

Bien-être

Conseils pour toujours sentir bon

JMN (Sce F&B)

Libreville Gabon

DANS les contes de fée et les comédies romantiques, les femmes se réveillent le matin avec les cheveux bien peignés, et une haleine de bouquet de fleurs. Malheureusement, dans la vraie vie, ça ne se passe pas comme ça ! Avec ces conseils dites stop aux mauvaises odeurs.

Prenez toujours une douche

Pour éviter de sentir le fenec, on n'a quand même rien inventé de mieux que la douche... Pour rappel, le parfum et le déodorant ne camouflent en rien nos odeurs, et ne peuvent donc se substituer à un savonnage en règle ! Alors si l'on ne veut pas contaminer tous nos collègues et nos voisins de bus avec des odeurs corporelles prononcées, rien de tel que de filer sous la douche tous les jours, soit le matin, soit le soir, c'est comme on veut. Quand dehors il fait 35°C à l'ombre et qu'on a passé la journée à baigner dans notre jus, rien ne nous empêche de nous laver le matin et le soir, histoire de se sentir bien fraîche.

Habillez-vous moins près du corps

A première vue, il n'y a pas vraiment de rapport entre porter une robe super-moulante et sentir comme un vestiaire de rugby après la 3ème mi-temps. Et pourtant, il faut savoir que plus on porte des vêtements près du corps (jeans slims, jeggings, leggings, robes et jupes moulantes, etc.), moins on a de chances de sentir bon toute la journée !

En effet, les vêtements moulants laissent moins notre corps respirer, et ont tendance à nous faire transpirer. En plus, au lieu de laisser s'évacuer nos odeurs corporelles, ils les retiennent... du coup, on macère et les odeurs deviennent de plus en plus fortes. Opter pour des fringues certes près du corps, mais fluides, et non pas moulantes.

Choisissez bien la matière de vos vêtements

Quand on veut sentir la rose toute la journée, il faut être particulièrement vigilante aux matières des vêtements et chaussures que l'on porte ! Car si les matières naturelles (lin, coton, soie, etc.) ont l'avantage d'absorber l'excès de transpiration corporelle, les matières synthétiques (nylon, néoprène, viscose, polyester, etc.) sont réputées pour capturer nos odeurs corporelles...

Pareil pour les chaussures, optez pour des chaussures de bonne qualité confectionnées dans des matières comme le cuir ou encore le daim.

Faites attention à ce que vous mangez

Qu'on se le dise : les aliments comme les crucifères, les fritures, le poisson, l'oignon, l'ail ou encore la nourriture industrielle ne font pas que nous donner une haleine de poney... La forte odeur qu'ils dégagent à la cuisson imprègne également notre peau, nos cheveux, nos fringues, et ce pour de nombreuses heures !

Alors si on veut éviter que notre menu du midi se devine à notre odeur corporelle, mieux vaut éviter de multiplier les aliments trop

odorants lors d'un repas, ou de les manger en trop grande quantité. A noter qu'à l'inverse, les aliments riches en chlorophylle (épinard, coriandre, laitue, etc.) ont un effet naturellement déodorant qui aide à combattre les mauvaises odeurs !

Fabriquez votre déodorant maison

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, un bon déodorant, ce n'est ni celui qui va bloquer notre transpiration, ni celui qui va sentir plus fort qu'elle. En fait, un bon déo, c'est avant tout un déodorant qui va nous laisser transpirer (eh oui, la transpiration est un processus naturel qui per-

met à notre organisme de réguler notre température corporelle), mais en capturant les mauvaises odeurs qui peuvent émaner de nos aisselles.

Bonne nouvelle : on peut le fabriquer nous-même, en mélangeant dans un bol du talc (réputé pour absorber l'humidité et les odeurs qui vont avec) et des feuilles de sauge mixées (la sauge renferme une huile qui agit comme un anti-transpirant naturel). On applique au niveau des aisselles, et voilà le travail !

Rasez-vous

Certes, se laisser pousser les poils un peu partout pour dire non à la dictature de la femme parfaite, c'est

un geste à la fois militant et écolo. Mais ce retour à la nature rime souvent avec mauvaises odeurs. Et c'est normal : les poils adorent retenir les odeurs de transpiration... En plus, avec l'humidité, les bactéries ne manquent pas d'y proliférer. Un cocktail détonnant, surtout d'un point de vue olfactif !

Pour éviter ça, rien de tel qu'un coup de rasoir, d'épilateur, de crème dépilatoire ou de cire régulièrement. Et pour celles qui veulent quand même garder leurs poils, ok, mais à condition d'avoir une hygiène irréprochable, et de ne pas léser sur le déo maison de

la page précédente;)

Arrêtez de fumer

On le sait toutes, la cigarette n'est pas notre meilleure alliée au quotidien. Pour rappel, elle encrasse nos poumons et nos artères, jaunit les ongles, abîme les dents et accélère le vieillissement cutané. Sans oublier que son odeur si désagréable nous donne une haleine répugnante, et qu'elle adore s'infiltrer dans nos vêtements, nos cheveux, mais aussi sur nos doigts et notre peau. Et franchement, même quand on est canon, difficile de jouer les jeunes filles en fleurs quand on sent le cendrier.



L'Institution Internationale Berthe et Jean pour l'Éducation, la Recherche, la Culture et le Développement Durable, comprend deux établissements pour la formation de l'élite :

✓ **Le Lycée Privé International Berthe et Jean**, établissement privé d'enseignement secondaire agréé par l'État et reconnue d'utilité publique, forme les élèves de la 6^e en terminale.

Infrastructures

Cadre bucolique : salles de classes spacieuses à effectif limité ; laboratoires modernes et équipés ; internat ; infirmerie, bus scolaires...

Résultats exceptionnels aux examens

📊 2015/2016 : + de 90% au BEPC et 100% au baccalauréat
 📊 2016/2017 : + de 95% au BEPC et 100% au baccalauréat

Renseignements et inscriptions: (+241) 07.41.02.26/ 06.31.43.44

✓ **L'Université Internationale de Libreville (U.I.L)** est un établissement privé d'enseignement supérieur agréé par l'État et reconnue d'utilité publique.

Infrastructures

Amphithéâtres climatisés ; salles de cours, laboratoires dernière génération ; bibliothèque universitaire ; cité universitaire, restaurant universitaire, wifi gratuit ; infirmerie ; plateaux sportifs...

Offre de formation arrimée au système LMD

- 📖 Ecole de droit et de Science Politique
- 📖 Institut Supérieur de Gestion et d'Économie Appliquée
- 📖 Ecole Polytechnique de Libreville.

Nos partenaires : Université Paris dauphine, Université Internationale d'Agadir, Université de Lomé, BEM Dakar...

REJOIGNEZ L'EXCELLENCE AU SERVICE DE L'ÉLITE !

RENSEIGNEMENTS PRE INSCRIPTIONS ET INSCRIPTIONS

Tel : (+241) 02.26.51.28/ 03.09.55.21

E-mail : contact-uil@iibj.org/amvoulasandra@yahoo.fr/ingridkos@yahoo.fr

Trucs et astuces

Utilisations des peaux d'orange

Allumer un feu

Les peaux d'orange et de citron séchées sont bien plus efficaces que le papier journal pour faire partir un feu. Non seulement elles sentent meilleur et produisent moins de créosote, mais les huiles inflammables qu'elles contiennent leur permettent de brûler beaucoup plus longtemps que le papier.

Piquez toute la surface d'une orange de clous de girofle. Suspendez votre diffuseur de parfum avec un bout de ficelle, de laine ou de fil de nylon à l'intérieur d'une armoire ou d'un placard ; il sera efficace des années durant.

Pot-pourri pour toute la maison

Laissez ouvertes les portes de toutes les pièces et faites chauffer à feu très doux les peaux de 3 ou 4 oranges et/ou citrons dans 1 à 2 tasses d'eau, dans une casserole en aluminium, pendant quelques heures. Surveillez la cuisson et ajoutez de l'eau si besoin est. Cette bonne odeur d'agrumes rafraîchira l'air de toute la maison.

Réduisez en purée au mélangeur quelques peaux d'orange et 1 tasse d'eau tiède. Versez ce mélange sur et dans les fourmilières pour faire fuir les fourmis. Répétez l'opération plusieurs fois si nécessaire.

Neutraliser les odeurs de tabac

Râpez une orange dans un récipient adapté, ajoutez un peu de cannelle moulue.

Enfin, versez le jus d'orange et la magie opère: les odeurs de tabac ont disparu!