**Femme actuelle**

**Beauté**

***Cheveux: l’accessoire étonnant de K M pour Noël/ le 27.décembre.2018***

Très élégante, la D de C est apparue pour la messe de Noël avec un accessoire très étonnant.. Ce mardi 25 décembre, la famille royale était réunie pour la traditionnelle messe de Noël. Pour l’occasion, K et sa belle-sœur M avaient revêtu leur plus belle tenue de fin d’année. Manteau long bordeaux cintré pour la duchesse de C et jupe noire mi-longue associée à un manteau oversize noir pour l’épouse de prince H. Côte à côte, les deux femmes mettent fin aux rumeurs de querelles. Pendant ces sorties officielles, [K M](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/news-beaute/cheveux-le-nouvel-accessoire-de-kate-middleton-ringard-ou-style-2072318)apparaît toujours très chic et très bien [coiffée](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/soins-cheveux/je-veux-etre-bien-coiffee-quels-produits-adopter-44419). Cette messe de Noël ne fait pas exception. Elle a adopté un accessoire plutôt surprenant: un [headband](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/astuces-cheveux/3-coiffures-faciles-a-realiser-avec-un-headband-46159) en feutrine bordeaux assorti à son manteau.

Très épais, cet accessoire ressemble à un [couvre-chef](https://www.femmeactuelle.fr/mode/accessoires-mode/beret-tendance-44300). Si bien que quand la duchesse est de face, on peut penser qu’elle porte un chapeau. Cependant, quand elle se tourne, nous pouvons voir que c'est en réalité un headband très hivernal. Il tient grâce à un nœud marron foncé fait à l'arrière de la [coiffure](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/31-idees-de-coiffures-de-fetes-ultra-faciles-2072634).

Elle a d'ailleurs opté pour une [demi-queue](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/astuces-cheveux/half-up-10-facons-de-porter-cette-coiffure-ultra-tendance-48198) assez classique qui s'accorde parfaitement avec son headband.

***Comment ne pas avoir l'air fatiguée quand on n’est pas maquillée/ le 26.novembre.2018***

## **Vous n’avez pas le temps ou tout simplement pas l'envie de vous maquiller? Adoptez nos astuces pour avoir bonne mine sans make-up.**

## **1/ Prendre soin de sa peau**

**Premier reflet de la fatigue: la peau. Quand nous manquons de sommeil,**[**le teint est souvent terne**](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/maquillage/8-astuces-make-up-de-pros-pour-bien-maquiller-son-teint-2071707)**et les traits sont tirés. Il est donc primordial de chouchouter son épiderme. Cela demande de la rigueur: tous les soirs, effectuez un**[**double nettoyage**](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/anti-age/le-bon-rituel-du-soir-pour-rajeunir-ma-peau-42519)**. Démaquillez-vous d’abord (à l’huile, au baume ou encore au lait démaquillant, selon votre préférence), puis appliquez un**[**nettoyant visage**](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/soins-beaute/4-nouvelles-facons-de-se-demaquiller-2070110)**adapté à votre type de peau.  Le matin, ne zappez pas l’étape “tonifiant”: il rééquilibre le PH de la peau, hydrate et contrôle l’excès de sébum.**

**2/ Miser sur un contour des yeux efficace**

**Autre zone à soigner:**[**le contour des yeux**](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/anti-age/rajeunir-a-la-maison/contour-yeux-geste-anti-age-37663)**. C’est en effet lui qui peut vous trahir en cas de grosse fatigue. Investissez donc dans un soin contour des yeux aux effets hydratants, lissants et/ou désaltérants. L’astuce en plus: laissez refroidir deux sachets de thé usagés au congélateur et servez-vous en au réveil pour décongestionner et illuminer le contour des yeux en 5 minutes seulement.**

**3/ Soigner ses sourcils**

**Pour réveiller et transformer votre regard sans maquillage, prenez soin de vos**[**sourcils**](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/maquillage/maquillage-des-yeux/conseils-maquillage-pour-de-beaux-sourcils-33083)**. Ce sont eux qui apportent harmonie et structure au visage. Ils sont broussailleux? Epilez ce qui dépasse en veillant à suivre la ligne naturelle de votre sourcil. Ils ne sont pas assez fournis? Faites** une cure d’huile de ricin à masser directement sur les poils pour stimuler leur pousse.

***Comment savoir si ma peau est sèche ou déshydraté ?/ le 24.octobre.2018***

Avec l’hiver qui arrive et la chute des températures, la peau est mise à rude épreuve. Comment savoir si elle est sèche ou déshydratée et de quelle manière lui redonner un aspect lisse et nourri?

Les caractéristiques d’une peau sèche: Une peau déshydratée manque d’eau tandis qu’une [peau sèche](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/soins-beaute/soins-du-visage/3-erreurs-a-ne-pas-faire-quand-on-a-la-peau-seche-50836) manque de sébum. Les glandes sébacées d’une peau de nature sèche ne produisent pas assez de lipides, nécessaires à la formation de la barrière protectrice cutanée. Conséquences? Elle est fragilisée et s’assèche très rapidement face aux agressions extérieures comme le changement de température ou la[pollution.](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/soins-beaute/soins-du-visage/pollution-soleil-tabac-sauvez-votre-peau-51727) Comment la nourrir? Avec des soins adaptés, comme des [huile s](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/soins-beaute/soins-du-visage/huile-de-noix-comment-lutiliser-en-beaute-2070798)ou des crèmes riches pour lui apporter du confort. Misez aussi sur les [huiles végétales](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/anti-age/rajeunir-a-la-maison/anti-rides-naturels-les-huiles-essentielles-et-vegetales-39113), idéales pour lui conférer une nutrition intense.

Les caractéristiques d’une peau déshydratée

En manque cruel d’hydratation, et donc d’eau, elle n’est pas un type de peau, mais un problème que toutes les natures de peaux (grasses, mixtes...) peuvent rencontrer au cours de leur vie. Ce manque d’eau est dû à des facteurs extérieurs comme l’environnement, le vent, des soins trop agressifs, le tabac, le froid… C’est pourquoi en hiver, il faut faire particulièrement attention à adapter votre routine beauté en utilisant des soins réhydratants intenses comme des crèmes, des [masques](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/soins-beaute/soins-du-visage/top-15-des-masques-beaute-jetables-47139) ou des [sérums](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/soins-beaute/soins-du-visage/30-40-ou-50-ans-quel-serum-pour-mon-age-50639). Autre moyen de s’hydrater: boire de l’eau en grande quantité. Une hydratation externe est essentielle pour avoir une belle peau douce.

***7 tendances beauté que la princesse D avait adoptées avant l'heure/ le 24.septembre.2018***

Si la princesse D était une référence et une avant-gardiste en matière de mode, elle l’était aussi en beauté. Coupe pixie, make-up nude… Découvrez 7 tendances que L D avait déjà adoptées.

## Des coiffures iconiques

La princesse de G n’était pas seulement réputée pour sa gentillesse et ses looks ultra mode. Elle l’était aussi pour sa chevelure blonde coupée [court](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/coupes-cheveux/15-coupes-courtes-a-adopter-a-la-rentree-2068470). Sa couleur naturelle lumineuse lui allait à ravir! Au fil du temps, Diana a changé de coiffure, mais elle est restée fidèle aux [cheveux courts](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/news-beaute/faut-il-couper-ses-cheveux-courts-toute-seule-2068977). Sa coupe favorite? La [pixie](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/coupes-cheveux/coupe-courte-17-facons-de-porter-la-coupe-pixie-51540), une coupe très à la mode cette année!

Un make-up simple et efficace

Dans les années 80, la mode était aux maquillages très voyants: yeux, teint, lèvres… Le make-up était roi. Mais la princesse optait plus souvent pour une [version nude](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/maquillage/maquillage-des-levres/quel-rouge-a-levres-nude-choisir-selon-sa-carnation-49415) que pour un total look extravagant. Son teint était rehaussé et travaillé en transparence, ses yeux étaient légèrement maquillés de noir et sa bouche affichait souvent un [gloss beige](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/maquillage/maquillage-des-levres/mon-gloss-mon-allie-seduction-32859) ou rosé. Le gloss, voilà une tendance que Diana s’était déjà bien appropriée. Léger mais bien présent, il embellissait ses lèvres de façon naturelle.

Parfois, elle appliquait aussi du [crayon bleu](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/maquillage/maquillage-des-yeux/maquillage-comment-bien-appliquer-un-crayon-noir-2068395) en guise de khôl. Un choix audacieux qui revient à la mode! Sur les cils ou en ombre à paupières, le bleu a la cote en 2018. Vous voulez agrandir votre regard? Après l’application de votre [mascara](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/maquillage/maquillage-des-yeux/le-vrai-faux-du-mascara-51443) classique, déposez une version bleue sur les pointes de vos [cils.](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/maquillage/astuces/faire-tenir-ses-extensions-de-cils-48074)

***Pourquoi vous ne devriez jamais dormir les cheveux mouillés/ le 17.août.2018***

C'est une habitude qui parait anodine: se laver les cheveux le soir et aller se coucher avant qu'ils ne soient secs, tout le monde l'a déjà fait. Mais saviez-vous qu'il fallait au contraire éviter à tout prix de dormir avec les cheveux mouillés? [Pellicules](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/astuces-cheveux/comment-se-debarrasser-des-pellicules-47693), mal de tête, torticolis... Les conséquences peuvent être nombreuses si vous avez l'habitude de vous coucher juste après vous être [lavé les cheveux](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/news-beaute/5-erreurs-quand-on-se-lave-les-cheveux-50803) pour qu'ils sèchent tout au long de la nuit.

En effet, la fibre capillaire gorgée d'eau est plus fragile et les cheveux [moins résistants](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/soins-cheveux/10-soins-rehab-pour-cheveux-abimes-46052) aux agressions extérieures. Ainsi, le frottement contre les draps ou la taie d'oreiller peut les abîmer, à terme: ils deviennent [cassants et plus ternes](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/news-beaute/pourquoi-il-faudrait-bannir-les-barrettes-et-elastiques-pour-les-cheveux-2068597), s'emmêlent et seront difficile à peigner au réveil... Bref, des désagréments que l'on cherche plutôt à éviter.

Mais ce n'est pas tout. Le fait d'avoir [le cuir chevelu](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/soins-cheveux/pourquoi-faut-il-prendre-soin-de-son-cuir-chevelu-49446) humide lorsque l'on va se coucher peut provoquer des petits soucis de santé dont on se passerait bien:  rhume, sinusite, eczéma entrainant la formation de pellicules... Tout cela engendré par le fait que les cheveux soient mouillés, facteur favorisant la prolifération des germes. Le cuir chevelu et le cou ainsi exposés aux changements de température peuvent en plus provoquer des migraines, des torticolis, des courbatures musculaires, et surtout des nuits moins tranquilles.

Pas de panique cependant, tout cela étant des conséquences possibles mais pas systématiques. Mais nous vous conseillons vivement de changer vos habitudes! Préférez donc prendre quelques minutes pour [les sécher](https://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/astuces-cheveux/3-astuces-pour-secher-mes-cheveux-rapidement-46256) avant d'aller vous coucher afin de limiter les risques.

***Pourquoi la vodka nous fait de beaux cheveux/ le 9.juillet.2018***

Oui, vous avez bien lu! Appliquée sur la chevelure, la vodka permettrait notamment de lui redonner du peps et de la brillance. Eh oui, la vodka aurait des usages beauté insoupçonnés. Selon ses adeptes, elle serait une alliée pour avoir de [beaux cheveux](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/astuces-cheveux/4-astuces-magiques-pour-se-reveiller-avec-de-beaux-cheveux-48940).

Elle rend la chevelure lumineuse et sans frisottis: Utilisée par exemple en eau de rinçage, pure ou diluée, elle resserrerait les écailles de la fibre capillaire. Résultat: une [crinière](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/news-beaute/detox-capillaire-avant-l-ete-49433) éclatante et [sans frisottis](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/soins-cheveux/astuces-cheveux-anti-frisottis-26557)! Attention, ce petit rituel serait à réaliser 2 fois par semaine maximum sous peine de dessécher vos longueurs.

Elle assainit le cuir chevelu: Parmi ses multiples bienfaits capillaires, la vodka aurait une action purifiante sur les racines de vos cheveux et permettrait de lutter contre les [pellicules](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/astuces-cheveux/comment-se-debarrasser-des-pellicules-47693) grâce à ses propriétés astringentes. Le bon usage: pas plus d'une fois par semaine au risque d’assécher votre [cuir chevelu](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/soins-cheveux/pourquoi-faut-il-prendre-soin-de-son-cuir-chevelu-49446).

Elle favorise la pousse du cheveu: Autre avantage présumé de la vodka: elle contribuerait à stimuler la [pousse des cheveux](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/soins-cheveux/conseils-et-astuces-pour-faire-pousser-les-cheveux-32853). Il vous suffirait de frictionner votre crâne avec un peu d’alcool, ce qui activerait la circulation sanguine et donc favoriserait la pousse du follicule pileux. Encore une fois, cet usage ne doit pas être quotidien car cet alcool russe peut être agressif pour votre chevelure.

Si aucune étude scientifique ne prouve son efficacité sur les cheveux, la vodka en tant que soin capillaire a séduit la top model E H, qui l’utilise régulièrement pour entretenir ses longueurs blondes. L’abus d’alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

***5 conseils pour bien se maquiller quand il fait chaud/ le 28.juin.2018***

## Envie d’afficher un make-up parfait même sous des fortes charleurs? Découvrez toutes nos astuces ultra-faciles à adopter.

## 1/ Miser sur des formules waterproof

[Mascara](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/maquillage/maquillage-des-yeux/4-choses-a-savoir-avant-d-utiliser-un-mascara-waterproof-40092), fond de teint, ombre à paupières… tous ces produits ont aujourd’hui leurs déclinaisons en version waterproof. Cette formule résistante à l’eau assure une tenue parfaite du make-up, même en cas de coup de chaud.

2/ Alléger le maquillage du teint

En été, oubliez les fonds de teint et les correcteurs ultra-couvrants qui auront tendance à filer des les [ridules](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/news-beaute/l-astuce-imparable-pour-empecher-votre-anticernes-de-migrer-49613) et à s’oxyder. Privilégiez les formules fluides, plus légères, de type crème teintée, bb ou cc cream. De quoi illuminer votre visage sans surcharger votre peau en matière.

3/ Adopter un spray fixateur

Ces brumes très fines se pachittent avant et après l’application du maquillage pour lui assurer une tenue impeccable. Vaporisées en cours de journée, elles donnent un coup de frais au teint et procurent une sensation de fraîcheur très agréable. De vraies indispensables!

4/ Privilégier les textures poudrées

Si votre peau a tendance à briller quand il fait chaud, utilisez de préférence des textures poudrées pour lui apporteront un maximum de matité. Pensez également à glisser dans votre sac à main une poudre compacte et un petit pinceau pour vos retouches en cours de journée.

***5 astuces pour retirer des taches d’autobronzant/ le 3.mai.2018***

## Votre autobronzant à laissé des traces sur votre peau? Pas de panique, il existe des astuces très simples pour les éliminer rapidement.

## 1/ Les gommages: C’est la solution la plus simple pour venir à bout des traces d’autobronzant. Utilisez des gommages à grains, des peelings ou même un gant de crin pour une action encore plus forte. Pensez également à bien hydrater votre peau avant et après chaque [gommage](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/soins-beaute/soins-du-corps/gommage-corps-maison-29694) pour favoriser la régénération cellulaire.

2/ Le dentifrice: Son action blanchissante fonctionne également sur la [peau](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/soins-beaute/soins-du-visage/les-bons-reflexes-pour-une-jolie-peau-38267). La bonne gestuelle: appliquer un peu de produit sur les zones à éclaircir, laisser poser quelques minutes puis rincer à l’eau claire. Renouvelez l’opération si nécessaire.

3/ Le jus de citron: Imprégnez un coton démaquillant ou un petit tissu de jus de [citron](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/soins-beaute/soins-du-visage/citron-astuces-beaute-30719)pour frictionner la zone à traiter avec plus de facilité. Vous pouvez aussi mélanger un peu de jus de citron avec du bicarbonate de soude ou avec un gommage pour créer une pâte exfoliante éclaircissante encore plus efficace.

4/ L’eau micellaire: Ce démaquillant ultra-efficace peut également être d’une grande aide pour retirer les traces d’autobronzant. Pour booster son action, appliquez-le sur une peau préalablement hydratée et exfoliée et laissez-le poser quelques minutes sur la peau avec de le rincer.

***3 conseils pour bien conserver son parfum/ le 25.avril.2018***

## Fleuri, boisé ou encore sucré, le parfum est le reflet de votre personnalité. Vous voulez le conserver le plus longtemps possible? Suivez nos trois conseils pour une odeur de qualité pendant longtemps.

## 1/ L’éloigner de la lumière: La lumière est l’ennemi numéro un de votre [fragrance](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/parfums/parfums-femme/parfum-decodez-les-notes-de-sa-composition-44070). Il est donc nécessaire de garder le flacon à l’abri de la lumière du soleil, mais aussi de la lumière artificielle. S’il est trop exposé, il risque même s'oxyder et de changer de couleur. La solution? Le laisser dans sa boite pour le protéger, ou à l'intérieur d'un placard.

2/ Le garder à bonne température: Un [parfum](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/parfums/parfums-femme/parfum-feminin-des-notes-hesperidees-c-est-quoi-44845) doit être conservé à l’abri de la chaleur et de l’humidité. Ne le laissez donc plus dans votre [salle de bains](http://www.femmeactuelle.fr/deco/tendance-deco/salle-de-bains-accessoires-cinema-47782)! Mettez-le dans un endroit frais. La température idéale de conservation d’un parfum s’élève autour des 12°C. S'il fait 18 degrés dans votre [chambre](http://www.femmeactuelle.fr/deco/tendance-deco/deco-de-chambre-les-nouvelles-tendances-48069), pas de panique, votre parfum n'en souffrira pas trop mais évitez d'aller au-delà.

3/ Ne pas l’ouvrir quand vous ne l’utilisez pas: Pressée le matin, vous pouvez parfois oublier de refermer le bouchon de votre [parfum](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/parfums/parfums-femme/un-parfum-floral-qu-est-ce-que-c-est-44314). Il reste donc au contact de l’air toute la journée. Ce dernier ne fait pas bon ménage avec votre [fragrance](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/parfums/parfums-femme/un-parfum-fruite-qu-est-ce-que-c-est-44921): il risque de l’oxyder et d'en diminuer la qualité. Ouvrez donc votre flacon seulement quand vous en avez besoin, puis glissez-le dans sa boite: bonne conservation garantie!

***Massage anti-âge du visage: découvrez les gestes de pro qui changent tout/ le 14.mars.2018***

Appliquer une crème jeunesse matin et soir, c’est bien. Mais savez-vous que grâce à une gestuelle d’automassage vous pourrez potentialiser ses effets? Découvrez les gestes de pro qui changent tout, en 5 minutes seulement. Son nom ne vous est peut-être pas familier et pourtant A J est une star de la beauté outre-manche. Ses mains réputées “magiques” font le bonheur des visages VIP qu’elle reçoit dans son très select salon de beauté londonien.   
Chantre d’une beauté naturelle et d’une peau rajeunie grâce au massage et au yoga facial, elle est devenue experte des gestuelles ultra-efficaces. Sur sa [chaîne youtube](https://www.youtube.com/channel/UCTLWxHt0O27w6Xg2X4EyLrg), elle propose différents tutoriels dont un massage lifting tonique, qui permet de gommer les rides et de stimuler la peau et les muscles du visage. Pour que les mouvements soient fluides et que votre peau glisse bien sous les doigts, utilisez une huile végétale que vous chaufferez préalablement entre les paumes de vos mains. [Bourrache](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/soins-beaute/soins-du-visage/huile-de-bourrache-astuces-beaute-27401), [jojoba](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/soins-beaute/soins-du-visage/huile-de-jojoba-astuces-beaute-27329), [amande douce](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/soins-beaute/soins-du-visage/huile-d-amande-douce-mes-soins-de-beaute-naturels-38378) ou même [huile d’olive](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/soins-beaute/soins-du-corps/huile-d-olive-soins-beaute-28596)… Appliquez-la sur tout le visage en grand mouvements de lissage. Répétez chaque geste 5 fois minimum pour profiter pleinement des bénéfices.

- Commencez par stimuler la circulation lymphatique en massant les côtés du cou avec des mouvements circulaires descendants du bout des doigts.

- Pour raffermir les contours de l’ovale du visage, placez vos deux pouces sous le menton en pinçant légèrement la peau, et remontez en glissant jusqu’aux oreilles.

***Chirurgie esthétique: la réduction des lobes d’oreille en plein boom/ le 05.février.2018***

En matière de chirurgie esthétique, les lubies se suivent et sont de plus en plus folles. Les femmes ne se contentent plus de modifier l’apparence de leur nez ou de rajeunir leurs traits, elles s’offrent aussi des fossettes au bas du dos ou sur le visage, et, dernière tendance en date, de petits lobes d’oreilles tout neufs. C’est K J, la reine mère du clan K, qui est à l’origine de cet engouement pour la réduction des lobes. Lors d’un épisode de l’émission de télé-réalité [K-up With K](http://www.femmeactuelle.fr/culture/news-culture/famille-kardashian-mode-d-emploi-2035941), elle subissait cette intervention afin de retrouver des «[oreilles](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/news-beaute/le-maquillage-d-oreille-qu-est-ce-que-c-est-36701)mignonnes», et surtout pour pouvoir «s’offrir des boucles d’oreille en diamant plus grosses.» Plaisanterie ou triste réalité, la tendance était lancée.

Il faut souffrir pour être «belle»!

Avec le port régulier de boucles d’oreille lourdes, ou tout simplement avec l’âge, cette partie inférieure de l’oreille, uniquement adipeuse, s’allonge, victime de la gravité. Si vous êtes tentée, sachez que pour remodeler le lobe et lui redonner de belles proportions, il est nécessaire de l’inciser et de retirer le surplus de matière, avant de recoudre bord à bord les chairs, le tout sous anesthésie. Si l’intervention ne dure qu’une vingtaine de minutes, il vous faudra compter 3 mois avant de pouvoir admirer le résultat final, et 6 mois pour vous faire de nouveau percer les oreilles.

***K M: sa coiffeuse personnelle révèle le secret de son brushing parfait/ le 31.janvier.2018***

## En quelques années, K est devenue une icône de style et sa coiffure toujours impeccable nous laisse rêveuse. G aux indiscrétions de sa coiffeuse, on connait désormais les secrets de son brushing impeccable…S'apprêtant à suivre le couple royal en voyage officiel en Suède et en Norvège, A C T, la coiffeuse de K M, a publié sur les réseaux sociaux une photo (supprimée depuis) du nécessaire à [coiffure de la duchesse](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/news-beaute/le-secret-de-kate-middleton-pour-son-brushing-royal-impec-41771) de Cambridge.

## L’inventaire est impressionnant: 13 [brosses](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/astuces-cheveux/comment-choisir-sa-brosse-a-cheveux-18686), 7 peignes, 2 [sèches-cheveux](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/astuces-cheveux/comment-bien-choisir-son-seche-cheveux-45897), 3 [fers à boucler](http://www.femmeactuelle.fr/beaute/coiffure/astuces-cheveux/top-5-des-fers-a-boucler-37605), ainsi que plusieurs flacons de laques, mousses et autres produits coiffants, fixants ou texturisants… Le  cliché  a été  repris et analysé en détail dans les pages du Daily Mail. 13 brosses, c’est beaucoup non? Tant de matériel pour une seule tête, même royale, cela parait beaucoup... Mais selon l’expertise du coiffeur J C, mis à contribution par le journal pour analyser le cliché, ce n’est pas étonnant. „Je ne suis pas surpris que la coiffeuse de K ait un matériel si important pour ce voyage royal- Nous nous attendons à ce que K soit impeccablement soignée et glamour, et son fameux brushing est si célèbre qu’il doit être toujours parfait”.

“Il y a tout ce dont un professionnel peut avoir besoin pour créer des coiffures dignes d’une princesse”, déclare-t-il. Précisant ensuite que certaines brosses sont utiles pour démêler les cheveux encore humides.

**Santé**

***Salmonellose: quels sont les symptômes des infections à salmonelles ?/ le 12.décembre.2018***

**La salmonellose est provoquée par la contamination d’une bactérie présente dans les intestins des animaux. Les symptômes dépendent de la bactérie incriminée, et de la quantité ingérée. Comment les reconnaître? On fait le point. La salmonellose est une maladie infectieuse provoquée par des entérobactéries du genre Salmonelle, aussi appelée Salmonella. Elles sont naturellement présentes dans l’intestin des animaux et peuvent être transmises à l’humain par le biais**[**d’aliments crus contaminés**](https://www.femmeactuelle.fr/enfant/news-enfant/rappel-dune-preparation-infantile-bio-contaminee-par-une-bacterie-2071377)**. Plus rarement, la contamination peut avoir pour origine un lien direct avec un animal malade ou porteur sain. Les produits les plus incriminés dans le cadre de la salmonellose sont la plupart du temps des viandes peu cuites,**[**des produits laitiers**](https://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/faut-il-consommer-des-produits-laitiers-pour-lutter-contre-le-diabete-2070648)**ou des œufs.**

**Lorsque l’on est atteint de salmonellose, on peut distinguer "deux principaux types d’affections: gastro-entérites et fièvres typhoïdes et paratyphoïdes”, informe**[**le site de l'Institut Pasteur**](https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/fiches-maladies/salmonellose#fivres-typhode-et-paratyphodes)**. Un patient contaminé par des salmonelles peut être victime d’**[**une gastro-entérite**](https://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/gastro-enterite-comment-eviter-de-lattraper-2072162)**, qui disparaît généralement après 3 à 5 jours. La durée d’incubation est de 1 à 2 jours et dépend de la dose de l’aliment infecté ingéré, mais aussi de la santé de l’individu et des caractéristiques de la souche de la salmonelle. Les personnes immunodéprimées, les jeunes enfants ou les personnes âgées sont parfois placées sous antibiothérapie, car l’infection peut être sévère voire mortelle. Les symptômes sont: nausées, fièvre, diarrhée, vomissements, douleurs abdominals.**

***6 remèdes santé à base de bicarbonate de soude/ le 26.novembre.2018***

**Véritable as du ménage, le bicarbonate est également un allié de poids pour se soigner naturellement. Découvrez nos 6 remèdes ultra efficaces pour venir à bout de tous les maux du quotidien.**

**Le bicarbonate qu’est-ce que c’est?**

**Poudre «à tout faire», le**[**bicarbonate de soude**](https://www.femmeactuelle.fr/sante/medecine-douce/bicarbonate-soude-sante-20686)**connaît un vrai succès. Cet**[**as du ménage**](https://www.femmeactuelle.fr/deco/maison-pratique/bicarbonate-de-soude-le-melanger-pour-tout-nettoyer-20932)**, petit**[**génie dans nos cuisines**](https://www.femmeactuelle.fr/cuisine/guides-cuisine/que-faire-avec-du-bicarbonate-en-cuisine-26696)**, est également un produit miracle (300 cuvinte) pour soulager de nombreux maux du quotidien. Désinfectant, asséchant, désodorisant, purifiant, nettoyant, purifiant, détartrant, assainissant, le bicarbonate est notre allié de chaque instant! Voici nos 6 remèdes santé à base de cette poudre magique dont vous ne pourrez bientôt plus vous passer.**

**Nos 6 remèdes santé avec du bicarbonate de soude.** **Pour soulager l’estomac:** **Si vous êtes sujets aux**[**brûlures d’estomac,**](https://www.femmeactuelle.fr/sante/medecine-douce/brulures-estomac-solutions-douces-35412)**que vous souffrez de**[**nausées**](https://www.femmeactuelle.fr/sante/medecine-douce/nausees-6-solutions-pour-les-soulager-2070461)**les lendemains de fête ou après un repas trop copieux, le bicarbonate est sans conteste votre nouvel meilleur ami car il a la particularité de calmer les aigreurs d’estomac. Envie de bénéficier de ses bienfaits? Versez simplement une cuillerée à café de bicarbonate de soude dans un verre d’eau et buvez-le d’une traite.**

**Pour une hygiène bucco-dentaire optimale: Le bicarbonate est un véritable allié pour votre bouche: il guérit les**[**aphtes**](https://www.femmeactuelle.fr/sante/medecine-douce/les-remedes-naturels-contre-les-aphtes-39805)**, soulage les gencives et combat même la**[**plaque dentaire**](https://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-des-dents/comment-lutter-contre-la-plaque-dentaire-40733)**! Utilisez en**[**bain de bouche**](https://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-des-dents/bain-de-bouche-bicarbonate-de-soude-31889)**, il a même des propriétés** rafraichissantes… C’est votre bouche qui va être contente.

***Passage à l’heure d’hiver: 5 conseils pour bien le négocier/ le 25.octobre.2018***

Dans la nuit de samedi à dimanche aura lieu le passage à l'heure d'hiver. Dimanche 29 octobre à 3 h, il sera en fait 2h. Un changement qui permet à chacun de gagner une heure de sommeil, mais qui cause parfois des dérèglements dans la vie au quotidien. Voici les bons conseils pour bien négocier le passage à l'heure d'hiver.

Un décalage qui trouble le rythme biologique: Malgré la perspective sympathique de pouvoir dormir une heure de plus samedi soir, seuls 19% des Français seraient favorables au changement d’heure. La plupart des spécialistes du sommeil pointent aussi du doigt ces changements d'heure, qui ont lieu chaque année en octobre et en mars. D'après eux, cette mesure perturberait notre rythme biologique, et en particulier chez les plus fragiles (enfants et personnes âgées). Cette perturbation ne serait pas seulement à l'origine de [troubles du sommeil](http://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/5-conseils-pour-bien-dormir-02025), mais influerait également sur l'appétit, la capacité de travail, voire l'humeur. Cependant, le passage à l'heure d'hiver reste moins perturbant en terme de troubles du sommeil que le passage à l'heure d'été, où la nuit est amputée d'une heure. Lire ??? aussi nos [conseils pour bien dormir](http://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/5-conseils-pour-bien-dormir-02025) est [Mélatonine: on en prend ou pas?](http://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/melatonine-sommeil-15288) Tout régler la veille: Les personnes sujettes au stress peuvent se sentir angoissées par les conséquences du changement d'heure, et notamment par le fait de devoir régler l'heure de tous leurs équipements électroniques. Si la plupart du matériel (ordinateur, télévision, lecteur DVD) se règle désormais tout seul, il peut être rassurant pour beaucoup de tout régler à l'avance. Régler l'heure la veille présente aussi l'avantage d'habituer l'organisme au changement d'heure avant même qu'il ne survienne.

***Grippe: comment reconnaître les symptômes?/ 15.septembre.2018***

Elle revient chaque hiver et se poursuit jusqu'au printemps: l'épidémie de grippe saisonnière, impossible (ou presque) d'y échapper! Voici les symptômes qui doivent vous alerter. La grippe est une maladie infectieuse provoquée par des virus de la famille des orthomyxoviridae: ceux-ci s’attaquent surtout aux voies respiratoires supérieures (nez, gorge, bronches), rarement aux [poumons](https://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/produits-menagers-danger-cigarettes-fumer-47706). Chaque année, une [épidémie de grippe](https://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/grippe-cet-hiver-epidemie-moins-meurtriere-an-passe-47182) saisonnière s'abat sur la France: celle-ci dure en moyenne 10 semaines, entre octobre et avril. Entre 2 millions et 8 millions de personnes sont touchées chaque année, selon le Groupe d’expertise et d’information sur la grippe: la maladie provoque, en outre, entre 1500 et 2000 morts annuels, essentiellement chez les personnes de plus de 65 ans. Les virus grippaux pénètrent dans l’organisme par voie respiratoire: ils se transmettent facilement d’une personne à l’autre par voie aérienne, via des micro-gouttelettes produites par les individus infectés lorsqu’ils parlent, toussent ou éternuent. Ces micro-gouttelettes contaminées peuvent aussi se retrouver sur certains objets: les poignées de porte, par exemple. Les malades deviennent contagieux un jour avant l'apparition des premiers symptômes et le restent durant 7 jours environ. Quels sont les symptômes de la grippe?

La plupart des malades guérissent en une à deux semaines sans traitement médical. Toutefois, chez certaines personnes «à risque», un rendez-vous chez le médecin reste indispensable: jeunes enfants, personnes âgées, femmes enceintes, individus souffrant de certaines pathologies (pneumopathies, sida, diabète, cancer, problèmes cardiaques ou rénaux)...

***Scorbut: quelle est cette maladie et pourquoi est-elle de retour ?/ 21.août.2018***

**La pathologie fait son retour dans les pays développés. Elle touche les patients qui souffrent d'une grande carence en vitamine C, qui se trouve dans les fruits et les légumes. Le scorbut, maladie vieille de plusieurs siècles, fait son retour aux Etats-Unis. “Nous avons diagnostiqué notre premier cas, il y a cinq ou six ans. Ce cas initial nous a été envoyé par l’hôpital et était pour le moins impressionnant: la personne se nourrissait que de fromage et de pain”, explique Dr. E C, médecin à S dans le Massachusetts (Etats-Unis). “Depuis, nous avons diagnostiqué quelque chose comme 20 ou 30 cas” révèle-t-il dans un article du**[**site américain Science Alert**](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0248866315009005?via%3Dihub)**. La cause du scorbut? Les**[**mauvaises habitudes alimentaires**](https://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/mauvaises-habitudes-alimentaires-causent-400-000-americains-37400)**. La pathologie survient en cas de carence très importante en vitamine C, que l’on trouve dans les fruits, notamment les agrumes, et les légumes.** **Elle a un rôle important**[**dans le système immunitaire**](https://www.femmeactuelle.fr/sante/medecine-douce/huile-essentielle-booster-son-systeme-immunitaire-45407)**puisqu’elle permet au collagène de maintenir sa structure. Sans elle, les tissus comme les vaisseaux sanguins perdent leur cohésion. Le scorbut est aussi nommé la "maladie des marins". Au XVIIe siècle, ceux qui naviguaient pendant de longues durées étaient touchés par la maladie, faute de produits frais à disposition.**

**Les symptômes**

[**Saignements de gencives**](https://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-des-dents/saigne-gencives-qu-est-ce-que-ca-cache-48531)**, dents qui pourrissent et se déchaussent, perte de cheveux,** intense fatigue, amaigrissement général, œdèmes au niveau des membres mais aussi hémorragies sont les symptômes du scorbut, maladie potentiellement mortelle.

***Moustiques: pourquoi ils s’acharnent toujours sur les mêmes personnes?/ 26.juillet.2018***

Vous l’avez sûrement remarqué: quand les moustiques attaquent, ils ont tendance à toujours choisir les mêmes personnes. On sait enfin pourquoi. Cette année, [les moustiques sont particulièrement virulents](http://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/le-moustique-tigre-le-reconnaitre-proteger-38885). S’il y a bien un point sur lequel nous ne sommes pas tous égaux, c’est bien celui-ci: les [piqûres de moustiques](http://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/piqures-de-moustiques-remedes-naturels-40883).

En 2013, une étude américaine du Smithsonian Institute l’a même formellement prouvé: les moustiques ont bien des préférences pour certaines peaux. Et d’après les experts, tout serait une question de CO2. Car si nous émettons tous naturellement du dioxyde de carbone, certains facteurs influenceraient ces émissions que les moustiques savent parfaitement détecter. Ainsi, ils auraient tendance à préférer les femmes enceintes ou plus généralement tous ceux qui ont une température corporelle plus élevée, ces derniers émettant davantage de CO2. «Les moustiques ont un système olfactif très développé. Ils sont attirés par certaines odeurs, d’autres les repoussent. Mais on sait qu’ils sont appâtés par les rejets de CO2», nous expliquait S R, président de V M.

D’autres facteurs influencent l’appétit des moustiques pour telle ou telle peau: alimentation, consommation d’alcool, activité physique, façon de respirer…tous ces paramètres influencent nos émissions de gaz carbonique et notre [transpiration](http://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/transpiration-excessive-solutions-medicales-2050267), nous transformant ou non en véritable proie pour les moustiques.

***Cigarette électronique: comment choisir son dosage de nicotine?/ le 13.juin.2018***

Une récente étude britannique, publiée dans la revue Addiction, révèle qu'une trop faible dose de nicotine dans une cigarette électronique pourrait être nocive. La raison? Des bouffées plus fréquentes et plus longues lors du vapotage. Pour éviter les risques, comment bien choisir son dosage de nicotine? Quelles sont les erreurs à éviter? Explications. La dépendance au tabac est multifactorielle.

Dans la dépendance au [tabac](https://www.femmeactuelle.fr/page/tag/tabac), à la cigarette, il y a plusieurs facteurs qui entrent en jeu:  
 - le comportement: on apprend des gestes, un réflexe de mettre la cigarette à la bouche.

- la dépendance psychologique: la cigarette répond généralement à un [stress](https://www.femmeactuelle.fr/page/tag/stress).

- la dépendance physique: la [nicotine](http://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/la-nicotine-pour-soigner-les-maux-de-ventre-26766) est aussi addictive que la [cocaïne](http://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/vaccin-contre-la-dependance-a-la-cocaine-drogue-32383) et l'héroïne: lorsque l'on est fumeur, le corps a besoin de "sa dose" de nicotine.

En ce qui concerne la dépendance physique, c'est le [cerveau](http://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/idees-recues-cerveau-37136) qui déclenche une envie irrépressible de consommer de la nicotine. Il est d'ailleurs difficile de se raisonner, car cela va au-delà de la raison.

Cigarette électronique: la dose de nicotine est déterminante.

L'intérêt de la [cigarette électronique](https://www.femmeactuelle.fr/page/tag/cigarette-electronique) est de répondre à ces trois facteurs de dépendances: on a quelque chose dans la main et à la bouche (comportement), en cas de coup de stress "je vape" (dépendance psychologique), et je réponds à la demande de nicotine envoyée par mon cerveau (dépendance physique).

***Vrai/Faux: 7 idées reçues sur l'hypertension/ le 17.mai.2018***

En France, 15 millions d'individus souffrent d’hypertension. La moitié des personnes touchées l’ignore. Une cardiologue révèle les idées reçues sur cette maladie qui est le premier facteur de risque cardiovasculaire. L’[hypertension est une maladie qui concerne 30%](http://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/hypertension-signes-alerte-50018) de la population française, indique Santé publique France dans un rapport paru le 24 avril dernier. Aussi appelée haute pression sanguine, elle se caractérise par une pression anormalement forte du sang sur la paroi des artères. C’est le premier facteur de risque cardiovasculaire.

Pour évaluer la tension artérielle, le médecin mesure la pression systolique: la pression du sang quand le cœur se vide, et la pression diastolique: la force produite lorsque le cœur se relâche entre deux contractions. Un patient a de l’hypertension si sa pression systolique est supérieure à 140 millimètres de mercure et que la pression diastolique est supérieure à 90 millimètres de mercure. À l’occasion de la journée mondiale contre l’hypertension artérielle ce 17 mai 2018, voici les idées reçues sur l’hypertension.

L’hypertension est surnommée la "tueuse silencieuse". La plupart du temps, aucun symptôme se manifeste, si bien que [la moitié des personnes touchées l’ignore](http://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/hypertension-malades-ignorent-49636). Cependant, des symptômes non-spécifiques à la maladie peuvent alerter et il est recommandé d’être attentif. Un mal de tête à la base du crâne ou au niveau du front au réveil ou en fin de journée peut être un signe qui doit alerter.

***Fou rire général, danse incontrôlable… 4 épidémies insolites qui ont marqué l’Histoire/le 20.avril.2018***

## Au cours de l’Histoire, certaines populations ont été touchées par des épidémies insolites. Du fou rire à la danse frénétique, les médecins peinent à expliquer ces phénomènes. Danse incontrôlable à Strasbourg. Une épidémie de danse, qui reste encore inexpliquée. Le phénomène s’est déroulé au XVIe siècle à Strasbourg. En 1518, une femme, nommée F T, se met à danser seule dans les rues sans raison apparente. Malgré la fatigue et ses pieds ensanglantés, elle continue pendant six jours, entrecoupés de petites siestes.

Plus tard, des individus sont contaminés et "entrent dans la danse" à leur tour. Hommes, femmes et enfants implorent de l’aide, mais ne peuvent plus s’arrêter. "Le regard vague; le visage tourné vers le ciel, leurs bras et jambes animés de mouvements spasmodiques et fatigués; leurs chemises, jupes et bas trempés de sueur, collés à leurs corps émaciés" décrit J W, historien de la médecine, auteur de [The D P](http://journals.openedition.org/alsace/2457), un ouvrage de référence à ce sujet.

Certains danseurs meurent de déshydratation ou d’[accidents cardiovasculaires](http://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/stress-augmenterait-le-risque-d-accidents-cardiovascula-35783). Plusieurs scénarios ont été avancés pour expliquer l’épidémie: l’empoisonnement par du seigle contaminé par une mycotoxine (une toxine élaborée par un champignon), hystérie ou épilepsie collective… Le phénomène demeure encore inexpliqué scientifiquement. Les symptômes sont des crises soudaines de rires, alternées à des pleurs, la durée variant de plusieurs minutes à des heures.

***C'est quoi exactement, une réaction inflammatoire?/ le 24.janvier.2018***

Fièvre, douleurs, œdèmes, rougeurs... Le Dr. A-V, médecin, nous explique tout ce qu'il faut savoir sur les réactions inflammatoires. Premier truc à savoir: la [réaction inflammatoire](http://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/sensibilite-au-gluten-reaction-inflammatoire-31703) survient lorsque l'organisme subit une agression. Celle-ci peut être externe (lorsqu'on est confronté à un virus ou à une bactérie, lorsqu'on se brûle, lorsqu'on se coupe, après une intervention chirurgicale...) ou interne (dans le cas des maladies auto-immunes, par exemple). La réaction inflammatoire naît localement et par le biais des systèmes sanguin et lymphatique: elle se traduit par des manifestations cliniques adaptées en fonction de l'agression subie. Par exemple, en cas de [piqûre d'insecte](http://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/piqure-de-frelon-41215), on constatera un petit œdème local (un gonflement rouge), une chaleur locale et une douleur. En cas d'[appendicite](http://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/appendicite-17400), l'organisme déclenchera une réaction inflammatoire généralisée: de la fièvre, un œdème localisé (à l'appendice) et de la douleur. «Rougeur, gonflement et chaleur sont des signes cliniques caractéristiques de la réaction inflammatoire» précise le Dr. A-V. «Ce qu'il faut bien comprendre, c'est que les réactions inflammatoires sont bénéfiques – sauf en cas de [maladie auto-immune](http://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-pratique/qu-est-ce-qu-une-maladie-auto-immune-28742): c'est avant tout une réaction de défense de l'organisme» explique le Dr. Laure Abensur-Vuillaume.

Une réaction inflammatoire, à quoi ça sert? Primo, la réaction inflammatoire va contribuer à l'amélioration de la situation.