**Femme actuelle**

**Beauté 2016**

***C R reçoit le ballon d'or avec des mèches dorées/ le 13.décembre.2016***

Quelle ne fut pas notre surprise de voir C R apparaître avec des [mèches blondes](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/coupes-cheveux/reussir-ses-meches-a-la-maison-17862) lors de la cérémonie de remise du Ballon d'or 2016.

Facétieux à son habitude, l’ailier du Real Madrid avait poussé la coquetterie jusqu'à colorer de quelques [touches dorées](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/maquillage/maquillage-de-soiree/tuto-make-up-or-18194) les mèches du dessus de sa tête. Le quotidien madrilène Marca avait d'ailleurs pensé déceler un signe de victoire du joueur rien qu'à l'analyse de sa nouvelle tête.

Car le footballeur s'était déjà présenté à un match d'entraînement auréolé de cette [fantaisie capillaire](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/news-beaute/heart-hair-tendance-cheveux-23209).  Un clin d'oeil appuyé à la prestigieuse distinction, la quatrième du genre pour le beau Portugais! Capillairement parlant, à la rédaction beauté, nous accordons un grand crédit à l'initiative de R.

Nous qui vous invitons toute l'année à prendre soin de vos cheveux nous serions plutôt mal placés pour le juger.

***Maquiller ses sourcils avec du savon, l’astuce insolite d’Instagram/ le 09.novembre.2016***

Repérée sur les réseaux sociaux, cette technique originale consiste à appliquer du savon (solide) sur ses [sourcils](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/maquillage/maquillage-des-yeux/conseils-maquillage-pour-de-beaux-sourcils-33083) avant de les maquiller avec un fard ou un crayon. À la clé, une ligne ultra-dense et naturelle, sans effet de matière.

Une astuce validée par A S, la créatrice de la marque A B H, ou encore N C, la make up artist plus connue sous le nom de P. À en voir leurs tutoriels, le savon joue le rôle d’une base en densifiant légèrement les [poils](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/maquillage/maquillage-des-yeux/epilation-sourcils-00527) et en boostant l’intensité des pigments des produits appliqués juste après.

Comment faire?

Humidifier un goupillon puis le frotter délicatement contre un savon pour prélever un peu de matière. Brosser les sourcils avec ce même goupillon en remontant les poils vers le haut. Appliquer ensuite un fard ou un crayon par dessus.

Notre avis

Cette technique de pro, sûrement utilisée sur les shootings photos ou les défilés, reste assez compliquée à adopter dans la vie de tous les jours. Appliqué à cet endroit-là, le savon peut également risquer d’irriter les yeux… On vous conseille de passer votre chemin ou de tester uniquement le temps d'une soirée!

***M New York ouvre sa première boutique à Orléans/ le 28.octobre.2016***

De façon "quasi" traditionnelle on s'attendait à ce que M New York ouvre sa première boutique française à Paris, et bien non. La célèbre marque de maquillage américaine a choisi Orléans pour s'implanter en France. Voilà une annonce qui devrait ravir nos amies fans de [make-up](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/maquillage/maquillage-des-yeux/choisir-son-eyeliner-de-couleur-selon-ses-yeux-29542) en région.  Pour mémoire, M, c’est plus de [100 ans d’histoire](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/news-beaute/maquillage-nouveau-livre-lisa-eldridge-33536) consacrés à la création de produits de maquillage et à [prix accessibles](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/maquillage/astuces/quel-maquillage-petit-prix-choisir-32546).

Dans la boutique, à l'image d'un univers très new-yorkais, les "beautistas" retrouvent les produits disponibles en France, mais aussi des exclusivités habituellement vendues aux Etats-Unis.  
Une particularité qui fait toute la différence avec les autres points de vente traditionnels de M.

La marque permet aussi aux clientes du lieu de s’approprier les gestes des [experts make-up](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/maquillage/maquillage-du-teint/fonction-d-une-base-lissante-en-3-questions-a-un-pro-14082/3-questions-a-l-expert-make-up) et ainsi, de pouvoir révéler toute leur beauté grâce à de nombreux conseils et astuces.

Si vous habitez la région, et que vous avez déjà eu la chance de découvrir l'endroit, racontez-nous votre expérience dans les commentaires.

***L’O Paris ouvre sa première boutique/ le 28.septembre.2016***

Avis à toutes les beauty addict! La marque L’O Paris ouvre demain les portes de sa première boutique en France. Située au 62 rue de Caumartin, près de la gare Saint-Lazare à Paris, elle renferme plus de 600 produits dont 150 exclusivités. À vous les 90 [rouges à lèvres](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/maquillage/maquillage-des-levres/astuces-maquillage-levres-pulpeuses-30258) C R, mais aussi les pinceaux, [vernis à ongles](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/maquillage/astuces/comment-retirer-son-vernis-a-ongles-2006413), fonds de teint et soins visage… On y trouve toutes les références de la marque.

Et ce n’est pas tout! La boutique propose également un bar à ongles et un bar à look, deux plateformes originales qui permettent de tester en direct, via un écran, les produits de votre choix. De quoi découvrir les tendances de la saison et oser des nouveaux make up… Les non Parisiennes pourront aussi profiter de la nouvelle version de l’application Make Up Genius qui permet de tester les look et produits de la boutique via son smartphone.

Rendez-vous jeudi 29 septembre au 62 rue de Caumartin Paris 9e.

***C D: so «kawaï» sa nouvelle coiffure/ le 02.août.2016***

A l’heure de la folle chasse aux [P GO](http://www.femmeactuelle.fr/actu/news-actu/pokemon-go-france-31516), la nouvelle égérie d’Y S L affiche des macarons à la mode manga. Une version plus moderne de ceux de la Princesse L dans [S W](http://www.femmeactuelle.fr/bien-etre/bien-dans-ma-tete/star-wars-psychologie-robots-secrets-de-famille-25796). Ici, pas de tresses enroulées sagement en spirale, mais deux couettes hautes, de chaque côté de la tête, que la star a torsadées sur elles-mêmes, serrées un maximum. Un élastique pour fixer le tout, en rassemblant la base et la pointe de ses longueurs, le tour est joué !

Une coiffure express facile à réaliser… et à copier, sans même utiliser de coiffant.

Nos conseils:

- Utilisez des élastiques en silicone transparent pour ne pas casser le cheveu quand vous les ôterez

- Si vous avez les cheveux fins, crêpez les en racine, tête en bas, pour leur donner du volume et optimiser la tenue de votre coiffure.

- Si on aime le style un peu flou, sur la nuque, évitez les deux mèches sans mouvements qui encadrent le visage en «pendouillant». Intégrez-les aux macarons. En dégageant les contours du visage, vous boosterez l’éclat de votre regard. Et pour un effet ensoleillé, posez par petites touches de la poudre de soleil sur les reliefs bombés comme le front, le menton, l’arête du nez, et bien sûr les pommettes.

***Bluffant, le patch connecté capteur d’UV/ le 12.juillet.2016***

Lézarder au soleil, on en rêve tous, mais à condition de ne prendre aucun risque pour votre peau. Sous peine de voir apparaître des [taches brunes](http://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/surveiller-taches-brunes-15661) ou des réactions allergiques, qui vous forcerait à rester à l’ombre, adoptez un comportement responsables sous les UV. L’idée futée: adopter ce patch, en forme de cœur, ultra-fin et résistant à l’eau, à coller sur le dos de la main. Via l’application My UV P de La R P, à télécharger sur votre smarphone ou Android, vous saurez en temps réel si votre temps d’ensoleillement quotidien est atteint, s’il vous faut remettre de la [crème solaire](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/bronzage/produits-solaires-selon-son-type-de-peau-00720), et même quel indice de protection choisir. Du sur-mesure!

Comment ça marche:

1/ Renseignez votre profil: quelle carnation, couleur d’yeux et de cheveux, votre type de peau (de sèche à mixte), et enfin quelle est votre texture de protection utilisée (lait, crème…)

2/ Scannez votre patch pour enregistrer votre niveau de départ, puis récouvrez-le de [protection solaire](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/bronzage/protection-solaire-selon-son-type-de-peau-21859) en même temps que le reste de votre corps et visage.

3/ Recevez régulièrement des recommandations durant 3 jours, avant de renouveler votre patch.

***10 trucs beauté à faire pendant le match/ le 23.juin.2016***

Les matchs de foot, avouez-le, vous ne les regardez que d’un œil. Alors profitez de ces 90 minutes pour prendre soin de vous et tester de nouvelles astuces beauté. En voici 10 faciles à réaliser… même devant votre télé!

1. Prenez [soin de vos ongles](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/soins-beaute/soins-du-corps/soin-des-ongles-tuto-video-2008198). Munissez-vous d’un polissoir, d’une lime et d’une petite spatule en bois pour parfaire la forme de vos ongles et retirer les cuticules qui dépassent.
2. Concoctez un [masque visage home made](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/soins-beaute/soins-du-visage/masques-visage-maison-29511). Mélangez 2 ou 3 ingrédients adaptés à votre type de peau (avocat, citron, yaourt ou huile d’olive) et laissez poser le mélange pendant 10 minutes avant de le rincer.
3. Testez une [tendance coiffure](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/astuces-cheveux/video-la-queue-de-cheval-60-s-2024041). Devant un miroir, entraînez-vous à réaliser une tresse africaine, un chignon banane ou encore une attache asymétrique.
4. [Épilez vos sourcils](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/epilation/tuto-video-epilation-des-sourcils-1998385). À la cire ou à la pince à épiler, prenez le temps de bien dessiner votre ligne puis appliquez un masque apaisant pour soulager votre peau.
5. [Massez votre visage](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/soins-beaute/soins-du-visage/tutoriel-video-massage-du-visage-2011795). Déposez quelques gouttes d’huile d’argan ou de jojoba dans le creux de vos mains puis massez pendant 10 ou 15 minutes la peau de votre visage. Cela active la microcirculation et rafraîchit le teint illico!
6. [Éliminez votre cellulite](http://www.femmeactuelle.fr/minceur/anti-cellulite/palper-rouler-manuel-03778). Effectuez de mouvements de palper rouler sur les cuisses, le ventre et les fesses. C’est le moment idéal pour tonifier votre peau.
7. Surfez sur les [comptes beauté Instagram](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/maquillage/astuces/comptes-instagram-beaute-29702). À vous les dernières tendances et astuces insolites!

***Louane nous surprend encore/ le 13.mai.2016***

**Arrête-là si tu peux…**

Musique, cinéma et maintenant publicité. À seulement 19 ans, [L E](https://www.femmeactuelle.fr/culture/news-culture/louane-son-hommage-en-chanson-aux-victimes-des-attentats-26630) enchaîne les succès depuis "La famille B" en 2014. L'artiste talentueuse met désormais un pied dans le monde des cosmétiques en devenant la nouvelle égérie M. Ainsi, la jeune femme met une nouvelle corde à son arc. Dans les colonnes du magazine Télé7jours la semaine dernière, elle a même déclare: „J'ai trouvé l'idée amusante, parce que j'y joue mon propre rôle, et que j'aime leurs produits. À vrai dire, on me propose souvent de tourner pour des publicités. J'avais toujours tout refusé jusque-là." La marque de cosmétiques a choisi la jolie blonde pour incarner sa nouvelle signature "Make It Happen" aux côtés de G H et [A L](https://www.femmeactuelle.fr/mode/news-mode/adriana-lima-lunettes-vogue-eyewear-23833). "M a le plaisir de vous annoncer sa collaboration inédite avec L! Audacieuse, vibrante et énergique, elle incarne parfaitement la nouvelle signature M!", annonçait la marque lors d'un communiqué.[Louane](https://www.femmeactuelle.fr/culture/news-culture/louane-parle-avec-emotion-de-son-papa-decede-24195) déclare être enchantée de représenter ces produits. „Je dois reconnaitre que pour le maquillage en général je suis une vraie fille. Et les couleurs de cette nouvelle collection sont juste dingues !", s'enthousiasme-t-elle dans les pages du magazine Télé7jours. Elle est loin l'époque où la petite blonde poussait la chansonnette dans The Voice. Son compte Instagram témoigne d'une transformation assez impressionnante. L'ancienne petite adolescente timide semble avoir pleinement confiance en elle. Ce que l'on préfère chez elle c'est tout de même son naturel. (Ceea ce preferăm acasă, este încă natural). [La métamorphose de Louane continue, la preuve en images.](http://photo.femmeactuelle.fr/louane-nous-surprend-encore-16666)

***On la veut: la beauty box découverte de S/ le 12.avril.2016***

Abonnez-vous en ligne pour découvrir chaque mois cinq produits de beauté emblématiques, mais aussi les nouveautés, de cette marque familiale de cosmétiques, made in France.

Pendant 6 ou 12 mois, pour un coût minime de 30 ou 60 € selon l’option choisie, recevez chez vous les soins et [parfums](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/parfums/parfums-femme/bien-se-parfumer-00007) du moment sous forme d'échantillon. Ainsi pour avril, savourez un moment d’évasion en quelques gouttes d’Eau Tropicale; Sublimez votre peau d’un voile doré avec le Super Soin [Autobronzant Corps](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/bronzage/autobronzant-comment-l-appliquer-1398389); ou encore, au matin, offrez à vos traits froissés un réveil tout en douceur d’un splash de [Tonique](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/news-beaute/a-quoi-sert-une-lotion-tonique-16171) aux Fleurs… A vous le plaisir, seule dans votre salle de bain, de tester, ou redécouvrir, ces produits de phyto-cosmétologie..

Le plus futé: grâce à leur version mini-format, ces produits se glissent facilement dans un sac de voyage. Prenez alors le temps de vous chouchouter loin de la routine quotidienne.

Conquise? Alors, pour profiter de ce service exclusif, rendez-vous en quelques clics, sans plus tarder, sur [www.sisley-paris.fr](http://www.sisley-paris.fr/), dans l’onglet Abonnement beauté. Et découvrez déjà le teasing produits de mai...Piochez dans nos conseils pour[chouchouter votre corps](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/soins-beaute/soins-du-corps/conseils-soins-du-corps-1718703).

Suivez nos steps en vidéo pour appliquer sans trace votre autobronzant.

***Futé ce sérum hydratant pour ongles cassants/ le 22.mars.2016***

Parce que vos [ongles](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/soins-beaute/soins-du-corps/comment-faire-pousser-ses-ongles-plus-vite-25133) sont durs, vous les croyez résistants et à l’abri des désagréments? Détrompez-vous, gare aux risques de casse! Desséchés, certainement par des travaux ménagers répétitifs ou des variations de températures, ils perdent peu à peu leur flexibilité, et le moindre choc peut leur être fatal. Prenez les devants, offrez-leur une cure d’hydratation avec ce sérum de nuit.

Durant 2-3 jours, voire une semaine pour les plus courageuses, faites une pause «[vernis](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/maquillage/astuces/soins-des-ongles-vernis-traitants-00664) free», et appliquez à la place, chaque soir, une couche de sérum avec le pinceau. Vos ongles assoiffés vont profiter de son cocktail d’urée, calcium, vitamine B5 et d’huile essentielle de citron, durant votre sommeil. Au matin, revitalisés, ils seront plus souples sans pour autant être mous, mais aussi plus brillants. L’astuce bonus: pour garder des ongles en bonne santé, pensez aussi à masser quotidiennement leur base avec de petits mouvements circulaires.

***Une bouche rouge parfaite pour la Saint Valentin/ le 12.février.2016***

Sophistiquées et tendances, les lèvres rouges sont une valeur sûre pour un look glamour. J M, C Specialist Clinique vous donne ses astuces de pro pour les réaliser à la perfection.

Étape n° 1: gommez et hydratez: Exfoliez délicatement vos lèvres puis appliquez une couche généreuse de baume. Laissez-le poser quelques minutes avant de retirer l’excédent de produit avec un mouchoir.

Étape n° 2: assurez une tenue impeccable: Appliquez une fine couche de [fond de teint](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/maquillage/maquillage-du-teint/fond-de-teint-cushion-avis-et-conseils-27289) sur vos lèvres par petits tapotements. Définissez les contours à l’aide d’un [crayon](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/maquillage/maquillage-des-levres/comment-appliquer-un-crayon-a-levres-26669) (de la même couleur que celle de votre rouge à lèvres) pour un rendu plus net et éviter que le rouge ne file dans les petites ridules. Remplissez ensuite l’intérieur des lèvres.

Étape n° 3: choisissez le bon rouge: Fiez-vous à votre carnation. Si vous avez la peau dorée, choisissez un joli rouge orangé. Si vous avez le teint rosé, craquez pour un rouge froid légèrement bleuté. Vous n’arrivez pas à vous décider? Optez pour une teinte légèrement plus foncée que la couleur naturelle de vos [lèvres](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/soins-beaute/soins-du-visage/astuces-jolies-levres-en-hiver-26323). Du côté du fini, l’idéal reste le semi-mat qui assure une tenue optimale tout en étant très agréable à porter.

Étape n° 4: retirez l’excès de matière

Tamponnez vos lèvres à l’aide d’un mouchoir pour retirer l’excès de couleur. Appliquez une seconde couche de rouge à lèvres pour un rendu plus intense.

Vous êtes prête!

***La nouvelle égérie L’O Paris est… S S!/ le 08.janvier.2016***

C’est officiel, l’actrice américaine est le nouveau visage de la gamme de soins A P. Il faut dire que depuis son célèbre rôle dans le R H P Show, la jolie [rousse](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/astuces-cheveux/cheveux-roux-une-coloration-tendance-19671) n’a pris que très peu de [rides](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/anti-age/rajeunir-a-la-maison/astuces-beaute-pour-en-finir-avec-les-rides-25622). À 69 ans, elle affiche une peau rayonnante et un [regard](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/maquillage/maquillage-des-yeux/maquillage-irise-tutoriel-video-2008158) pétillant qui en feraient rêver plus d’une.

Son secret? «La beauté vient de l’intérieur, c’est un état d’esprit. J’attends impatiemment d’être plus âgée, quand ce à quoi vous ressemblez devient de moins en moins un problème et ce que vous êtes est essentiel» a-t-elle déclaré à la marque.

Après J M, N W et N P, l’héroïne de Duo à trois et de La Dernière Marche sera la prochaine star à déclarer «Parce que je le vaux bien»... On a hâte de la voir sur nos écrans!

On vous donne toutes nos idées de [coupes à adopter à 40 ans](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/coupes-cheveux/quelle-coupe-de-cheveux-a-40-ans-19162).

# Les nouveautés beauté bluffantes de 2016

**Le 25 janvier 2016 à 11h19**

Top of Form

Un fond de teint à la texture d’un coussin, un masque de nuit pour les ongles, un déodorant diffusé sous forme de brume… impossible de passer à côté de ces innovations cosmétiques. Les voici en avant-première et en images dans notre diaporama.

Cette année, vous allez pouvoir vous amuser avec une multitude de textures et de formules:

* Côté [make up](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/maquillage/les-tendances-maquillage-du-printemps-ete-2015498), vous allez craquer pour les fonds de teint cushion (ou «coussin») tout droit venus de Corée qui procurent une sensation de fraîcheur et laissent un fini zéro matière. Inratables aussi: la base de teint en huile Smashbox, hydratante et unifiante, ainsi que les ombres à [lèvres mates](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/maquillage/tuto-video-maquillage-levres-mates-1998401) L’O Paris avec lesquelles vous pourrez réaliser la technique du lip contouring. Si vous préférez les finis lumineux, testez les nouvelles huiles colorées de Lancôme à la fois glossy et ultra-légères sur les lèvres.
* Côté [soins](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/soins-beaute/astuces-pour-etre-belle-au-reveil-2015955), vous n’allez plus pouvoir vous passer du masque de nuit pour les ongles C et du nouveau [démaquillant](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/soins-beaute/quel-demaquillage-selon-ma-peau-2009655)sous la douche N. Vous allez également adorer le sérum autobronzant V L et la crème lavante nourrissante pour les cheveux Shu Uemura. Le geste capillaire qui va vous bluffer? L’application au pinceau de votre poudre texturante grâce à un produit D. Enfin, vous allez découvrir une nouvelle sorte de déodorants: les brumes qui diffusent le produit de façon ultra-légère et douce sur les aisselles.

**Santé 2016**

***Je souffre de rhume des foins: les solutions douces/ le 30.décembre.2016***

Au printemps, les manifestations allergiques explosent. Pour éviter la prise d’antihistaminiques et de cortisone, des alternatives naturelles existent. Votre nez coule, vos yeux picotent, votre palais gratte et vous éternuez par salves. Pas de doute, il s’agit d’une crise de [rhinite allergique](http://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/les-probiotiques-utiles-contre-la-rhinite-allergique-21622). Avec le réchauffement climatique et la pollution, les trois saisons polliniques ont tendance à s’allonger. De janvier à mai, il s’agit des arbres, de mai à juillet, des graminées, et de juillet à octobre, des herbacées. En cas de sensibilité à plusieurs pollens, on peut donc être gêné une grande partie de l’année. Les solutions pour prévenir et éviter les crises avec F R, pharmacienne et naturopathe. Faites la traque aux poussières, [acariens](http://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/acariens-conseils-allergologue-26013) et moisissures en passant régulièrement l’aspirateur et en aérant en grand votre logement. Tôt le matin de préférence, lorsque l’air est moins chargé en pollens.

Evitez de sortir en cas de [pics de pollens](http://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/allergie-au-pollen-adultes-et-enfants-touches-30109) et/ou de pollution (téléchargez l’appli gratuite Alerte pollens ou rendez-vous sur le site www.pollens.fr)

Après une balade en pleine nature, changez de vêtements et rincez-vous les cheveux pour les débarrasser des pollens qui auraient pu s’y accrocher.

***J’ai testé un atelier pour booster ma mémoire/ le 28.novembre.2016***

Apprendre des techniques de mémorisation rapide en deux heures top chrono, c'est le défi des ateliers mémoire. Notre journaliste a fait chauffer ses méninges. Elle n'a rien oublié... J'ai tout de suite été emballée par le format de ces mini-ateliers, faciles à glisser dans un emploi du temps chargé. Mais devant la porte de la formation à 19 h, après une journée de boulot stressante et une course contre la montre pour arriver à l’heure, un doute m’envahit: comment solliciter mes [neurones](http://www.femmeactuelle.fr/bien-etre/bien-dans-ma-tete/aerer-son-cerveau-neurones-31268) pendant deux heures alors que je me sens vidée? Je me détends rapidement, notre formatrice, spécialiste des rouages de notre [cerveau](https://www.femmeactuelle.fr/page/tag/cerveau), sait captiver notre attention. L’objectif de cette séance: bannir le par-cœur, compagnon de route de notre scolarité, pour découvrir de nouvelles méthodes de mémorisation qui font appel à nos cinq sens. Car pour enregistrer une information, il faut semer un maximum d’indices, et solliciter aussi notre hémisphère droit, où résident nos émotions. Illustration: chaque participant sélectionne une photo parmi une série de clichés exotiques en justifiant son choix. Grâce à l’évocation d’anecdotes, d’émotions, de souvenirs de [vacances](http://www.femmeactuelle.fr/bien-etre/bien-dans-ma-tete/optimiser-ses-vacances-profiter-des-bienfaits-31223), nous mémorisons sans aucune difficulté la sélection des uns et des autres. Après un test pour découvrir notre canal de perception: visuel, auditif ou kinesthésique, celui qui fait appel au corps, aux sensations, on entre dans le vif du sujet: une liste de mots à mémoriser. La formatrice nous demande d’associer des images à chaque mot et de construire un petit film à faire dérouler dans nos têtes.

***3 trucs à savoir sur l'adénosine triphosphate/ le 19.octobre.2016***

Adénosine triphosphate: c'est un médicament, c'est une drogue, c'est une maladie? Pas du tout: il s'agit tout simplement du «carburant» nécessaire à notre corps. On fait le point avec le Dr. D M, médecin généraliste. «Adénosine triphosphate»: rien que le nom peut faire peur! Pourtant, cette grosse molécule (de formule chimique C10H16N5O13P3) est absolument indispensable à la vie. «Si on considère que notre corps est une voiture, l'adénosine triphosphate (ou ATP) en est le carburant: sans elle, rien ne fonctionne!» résume le Dr. D M, médecin généraliste. «La fabrication d'ATP commence immédiatement après la conception ou presque, explique le Dr. M. Dès la toute première cellule, il y a un apport en ATP, afin de permettre le développement de l'[embryon](http://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/manipulations-genetiques-embryons-humains-autorisees-27166) puis du [fœtus](http://www.femmeactuelle.fr/enfant/news-enfant/foetus-reagissent-musique-24402). En l'occurrence, l'ATP provient du liquide nutritif de la maman.» Autant dire que l'ATP, elle nous accompagne tout au long de notre vie: cette grosse molécule au nom imprononçable fournit l'énergie nécessaire à la plus grande majorité des processus cellulaires: en clair, l'ATP permet au cœur de battre, au cerveau de bien fonctionner, aux poumons d'assurer leur fonction de ventilation, aux muscles de se contracter... Bref, si elle n'était pas là, on ne survivrait pas. «D'ailleurs, lorsqu'un embryon souffre d'une anomalie génétique liée à l'ATP, il ne peut pas être viable: c'est vraiment le mécanisme fondamental de notre corps ».

***IVG: quelles sont les procédures pour y avoir accès?/ le 22.septembre.2016***

Comment se déroule un avortement? Vers qui faut-il se tourner pour bénéficier d'une interruption volontaire de grossesse (IVG)? (Cui ar trebui să vă adresați pentru un avort voluntar (avort)???? Combien ça coûte? Quels documents faut-il fournir? Est-ce que toutes les femmes y ont droit? On répond à toutes vos questions. Chaque année, 220 000 [interruptions volontaires de grossesse (IVG)](http://www.femmeactuelle.fr/actu/news-actu/ivg-16655) sont pratiquées en France. S'il s'agit parfois d'une décision difficile à prendre, l'[avortement](http://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/droit-a-l-avortement-16948) demeure un droit fondamental pour les femmes, acté par la loi Veil de 1975. J'ai décidé d'avorter, je fais quoi maintenant?

Primo, assurez-vous d'être enceinte: un retard de règles, parfois, ça ne veut rien dire! Pour cela, optez pour un [test de grossesse urinaire](http://www.femmeactuelle.fr/enfant/grossesse/sante/les-tests-de-grossesse-peuvent-ils-se-tromper-30940) (vendu en pharmacie ou en supermarché, à partir de 1 €, non-remboursé par la Sécurité sociale) ou une prise de sang (à faire dans un laboratoire d'analyses médicales, remboursé par la Sécurité sociale s'il y a une prescription du médecin).

La grossesse est confirmée, et vous avez décidé d'avorter? Première étape, prenez rendez-vous (rapidement!) auprès d'une structure ou d'un professionnel de santé qualifié: [Planning Familial](http://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-des-femmes/femme/contraception-le-gouvernement-lance-l-alerte-901400/les-conseils-du-planning-familial-05922) (pour trouver le plus proche de chez vous: [http://www.planning-familial.org](http://www.planning-familial.org/)), médecin généraliste (ce n'est pas forcément votre médecin traitant), [gynécologue](http://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-des-femmes/gynecologue-quand-y-aller-38330), centre d'orthogénie de l'hôpital (ou clinique privée habilitée).

***Médicaments et été: tout ce qu'il faut savoir/ le 11.août.2016***

Quand le mercure grimpe et que le soleil cogne, la prise de certains médicaments peut gêner l'organisme dans la régulation de sa température ou provoquer des phénomènes de photosensibilisation. Pour suivre un traitement pendant de fortes chaleurs n'est pas sans conséquence. L'organisme régule constamment sa température et la prise de certains médicaments peut ralentir ou gêner ce mécanisme naturel au cours d'une période de [canicule](http://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/se-proteger-de-la-chaleur-15643). Certains traitements provoquent aussi des réactions sous l'effet du rayonnement solaire. Explications avec le Pr F C, chef de service de pharmacie clinique du groupe hospitalier C-H-D, et le Dr D C, dermatologue à Toulouse. Certains traitements agissent au niveau des organes qui jouent un rôle de thermostat naturel. Ainsi, les bêtabloquants utilisés contre l'[hypertension artérielle](http://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/hypertension-arterielle-22702) modifient la capacité du cœur à s'adapter à une forte chaleur. Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (aspirine, ibuprofène, diclofénac, etc.), ainsi que des antihypertenseurs réduisent la capacité du rein à réguler les mouvements de l'eau. Mais ce sont surtout les diurétiques, souvent prescrits en cas d’hypertension artérielle ou d'[insuffisance cardiaque](http://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/innovations-problemes-cardiaques-29023), notamment chez les personnes âgées, qui diminuent la quantité d'eau présente dans l'organisme, ce qui favorise la déshydratation. Enfin, certains traitements minimisent la formation de sueur, ces microgouttelettes qui se forment à la surface de la peau pour faire baisser la température corporelle. C'est le cas, par exemple, des neuroleptiques, des antidépresseurs, des antihistaminiques ou encore des décongestionnants par voie nasale (à base de pseudoéphédrine).

***Le panaris: ce qu’il faut savoir/le 28.jullet.2016***

Le pourtour de l’ongle est rouge, boursouflé et douloureux: c’est probablement un panaris. Et comme pour toutes les inflammations, il est préférable de la prendre en charge sans tarder. « Le panaris est une infection cutanée et sous-cutanée (tissus situé sous la peau), localisé sur le pourtour d’un ongle d’un doigt des mains, beaucoup plus rarement des orteils » dixit la définition médicale. L’infection est due à une bactérie, le plus souvent [un staphylocoque doré](http://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/staphylocoque-dore-23972) (65% des cas). Mais, il peut aussi être du à un streptocoque, un entérocoque… Les occasions pour qu’il se développe sont multiples: [manucure](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/soins-beaute/soins-du-corps/video-manucure-1704821)brutale, arrachage de la cuticule ou des petites peaux avec les dents, piqûre d’insecte, corps étranger sous la peau… Chaque petite blessure peut être une porte d’entrée du germe. Une maladie chronique comme le diabète ou un déficit immunitaire (grosse fatigue…) peut également déclencher son apparition. «Le panaris est généralement sans gravité. Mais s’il n’est pas pris en charge rapidement, il peut évoluer vers une infection comme un abcès, beaucoup plus grave et compliqué à traiter» précise R B, podologue à M (91). Le traitement de base est simple. Il consiste à faire tremper le doigt atteint, plusieurs fois par jour, dans de l’eau de D ou toute autre solution désinfectante.

***Que faire… si je saigne du nez?/le 24.juin.2016***

Les saignements de nez sont souvent bénins, mais contraignants…Comment stopper l'hémorragie rapidement? Aussi appelés «épistaxis», les saignements de la muqueuse nasale (sensible, car composée de nombreux petits vaisseaux sanguins) peuvent survenir après un traumatisme léger ou être déclenchés par des températures élevées ou un air ambiant sec. La plupart du temps sans gravité, il faut néanmoins connaître les bons gestes pour réagir efficacement.

Je penche la tête en avant…

Et non pas en arrière! Cette action évite au sang de se diriger vers l'estomac, ce qui pourrait entraîner des nausées, voire des vomissements. Mouchez-vous tout doucement, pour enlever les premiers petits caillots de sang. Pincez votre nez avec le pouce et l'index, en respirant par la bouche, pendant une dizaine de minutes.

Je fais un automassage

Si le sang continue de couler, appliquez un coton hémostatique, qui va relayer le pincement de nez, et libérer les mains. Avec la pulpe de votre index, venez masser le point qui se trouve au centre de votre front, à la lisière de vos cheveux. Procédez à un massage appuyé pendant 2 minutes.

Je mets de la glace

Le froid va permettre de resserrer les vaisseaux sanguins et provoquer la coagulation. Après avoir mis quelques glaçons dans un linge, appliquez-le au niveau de la racine du nez pendant au moins 3 minutes, pour bien refroidir la zone. À faire en particulier lorsqu'il fait chaud.

***Que faire si j'ai une conjonctivite ?/ le 30.mai.2016***

Yeux rouges et gonflés qui démangent et larmoient… Voici comment mettre fin au plus vite à cette inflammation. La conjonctive, cette fine membrane qui tapisse l'intérieur des paupières et l'avant de l'œil, officie comme bouclier protecteur contre les agressions extérieures. Mais il arrive qu'allergènes, bactéries et autres virus emportent, momentanément, la bataille. S'ensuit une inflammation. Des solutions aussi douces que magistrales d'efficacité l'apaisent (presque) en un clin d'œil. Je lave mes yeux avec du sérum physiologique (chlorure de sodium à 0,9 %), afin d'éliminer tout résidu indésirable. Imprégnez des compresses stériles et passez-les sur chaque paupière et à la base des cils. Puis, pour enrayer tout risque de surinfection, baignez l'œil avec un collyre antiseptique (Dacryosérum; Borax/Acide borique). A réaliser 3 à 4 fois par jour. Je change mes taies d'oreiller chaque jour. C'est la bête noire des ophtalmologistes. Entrelacés aux fibres de la taie, allergènes, virus ou bactéries font de la résistance et on s'auto-contamine sans fin. Conséquence: une conjonctivite qui perd en virulence la journée se réinfecte la nuit. Je vise l'agresseur. 15 minutes après le lavage oculaire, instillez à l'intérieur de la paupière inférieure, au coin externe, soit 1 goutte de collyre antihistaminique pour stopper la réaction allergique - conjonctivites printanières et estivales - (Cromoglycate de sodium; Ophtacalm); soit 2 gouttes de collyre anti-infectieux pour inhiber la réplication virale ou bactérienne - conjonctivites souvent doublées d'un [rhume](http://www.femmeactuelle.fr/sante/medecine-douce/rhume-nos-solutions-douces-27966) - (D). 2 à 6 fois par jour.

***Pourquoi le bâillement est-il «contagieux»?/ le 19.avril.2016***

Au réveil en s’étirant, après une longue journée ou devant la télé le soir, le bâillement fait partie de notre quotidien. Le Dr W, spécialiste du bâillement, nous aide à mieux comprendre ce comportement complexe…Le bâillement, qu’est-ce que c’est?

Le bâillement est un comportement universel chez les vertébrés. Il reste mystérieux: ce n’est pas un réflexe, mais nous bâillons chaque jour entre 1 à 10 fois, sans pouvoir le maîtriser et parfois même sans nous en rendre compte.

Le bâillement commence par une inspiration ample, lente et profonde par la bouche largement ouverte, s’ensuit un bref arrêt des flux ventilatoires, souvent associés à des mouvements d’étirements des membres. Enfin, on termine sur une expiration passive, plus ou moins lente, accompagnée d’une relaxation des muscles du visage, du cou et du tronc. Chez tous les vertébrés, ce comportement est associé au rythme de la veille et du [sommeil](http://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/5-choses-a-se-dire-pour-trouver-le-sommeil-28066), ainsi qu’à la sensation de faim ou de [satiété](http://www.femmeactuelle.fr/minceur/recettes-minceur/aliments-rassasiants-aliment-coupe-faim-01685). Les bâillements surviennent essentiellement après le réveil, lors d’une baisse d’activité ou de vigilance, ou lorsque l’on manque de sommeil. Comme tout comportement physiologique, le bâillement peut déclencher une pathologie: il est la première cause de [luxation mandibulaire](https://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/accidents-quotidien-03745/(page)/7). Mais il peut également en soulager ou en guérir. Comme par exemple lorsque l’on a les [oreilles bouchées](http://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/oreilles-bouchees-causes-et-traitements-27838) lors de l’atterrissage d’un avion, il peut aussi lever une paralysie faciale lors d’une session de plongée sous-marine.

***Qu’est-ce qu’une maladie auto-immune?/ le 31.mars.2016***

Les maladies auto-immunes sont liées à une hyperactivité du système immunitaire qui agit contre les cellules normales de l’organisme au lieu d’agir seulement contre les agents étrangers.

Elles sont liées à certaines prédispositions génétiques et se révèlent souvent à la suite d’une infection, d’une vaccination ou d’un traumatisme. Elles touchent plus souvent les femmes que les hommes et peuvent survenir à tout âge.

Les principales maladies auto-immunes

Les maladies auto-immunes sont peu connues et pourtant fréquentes. Elles sont nombreuses et, même si elles sont le plus souvent chroniques, elles ne sont pas toutes graves. Elles peuvent être divisées en 2 groupes: les maladies de système qui touchent l’ensemble des organes et les maladies spécifiques d’organes. Parmi les maladies de système, on peut citer le lupus érythémateux disséminé, le [diabète](https://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/diabete-ce-quil-faut-savoir-26079) de type 1 (insulinodépendant), la [polyarthrite rhumatoïde](https://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/polyarthrite-rhumatoide-26107), la maladie de Gougerot-Sjögren (ou syndrome sec), la spondylarthrite ankylosante, la myasthénie. Parmi les maladies spécifiques d’organes, il existe la [sclérose en plaques](https://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/sclerose-en-plaques-un-nouveau-traitement-21639) qui atteint le système nerveux central (cerveau, cervelet, moelle épinière), la cirrhose biliaire primitive avec une atteinte du foie et des voies biliaires, la thyroïdite de Hashimoto ou encore la maladie de Basedow dont la cible est la glande thyroïde, la [maladie de Crohn](https://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/guerir-maladie-de-crohn-18926) ou la rectocolite hémorragique dans lesquelles l’atteinte est intestinale, et les anémies hémolytiques auto-immunes qui entrainent la destruction des globules rouges.

# *Pancréatite: ce qu’il faut savoir sur la maladie/ le 11.janvier.2016*

Qu'elle soit aiguë ou chronique, la pancréatite désigne une inflammation du pancréas qui peut avoir de graves conséquences sur la santé. Il faut dire que le pancréas est une glande particulièrement importante puisqu'elle sécrète à la fois des enzymes indispensables à la digestion et des hormones qui régulent le glucose sanguin. Qu'est-ce qui provoque une pancréatite? Quels sont ses symptômes? Comment est-elle prise en charge? A quoi est due la pancréatite? L'origine de la pancréatite dépend majoritairement de son type. Ainsi, les pancréatites aiguës, dont l'apparition est soudaine, sont généralement secondaires à des calculs biliaires, mais elles peuvent également résulter d'une consommation excessive de boissons alcoolisées ou d'aliments gras. Il arrive aussi que cette forme de pancréatite découle d'une prise médicamenteuse même si, dans de nombreux cas, l'origine de la pancréatite demeure inconnue. De leur côté, les pancréatites chroniques sont principalement induites par une consommation d'alcool qui a entraîné, au fil du temps, des dommages irréversibles sur le pancréas.

Comment se manifeste-t-elle?

Les symptômes de la pancréatite varient en fonction de sa forme. La pancréatite aiguë se manifeste le plus souvent par des douleurs abdominales irradiantes qui augmentent après les repas et peuvent s'étendre jusque dans le dos.