsque l’on dépose une couche trop épaisse de rouge à lèvres, celui-ci a tendance à migrer dans les [ridules](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/maquillage/maquillage-des-levres/flouter-les-ridules-des-levres-en-5-etapes-38503), à se déposer sur les dents ou à créer des petits paquets… C’est pourquoi il est conseillé de mordre dans un mouchoir juste après l’application pour retirer l’excédent de matière. Vous pouvez aussi prélever un peu de couleur avec votre annulaire et tapoter la matière sur vos lèvres pour un effet lèvres mordues très sexy.

3/ Choisir la mauvaise nuance de rouge à lèvres

***Les cils marguerite: découvrez cette tendance make-up qui redevient ultra branchée/ le 03.octobre.2017***

A l’instar de la mode, les tendances maquillage sont d’éternels recommencements. La preuve en est ce look à la T qui fit fureur dans les années 60, à l’époque des yéyé, et que D a remis au goût du jour pour son défilé printemps- été 2018. Le «regard marguerite» sera-t-il la prochaine tendance à adopter? A vous les yeux de poupée glamour avec ces longs cils chargés, en haut comme en bas, de [mascara](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/maquillage/maquillage-des-yeux/astuces-maquillage-3-facons-de-porter-son-mascara-38523)ultra-black et au fini effet mouillé. Déployés autour de l’œil, ils ressemblent ainsi à une corolle de marguerite qui a l’avantage d’[agrandir le regard](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/maquillage/maquillage-des-yeux/astuces-pour-agrandir-son-regard-18469). Le make up des cils marguerite:

- Il vous faudra d’abord poser un base spécifique (certains [soins boosteurs de croissance](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/soins-beaute/soins-du-visage/astuces-soin-pour-les-cils-28555) font les deux), dessus et dessous les cils, afin de les allonger et de les gainer, passez ensuite plusieurs couches de mascara volumisant, riche en pigments carbone, enfin, avec l’embout de votre brosse, balayez la frange de [cils](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/maquillage/maquillage-des-yeux/conseils-pour-faire-pousser-les-cils-38061), de l’extérieur vers l’intérieur de l’œil, afin de sceller ensemble plusieurs cils et créer cet effet mouillé. Si vous souhaitez éviter l’impression de "paquets", et avoir un résultat plus propre, plutôt que de balayer, tenez votre brosse à la verticale et faites-la tourner sur elle-même pour twister les cils ensemble. Pour la frange inférieure, n’effectuez que le dernier step, et ajoutez un trait de liner noir sur le bord intérieur afin d'intensifier le regard.

***L’étonnant secret de jeunesse de L E/ le 28.septembre.2017***

A 52 ans, l’ex-top modèle en fait 10 de moins. Peau lisse et rebondie, teint frais et éclatant… Mais quel est donc le secret de L E pour préserver ainsi son capital beauté presque intact? On vous dit tout! „De la [chirurgie esthétique](http://www.femmeactuelle.fr/culture/news-culture/sheila-confidences-chirurgie-esthetique-operations-nez-seins-33773)" vous diront les mauvaises langues. Peut-être un chouilla. Mais c’est avant tout l’utilisation régulière d’un masque en silicone réutilisable qui serait le secret de la belle. Accessoire coréen futé, doté sur chaque côté de deux accrochesà glisser derrière les oreilles, il se superpose généralement aux masques soin en tissu pour les maintenir en place pendant que l’on vaque à ses occupations. Mais l’ex-de F B a eu la bonne idée de le détourner de sa fonction première, afin de booster l’action de ses propres soins hydratants et [anti-âge](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/anti-age/rajeunir-a-la-maison/soins-anti-age-pour-repulper-son-visage-25306). Après avoir fait peau nette avec un gommage, elle superpose sur l’ensemble de son visage sérum et crèmes en couches épaisses selon les besoin de chaque zone. Elle recouvre ensuite ce «layering» maison du fameux masque en silicone, qui va empêcher la texture de s’évaporer durant le temps de pose, et optimiser l’action des produits. Step final: rincer son visage… et son masque. Car cet accessoire futé est réutilisable, à condition bien sûr de bien le rincer… et en douceur. Il permet ainsi de faire une cure d’hydratation, de soin éclat, ou encore purifiant pendant une semaine, pour être au top le jour J d’un rendez-vous galant, ou pour défiler sous le crépitements des flashs des photographes quand on s’appelle L E.

***E B: découvrez sa nouvelle coupe de cheveux/ le 10.août.2017***

Finis les cheveux longs! L’actrice de 54 ans a craqué récemment pour une nouvelle coupe de cheveux ultra-tendance. On vous laisse la découvrir en images. E B a dit adieu à ses cheveux longs. Très récemment, l’actrice a décidé d’adopter une coupe de cheveux très tendance: le carré court. Coupés juste au dessus des clavicules, ses cheveux ont la longueur parfaite pour mettre en valeur l’ovale de son visage. Légèrement effilés sur les pointes et en bordures, ils conservent un joli volume en racines. Une coupe de cheveux idéale pour un [effet rajeunissant](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/coupes-cheveux/coupes-au-carre-qui-rajeunissent-32774) et pour mettre en valeur des [cheveux fins](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/coupes-cheveux/coupes-cheveux-fins-30241).

Et la jolie blonde a également profité de son passage chez le coiffeur pour rafraîchir sa coloration [blond platine](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/astuces-cheveux/coloration-blond-platine-29985). Ultra-lumineuse (et sans reflets jaunes), cette couleur apporte beaucoup d’éclat à son visage et met en valeur ses longueurs. Un sans faute!

***Comment bien laver ses cheveux?/ le 31.juillet.2017***

## En apparence si simple, l'étape du shampoing est souvent négligée. Qu'on le veuille ou non, il y a certaines règles à respecter pour obtenir de beaux cheveux doux et brillants. Suivez le guide, on vous explique tout.

## Démêler avant le lavage

## A peine les yeux ouverts et on vous retrouve déjà dans la douche. Vous n'auriez pas oublié une étape? Avant de vous empresser de vous laver les cheveux, un conseil: brossez-les. Ce geste simple et rapide à exécuter permet d'enlever toutes les impuretés mais aussi les résidus des produits coiffants utilisés.

## Auto-massage crânien

## Et si on joignait l'utile à l'agréable? Prenez une noix de [shampoing](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/soins-cheveux/conseils-pour-choisir-son-shampooing-25368) dans votre main et appliquez sur vos cheveux mouillés. Pour bien faire pénétrer le produit, n'hésitez pas à vous masser en réalisant des mouvements circulaires avec vos doigts. Ce massage crânien, d'une durée de 3 minutes environ, stimule la circulation sanguine et donc favorise l'irrigation des racines des cheveux.

## Espacer au maximum les shampoings

## Plus les cheveux sont sales, plus le cuir chevelu va produire du sébum et finir par donner un rendu gras. C'est là que le shampoing intervient pour l'éliminer. Seulement si il est appliqué de manière excessive, il peut être très agressif pour votre cuir chevelu. En moyenne, il est recommandé de se laver les cheveux tous les deux, voire trois jours.

***Peut-on réutiliser une crème solaire datant de l’année dernière ?/ le 29.juin.2017***

Non, c'est déconseillé. La plupart sont formulées pour être stables pendant neuf mois. Vous pouvez donc normalement les réutiliser entre l’été et l’hiver, si vous repartez au soleil. Le hic? En vacances, elles sont généralement maltraitées: elles restent trop longtemps en plein soleil ou sont au contact du sable. Et les formules ont ensuite tendance à «déphaser», c’est-à-dire que les composants se séparent.

Pour savoir si c'est le cas, il suffit de vérifier la texture. Si elle est liquide ou si une huile sort en premier du flacon, cela signifie que les filtres ont souffert. Le [produit](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/soins-beaute/soins-du-visage/cosmetiques-beaute-perimes-risques-39191) ne vous protégera plus correctement. La texture n'a pas bougé et sent toujours le même parfum? Alors la formule est encore bonne.

L’astuce en plus: si vous tenez vraiment à réutiliser le produit pour ne pas gâcher, faites-le après quelques jours d’exposition, quand votre peau aura déjà commencé à bronzer ou sur des zones moins sensibles comme les [mains](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/soins-beaute/soins-du-corps/comment-me-debarrasser-des-taches-sur-mes-mains-20721). Car même si le solaire reste efficace, il vaut mieux privilégier une formule neuve pour vous protéger des premiers rayons du soleil. C'est plus sûr.

***C B, son drôle de secret beauté pour rester fraîche à 49 ans/ le 18.mai.2017***

L’ex P D a dévoilé sur son compte [Instagram](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/coupes-cheveux/des-idees-de-coupes-au-carre-30344) son astuce pour rester fraîche et tonique! Sur cette photo, likée plus de 3000 fois, on peut voir la jolie brune réaliser une séance de cryothérapie. Le tout accompagné d’une petite légende décalée: «Moins 150 degrés le lundi, ça remet à neuf. Quand tu décides de commencer fraîchement le lundi».

Les séances de [cryothérapie](http://www.femmeactuelle.fr/minceur/anti-cellulite/anti-cellulite-installee-cryotherapie-27592), qu’est ce que c’est? Cela consiste à exposer son corps à une température extrêmement froide (-150°) pendant 3 minutes. De quoi stimuler la création de molécules anti-inflammatoires, favoriser la régénération des tissus et la récupération des muscles. La cryothérapie permet aussi de lutter contre la [cellulite](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/soins-beaute/soins-du-corps/test-nouvelles-cremes-minceur-38063) et d’affiner la silhouette. En effet, le corps dépense entre 2000 et 3000 calories par séance pour se réchauffer! En revanche, il faut compter 50 € par séance…

***La France a un incroyable... championnat de barbe/ le 12.avril.2017***

Oublié le [rasage](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/beaute-homme/soins/conseils-pour-bien-se-raser-18938)de près, en quelques années la [barbe](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/beaute-homme/soins/entretien-et-coupe-barbe-34380)est devenue un accessoire de mode, voire même l’atout séduction des hommes modernes. Dense, longue, de trois jours ou customisée, elle plait! À condition bien sûr qu’elle soit structurée et entretenue, le style grizzli étant hors-compétition. Dans un sondage IFOP de 2016, 1 française sur 2 révélait trouver sexy les hommes à barbe, et en deux ans (de 2014 à 2016) la proportion d’hommes barbus avait augmenté de 13%. Un vrai tsunami pilaire!

Du coup, Beardilizer, la marque experte de soins de la barbe, a décidé de lancer le premier Championnat de France de Barbe, le 17 juin prochain. Alors, Messieurs, à vos tondeuses, peignes et hydratants pour devenir peut-être «LA plus belle barbe de France››. Pour participer, inscrivez-vous avant le 15 mai sur le site www.championnatdefrancedebarbe.com, en cochant l’une des 17 catégories, de la barbe naturelle, inférieure ou supérieure à 20 cm, au **freestyle,** en passant par les **rouflaquettes**parallèles à la mâchoire supérieure, ou à la **Fu Manchu**, ce duo de moustache fine et barbe pointue arboré par les sages chinois.

***L D C ne rigole pas avec ses sourcils!/ le 02.mars.2017***

Quand il s’agit de prendre soin de lui, l’acteur américain ne fait pas les choses à moitié. Pour afficher des [sourcils](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/maquillage/maquillage-des-yeux/maquillage-sourcils-facile-33089) impeccables lors de la cérémonie des Oscars, qui a eu lieu à Los Angeles dimanche dernier, L a fait venir une make-up artist directement d’Australie! Un trajet de plus de 12 000 kilomètres entièrement pris en charge par la star…

Pour les curieuses, sachez que cette célèbre maquilleuse se nomme S L H et qu’elle compte aussi parmi ses clients les acteurs G C et T M G. Ses tarifs? Environ 200 dollars par séance. Quand on est coquet, on ne compte pas!

Découvrez aussi:

- [7 nouveautés sourcils qui vont vous bluffer](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/maquillage/maquillage-des-yeux/nouveaux-produits-sourcils-36779)

- [Nos astuces pour des sourcils sublimes en quelques étapes seulement](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/maquillage/maquillage-des-yeux/conseils-maquillage-pour-de-beaux-sourcils-33083)

***Ajouter du sucre à son shampooing, le geste beauté qui buzze/ le 01.février.2017***

Comment ça marche? En ajoutant un peu de sucre à votre shampooing, vous obtenez un scrub pour [cuir chevelu](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/soins-cheveux/cuir-chevelu-sensible-astuces-beaute-29992) maison.  Ses vertus: éliminer les petites cellules, booster la microcirculation sanguine et ainsi activer la [pousse des cheveux](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/astuces-cheveux/comment-faire-pousser-mes-cheveux-plus-vite-19243).  Un geste beauté idéal pour celles qui ont les cheveux gras, en manque de tonicité et de volume.  Passez votre chemin si vous avez le cuir chevelu très sensible… en effet, les grains de sucre sont assez abrasifs!

Comment faire? Mélangez une cuillère à café de sucre en poudre avec une noisette de votre [shampooing](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/soins-cheveux/shampooing-comment-le-choisir-30552) habituel. Massez le tout pendant 2 à 3 minutes sur le cuir chevelu en effectuant des mouvements circulaires avec vos doigts.  Rincez abondamment à l’eau claire puis laissez poser votre masque sur les longueurs et pointes.  Un rituel à réaliser 1 à 2 fois par mois seulement au risque de sensibiliser votre cuir chevelu et d’activer la production des glandes sébacées.

À vous de tester!

***A P, explore la rose musquée de Patagonie/ le 16.janvier.2017***

A P - oui, il s'agit bien de la femme de [F P](http://www.femmeactuelle.fr/culture/news-culture/coup-dur-pour-florent-pagny-vol-voiture-35792)!- vient de présenter ses nouveautés. Ex-mannequin, passionnée de cosmétiques et de plantes, la jolie brune se consacre depuis une dizaine d'années à R, sa propre marque de produits et [soins naturels](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/soins-beaute/soins-du-visage/plus-belle-avec-ces-actifs-naturels-34987) (100% d'ingrédients d'origine naturelle). Une activité qu'elle développe à la fois en P, lieu qui l'a vu naître et où elle vit avec son chanteur de mari, et en France, où sont fabriqués ses produits.

R utilise essentiellement la rose musquée de P. Sur place, la qualité de la terre, de l'air et l'absence d'intervention humaine jusqu'à la cueillette donnent à l'huile de R M propriétés. Les fruits de cette fleur, les cynorrhodons, sont cueillis à la main sur des plantes sauvages! Ils sont reconnus de manière scientifique pour leurs vertus bienfaitrices sur la peau. L'huile qui en est extraite contient naturellement des vitamines E, K, et A (bêta-carotène) ainsi que des oméga et acides gras essentiels.

Aujourd'hui, A P étend sa gamme et décline à l'envi "l'huile pure R" dans ses produits en crème de jour, soin de nuit, [sérum bio-actif](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/soins-beaute/soins-du-visage/serum-visage-lequel-choisir-33101), sérum contour des yeux, élixir éclaircissant ou huile pure.

**Santé**

***Cause, symptômes … Qu’est-ce que l’angine de poitrine?/ le 20.décembre.2017***

L’angine de poitrine se traduit par une douleur au niveau de la poitrine, puis au bras gauche et à la mâchoire. À quoi est-elle due? Quelles sont les conséquences? Éléments de réponses avec Dr. P A, cardiologue. Également appelée angor, l’angine de poitrine est “un rétrécissement des artères du coeur qui entraîne une diminution des apports du sang et un déficit en oxygène”, définit Dr P A, cardiologue et vice-président de la Fédération Française de Cardiologie.

Elle se caractérise par “une douleur oppressante qui débute au milieu de la poitrine puis s’étend au bras gauche et enfin à la mâchoire. C’est l’un des symptômes de la maladie coronarienne, [responsable d'infarctus du myocarde](http://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/infarctus-du-myocarde-22703), d’insuffisance cardiaque”, complète le médecin. Dans les cas les plus graves, l’angor peut provoquer le décès. L’oppression ressentie au niveau du thorax “survient à l’effort, mais diminue très vite, c’est-à-dire au bout d’une ou deux minutes, par le repos”. La douleur est due au rétrécissement des artères coronaires, disposés en couronne autour du muscle cardiaque. Leur rôle est d’assurer son irrigation et son oxygénation. Dans le cas d'une angine de poitrine, le cœur ne reçoit plus assez de sang. L'angor peut également survenir au moment de la digestion ou d’une émotion. Des instants où [le cœur a besoin de plus d’oxygène](http://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/cinquante-mais-coeur-bat-depuis-quatre-vingt-onze-43010).

***J'entends moins bien, je fais quoi?/ le 24.novembre.2017***

Simple cause mécanique ou vieillissement naturel du système auditif? En cas de troubles de l'audition, il est important d'agir dès les premiers signes. Vous avez du mal à comprendre les propos de vos interlocuteurs ou ressentez une gêne pour percevoir certains sons? En France, près de 6 millions de personnes entendent mal\*, ce qui représente environ 10 % de la population. De la simple gêne auditive à la surdité complète, ce chiffre regroupe des cas très différents. Un grésillement continu, un léger souffle ou encore un cliquetis… [les acouphènes](http://www.femmeactuelle.fr/sante/medecine-douce/osteopathie-pour-traiter-acouphene-32977) sont des bruits parasites peuvent se manifester de différentes façons et pèsent sur la vie quotidienne et le moral des acouphéniques. Pour le professeur B F, ORL et coauteur de L’audition pour les nuls (éd. First), ils sont souvent le signe d’une déficience auditive plus ou moins évoluée.

La solution: côté médicaments, aucun produit ne permet aujourd’hui d’agir directement sur l’origine de ce symptôme. On mise plutôt sur tout ce qui peut aider à mieux le tolérer, et ce qui améliore la qualité de vie. La [sophrologie](http://www.femmeactuelle.fr/sante/medecine-douce/sophrologie-pourquoi-envie-essayer-38182) permet d’obtenir de bons résultats. Il existe néanmoins des aides auditives spécifiques. Ces «masqueurs d’acouphènes» recréent un bruit blanc pour aider le patient à retrouver une sensation de silence dans les moments où il en a le plus besoin, notamment pour s’endormir.

***Les pouvoirs insoupçonnés des animaux sur notre santé/ le 26.octobre.2017***

Apaisants, réconfortants, câlins, les animaux sont doués de pouvoirs thérapeutiques désormais reconnus par la science. En France, près d’un foyer sur deux possède un animal domestique. Chien, [chat](http://www.femmeactuelle.fr/animaux/animaux-pratique/tout-ce-que-vous-avez-toujours-voulu-savoir-sur-les-chats-2058635), lapin, cochon d’Inde et même hamster ont la cote. Nous sommes nombreux à en ressentir les pouvoirs bénéfiques. Outre la compagnie et l’amour qu’ils apportent, ils sont tour à tour partenaires de jeu, confidents, objets de câlins. Par exemple, le chien rend plus sociable, plus responsable et plus actif. Il n’y a plus d’excuse pour «zapper» les grandes balades en forêt! Moins de télé, moins d’écran, moins d’isolement, plus d’échanges, plus d’amour. C’est sur ces paramètres bienfaisants que repose aujourd’hui une nouvelle approche thérapeutique: la [zoothérapie](http://www.femmeactuelle.fr/actu/dossiers-d-actualite/zootherapeute-avec-enfants-et-personnes-agees-19998). Elle fait de l’animal un véritable agent de soin, utilisé dans la [prise en charge de troubles](http://www.femmeactuelle.fr/animaux/news-animaux/un-animal-c-est-bon-pour-la-sante-02386) aussi divers que les pathologies mentales, le handicap moteur, l’autisme, le stress, l’anxiété, la rééducation après un AVC, la maladie d’Alzheimer…Le chien est incontestablement l’animal thérapeutique favori. Il favorise l’interaction dans la mesure où il va vers le patient, le sollicite, vient le renifler, répond à ses ordres, à [ses friandises](http://www.femmeactuelle.fr/animaux/animaux-pratique/les-friandises-adaptees-a-mon-chien-46802), fait le beau. À ce titre, il est employé avec les personnes qui ont besoin de cet interaction pour aller mieux. Dès lors qu’il est entraîné par des éducateurs canins formés à la médiation animale, il peut même entrer à l’hôpital!

***La maladie d’Alzheimer est-elle héréditaire?/ le 21.septembre.2017***

Cette maladie neuro-dégénérative, qui touche plus de 850.000 personnes en France, peut-elle se transmettre de génération en génération? C R, Directeur des missions sociales chez France Alzheimer, répond aux questions que l’on se pose sur l’hérédité ou non de la maladie. La [maladie d’Alzheimer](http://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/alzheimer-ce-quil-faut-savoir-25941), n’est pas, comme on le pense parfois à tort, une conséquence naturelle de la vieillesse. Il s'agit d'une affection du [cerveau](http://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/idees-recues-cerveau-37136) dite "neuro-dégénérative", qui ne touche pas uniquement les personnes âgées.

Cette maladie provoque une disparition progressive des [neurones](http://www.femmeactuelle.fr/sante/medecine-douce/plantes-alliees-des-neurones-37542), ce qui entraîne des troubles des fonctions cognitives. Et si des proches sont atteints par la maladie, on peut avoir tendance à se demander si, nous aussi, nous avons plus de risques d’être atteint…

Mais selon C R, directeur des missions sociales chez France Alzheimer, seule une minorité de cas d’Alzheimer sont concernés par l’hérédité. Oui, la maladie d’Alzheimer peut être héréditaire, mais ce type de cas reste rare, puisqu’il ne concerne que 1% des personnes diagnostiquées. Il s’agit d’un gène qui fait défaut et qui peut être transmis du parent vers l’enfant. Trois gènes différents peuvent s’exprimer et être responsables de cette forme héréditaire de la maladie.

Quelqu’un peut donc développer la maladie, sans qu’aucun membre de sa famille ne soit touché et, à l'inverse, une personne peut être épargnée même si ses parents en sont atteints.

***Un geste simple pour prévenir l’infarctus/ le 30.août.2017***

En France, les infarctus constituent la deuxième cause de mortalité avec plus de 150 000 décès chaque année. Le Professeur E M, cardiologue à l’Hôpital G P à Paris, nous donne un conseil qui permettrait de mieux appréhender les infarctus. Lorsqu’un caillot se forme dans une artère, il altère la distribution du sang et donc de l’oxygène vers les organes et peut être à l’origine d’un [infarctus](http://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/infarctus-femmes-symptomes-mal-connus-32712), d’un AVC, d’une embolie… Les artères fémorales, qui "courent" le long des jambes, n’échappent pas à cette règle. Lorsqu’elles sont obstruées, on parle d’artériopathie périphérique. Cette dernière est généralement provoquée par des dépôts ([cholestérol](http://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/cholesterol-22618) et autres déchets) sur les parois des artères des jambes. 202 millions de personnes sont touchées dans le monde\*.

Sa particularité est d’être discrète. Le plus souvent, il n’y a pas ou peu (très légers) symptômes. Cela peut se manifester par des engourdissements ou des faiblesses dans les jambes, une peau luisante ou une modification de sa couleur, des plaies qui cicatrisent mal… Des manifestations qui ne laissent pas présager la gravité de la maladie. Mais le symptôme le plus significatif est une douleur à la marche améliorée par le repos. „Trop souvent, les personnes pensent que c’est musculaire et prennent des anti-inflammatoires. Et pourtant, c’est un signe important d’un problème vasculaire" précise le Professeur E M, cardiologue à l’Hôpital G P à Paris. Une mesure facile à effectuer peut vous aider à déterminer l’état de vos [artères](http://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/trois-fruits-et-legumes-par-jour-pour-proteger-ses-arteres-39465) et vous inciter à prendre rapidement rendez-vous avec votre médecin.

***Soleil, alimentation, alcool… comment déjouer les pièges de l’été?/ le 25.juillet.2017***

En vacances, la tendance est de s’autoriser un peu tout et n’importe quoi. Avec des conséquences plus ou moins néfastes pour notre santé. Des spécialistes nous aident à prévenir les soucis. Sous prétexte que c’est sain et bon pour la ligne, l'été, on a tendance à consommer trop d’aliments crus… pour mieux ensuite abuser du rosé et des cacahuètes! De plus, certains aliments et médicaments ne font pas bon ménage avec la chaleur. Pour profiter sereinement de cette période et cultiver une bonne hygiène de vie, les Drs I C, dermatologue, et L C, nutritionniste, nous livrent leurs recommandations. «Nous sommes tous porteurs d’une multitude de champignons, les saprophytes, et c’est tout à fait normal. Et si on reste longtemps dans un environnement humide ou une eau tiède ou chaude, ces micro-organismes vont se développer», explique le Dr I C. En trop grand nombre, ils deviennent pathogènes pour la peau et favorisent l’apparition de mycoses. En été, les [mycoses intimes](http://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-des-femmes/nouveautes-bien-etre-intime-38143) sont fréquentes. Certaines se développent aussi au niveau des baleines du maillot de bains. Les enfants qui jouent longtemps dans une eau tiède stagnante ne sont pas épargnés.

L'astuce: Prendre une douche après un bain de mer ou en piscine, et toujours avoir un maillot de rechange. On peut aussi utiliser un gel fongicide comme le M ®, qui va limiter la prolifération des micro-organismes et soulager les irritations.

***«Je suis hypocondriaque mais je me soigne!»: le témoignage de K/ le 26. juin.2017***

A 36 ans, K se définit elle-même comme une hypocondriaque repentie. Mais pendant 15 ans, elle a hanté les salles d’attente des médecins, fait la queue dans des pharmacies à n’importe quelle heure du jour ou de la nuit et diagnostiqué plusieurs fois sa mort prochaine. Elle nous raconte son parcours avec humour et surtout la manière dont elle a réussi à s’en sortir. D’aussi loin que je me souvienne, j’ai toujours été «malade». Enfin, quand je dis malade… Disons que j’étais une petite fille avec la goutte au nez en permanence. Dispensée de piscine parce que j’avais de [l’eczéma](http://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/eczema-02110), interdite de sortie scolaire parce j’avais une foulure, toujours avec ma pompe de ventoline et mon paquet de mouchoirs. Evidemment, je ne peux pas mettre tout ça entièrement sur le dos de ma mère mais il est évident que son comportement ultra-protecteur et inquiet y a tout de même été pour beaucoup. [Je suis née prématurément](http://www.femmeactuelle.fr/enfant/bebe/soins/naissance-premature-bebe-temoignage-papa-32370) et j’ai passé plusieurs semaines en service de néonatalogie. Je n’en ai gardé absolument aucune séquelle mais ma mère…oui! Elle a alors décrété que j’étais fragile, qu’il fallait me protéger, me tenir éloignée des autres enfants. Etant fille unique, je ne pense que ça n’a rien arrangé… J’ai fini par être convaincue à mon tour que j’étais plus fragile que les autres et, dès l’âge de 11 ou 12 ans, je demandais moi-même à mes parents de m’accompagner chez le médecin pour un oui ou pour un non. C’est drôle parce que j’étais pourtant une ado rondelette, pas du tout le type maigrichon ne au teint pâle.

***J'ai des frissons: qu'est-ce que ça cache?/ le 02.mai.2017***

Souvent bénin, ce signal d'alarme de l'organisme requiert néanmoins toute notre attention. Zoom sur ces pathologies qui font frémir pour savoir comment réagir de façon ciblée. Pour le système immunitaire, c'est un état de guerre, il ne lésine donc pas sur les moyens, violents et rapides (trois à vingt minutes après le contact avec l'allergène), pour déclencher une cascade de réactions bio-immunologiques. «Cela entraîne une chute brutale de la tension et la libération d'enzymes et de médiateurs de l'allergie, telles que l'histamine, la tryptase et les cytokines, et c'est ce qui fait frissonner», décrypte le Dr A V-D, pneumo-allergologue à l'hôpital S-J, à Paris. Les frissons sont associés à une urticaire et/ou à un malaise et/ou à un [œdème](http://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/oedeme-de-quincke-un-symptome-a-traiter-d-urgence-28728). La bonne attitude: si c'est une urgence vitale, contactez le 15 ou le 112. Une injection d'adrénaline est nécessaire. 30 % des [chocs anaphylactiques](http://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/allergie-choc-anaphylactique-27785) suivent l'absorption d'un aliment (cacahuète, poisson, fruits de mer…), 17 % une piqûre d'insecte (guêpe, abeille…), 15 % la prise d'un antalgique et 9 % d'un antibiotique. Si vous-même ou l'un de vos proches êtes allergique, conservez en permanence un stylo auto-injectable d'adrénaline avec vous (vendu en pharmacie). Malgré l'épaisseur de la muqueuse de la vessie, les colibacilles [Escherichia coli](http://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/escherichia-coli-symptomes-traitements-25024)*,* en cause dans 80 % des cas, parviennent à la traverser et à passer dans la circulation sanguine. L’organisme l'interprète illico comme une mini-septicémie.

***Nouvelles technologies: sont-elles mauvaises pour la santé?/le 19.avril.2017***

Wifi, LEDs et autres ondes électromagnétiques… Impossible de travailler sans elles. Mais sont-elles sûres? Quelques pistes pour se faire son opinion, en écoutant son intuition certes, mais aiguillée par des études solides. Les ondes électromagnétiques du wifi, des portables, bientôt du [L](http://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/ondes-electromagnetiques-compteur-linky-fait-polemique-30141) (qui relèvera le compteur électrique à distance) seraient, pour certaines, cancérigènes. D’autres produiraient des sensations désagréables diverses ([maux de tête](http://www.femmeactuelle.fr/sante/medecine-douce/maux-de-tete-solutions-douces-36076), etc.). Aucune étude – bien conduite! – n’a trouvé d’association entre l’utilisation d’un mobile et la survenue de tumeurs du cerveau. Les téléphones portables, qui émettent dans la gamme des radiofréquences et sont dotés d’une puissance faible, ne modifient en rien le fonctionnement d’une cellule. A l’inverse d’un micro-ondes… Et si l’oreille chauffe, c’est que le téléphone est resté trop près trop longtemps (comme avec un fixe à fil!). Second trouble imputé aux ondes, l’[électro-hyper sensibilité](http://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/electrosensible-hypersensibilite-ondes-03187) ressentie au voisinage d'émetteurs d'ondes électromagnétiques (de hautes ou ultra hautes fréquences) comme les antennes-relais ou les téléphones mobiles…Or ces symptômes sont présents que l’émetteur soit allumé ou éteint, comme l’ont montré plus de quarante études.

***Tout pour doper sa mémoire/ le 03.mars.2017***

Etourderie, attention défaillante, idées confuses, difficultés à se remémorer un souvenir… Voici un petit programme nutritionnel, sportif et ludique, pour entretenir et muscler notre cerveau. Pour longtemps! Notre [mémoire](http://www.femmeactuelle.fr/sante/medecine-douce/j-ai-souvent-des-trous-de-memoire-33418) est intimement liée aux neurotransmetteurs, qui permettent d’envoyer, de recevoir, de stocker et de rechercher des informations. Ils sont tous fabriqués à partir des aliments que l’on mange! Quatre sont particulièrement importants pour optimiser les performances mentales: la dopamine, l’acétylcholine, l'acide gamma-aminobutyrique (GABA), et la sérotonine. Ils circulent à des vitesses différentes mais travaillent en collaboration, un peu comme dans une équipe de foot où il y aurait plusieurs ballons (des dizaines de millions!) à faire circuler en même temps. Ils travaillent en duo: schématiquement la dopamine et l’acétylcholine représentent les attaquants qui jouent vite et fort; le G et la sérotonine font office de défenseurs qui temporisent le jeu et permettent aux attaquants de se reposer. Testez les menus qui dopent les neurotransmissions dans le cerveau. Je développe ma concentration. Ici, entre en jeu la mémoire de travail. C’est elle qui donne la capacité à se projeter, à élaborer des stratégies pour atteindre son but, en tenant compte des tenants et des aboutissants. Le tout, associé à une bonne dose d’enthousiasme. Elle est facilitée par la dopamine. L’alimentation qui la soutient fait la part belle aux protéines animales.

***Je manque d'énergie: les solutions/ le 13.février.2017***

La fatigue peut avoir plusieurs causes. Et se manifester de façon différente d'un individu à l'autre. Sans oublier une composante psychologique aussi: on peut parfois être fatiguée… parce qu'on en a assez de la vie qu'on mène, tout simplement. Pas facile de trouver sa méthode anti-fatigue, et il convient souvent de mixer plusieurs solutions pour trouver quelque chose qui va marcher et nous rebooster durablement. Commencez par voir quel type de fatigue vous affecte, puis piochez dans nos idées (alimentation vitaminée, massages énergétiques, produits futés…). Quel est votre type de [fatigue](http://www.femmeactuelle.fr/bien-etre/sport-fitness/fiches-sports/astuces-de-pro-anti-fatigue-33231)? Plusieurs causes peuvent se mêler et influer les unes sur les autres. Voici déjà quelques pistes. Les symptômes: vous avez du mal à vous endormir et à vous lever le matin, vous vous réveillez en pleine nuit ou très tôt et ne pouvez retrouver le sommeil, vous êtes sujette aux ronflements, et somnolez la journée.

Les causes possibles: insomnie, [apnée du sommeil](http://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/pacemaker-apnee-sommeil-16177), rythme circadien (jour/nuit) décalé.

Les solutions: régularisez votre sommeil en vous couchant et en vous levant aux mêmes heures chaque jour, week-ends inclus. Privilégiez une activité physique le matin, à la lumière, et choisissez des occupations douces le soir (lecture, relaxation…), tous écrans éteints. Pensez aux plantes anti-insomnie (valériane, passiflore, escholtzia). Et face à des signes d'apnée du sommeil, consultez.

***Lunettes de vue: nos conseils pour bien les acheter sur internet/ le 16.janvier.2017***

Vous comptez acheter vos lunettes chez un opticien en ligne? On vous donne les clés pour bien choisir sur internet. L’usine à lunettes, HV, D O… Moins chers, montures tendances et large choix: les opticiens en ligne ont révolutionné le marché de l’optique, et on aurait tort de s’en priver. À condition de connaître ces quelques astuces.

Anticiper dès le rendez-vous chez l’ophtalmo. En plus de la valeur de votre correction qui figure sur toutes les ordonnances, vous aurez besoin de renseigner une donnée essentielle à la réalisation de votre paire de lunettes: l’écart pupillaire. Cette valeur qui s’exprime en millimètres est indispensable pour centrer vos verres sans altérer votre correction. Si en principe, les médecins sont désormais censés indiquer cette valeur sur leurs ordonnances, dans les faits ce n’est pas encore automatique. Certains opticiens en ligne proposent diverses techniques pour mesurer soi-même cet écart. Mais le plus fiable reste de le faire par un professionnel. Mieux vaut donc anticiper auprès de votre [ophtalmo](http://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/ophta-point-vision-01046) lors de la consultation, en lui précisant que vous avez besoin de cette donnée pour commander vos lunettes en ligne.

Votre ordonnance ne contient pas l’information? Reprenez les anciennes prescriptions ou mieux, adressez-vous à votre opticien habituel. Comme l’écart pupillaire ne change pas, il aura forcément obtenu cette information lors de la fabrication de vos dernières lunettes.