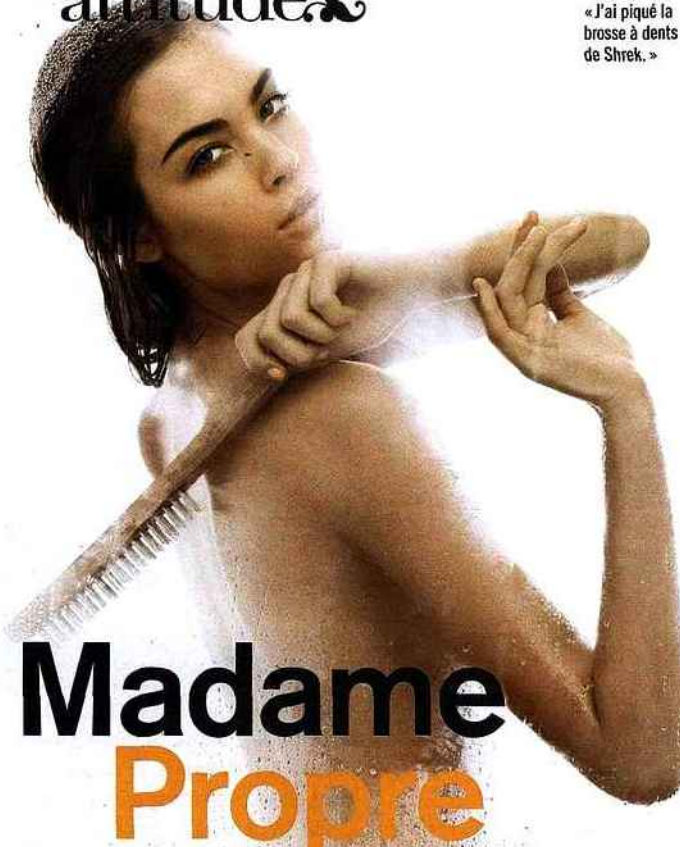


Glamour attitude. >>> santé



« J'ai piqué la brosse à dents de Shrek. »

Madame Propre

Des brosettes pour l'entredents, des déos pour l'entrejambe, des lingettes pour tout le reste : devant la déferlante « hygiénique », on ne sait plus si on vire cracra ou phobique. PAR SOPHIE MATHÉ

VISAGE ET BOUCHE

Pas toutes les deux minutes

La tentation Faire des gommages tous les soirs, utiliser un Coton-Tige tous les matins, se brosser les dents à chaque fois qu'on a mangé (un carré de chocolat).

Les bons gestes Oubliez le Coton-Tige marteau-piqueur qui tasse le cérumen et risque de perforer le tympan, et piquez aux bébés leurs Coton-Tige qui bloquent à l'entrée (en GMS, rayon bébé). Côté épiderme, gare au gommage systématique qui abrase une peau sensible, déjà possiblement agressée par des acides de fruits : pour se défendre, elle graisse illico. Choisissez un gommage doux, à pratiquer

deux fois par mois. Et les dents ? Un brossage, trois fois par jour, après chaque repas bien sûr, mais pas avant 30 minutes pour laisser la salive protéger l'émail.

Avec de bons « outils » : une brosse à poils doux changée tous les trois mois, et des minibrossettes interdentaires (ex. : les Soft-Picks de GUM), plus un gratte-langue à l'occasion (Alibi), pour récolter 60 % des bactéries de la bouche.

LES MAINS Ni trop ni trop peu

La tentation Se les laver toutes les 5 minutes, abuser des lingettes et des instruments de manucure.

Les bons gestes Après chaque passage

aux toilettes, avant de passer à table, ou après une journée de boulot, on se lave les mains dessus, dessous, partout. Au savon. Pas au gel antiseptique, sauf exception (en cas d'absence d'eau, utilisez une solution antiseptique comme Elusept). Pour les ongles, oui au bâton de buis et au crayon blanc – perso ! – à condition de les utiliser en douceur, sur des mains nickel.

LE SEXE Attention, fragile !

La tentation Briquer tout ça comme un sou neuf, passer des lingettes à tout bout de champ, et utiliser des protège-slips 28 jours sur 28.

Les bons gestes Attention, on va utiliser des mots qui fâchent... La vulve, qui n'est pas encore une muqueuse, ni plus tout à fait de la peau, et au-delà le vagin, muqueuse à part entière, méritent un traitement particulier. Pas de lavage profond et intempestif donc avec des produits qui n'ont rien à y faire, ni de protège-slips ad vitam æternam qui usent les lèvres. Mais des « pains » dermato (Avène) et/ou des produits qui respectent le pH vulvaire (c'est écrit « physiologique ») et, en option, boostent les défenses naturelles (grâce à un engrais de lactobacilles), type Rogé Cavallès ou Saugella. Les lingettes ? Parfaites en dépannage, quand on voit le gynéco sans passer par la case maison (Saforelle). Exit, en revanche, les déodorants cache-misère et superflus. ■
Merci au Dr Encaoua, dermatologue à Paris.

Apprenties sorcières

47 % des femmes se soignent seules, sans aller chez le médecin, contre 38 % des hommes, d'après une étude Axa Santé. Et 82 % des Français réutilisent les médicaments de leur armoire à pharmacie. Attention tout de même à vérifier date de péremption et posologie.

© Greg Kadel