

1



IL EST CONSEILLÉ DE RENFORCER SON APPORT EN PROTÉINES POUR ENTREtenir SES MUSCLES. N'EST-CE PAS DANGEREUX D'EN CONSOMMER TROP ?

« On ne peut pas parler de risque évident, répond François Mariotti, professeur de nutrition à AgroParisTech. À partir de 150 g par jour (les besoins moyens d'un adulte étant compris entre 50 et 60 g), on n'est pas sûr que l'organisme soit capable de bien transformer cet apport en énergie, créant une surcharge inutile. Mais le danger le plus avéré tient surtout au fait que beaucoup de profils très consommateurs de protéines ont tendance à négliger les légumes et les fruits et à ne pas surveiller la quantité de gras et de sucre qu'ils absorbent. C'est ça qui, à long terme, est dangereux, car vecteur de surpoids, d'obésité et de maladies cardiovasculaires et diabétiques. » En France, où la consommation moyenne de protéines s'élève à 80 g par jour, il n'y a pas de carence, même chez les végétariens.



POUR LE VISAGE, L'ÉPILATION LASER N'EST-ELLE PAS LA MEILLEURE SOLUTION ?

Non. Elle est même déconseillée sur les zones de duvet et/ou hormonodépendantes (mandibules, joues, cou). « La lumière émise par le laser est absorbée par la mélanine du poil et la chaleur produite détruit les bulbes sur une surface de 1 à 2 cm². Or, non seulement cette énergie lumineuse est inefficace sur le duvet, mais elle peut stimuler sa transformation en poils épais et pigmentés, explique le D^r Jean-Marc Adda, médecin esthétique. L'épilation électrique, ou par électrolyse, elle, délivre une énergie ciblée au niveau d'un seul bulbe, donc n'affecte pas les follicules voisins et ne risque pas de les stimuler. » Le nombre de séances varie selon la densité pileuse et la réactivité hormonale, mais il faut en compter au moins 10, dont le prix, selon leur durée (10 mn à 1 h), se situe en moyenne entre 60 et 200 €.

3 POURQUOI MES ONGLES SE DÉDOUBLENT DÈS QU'IL FAIT FROID ?

« Parce qu'ils sont asséchés par les chocs thermiques. Les passages du froid au chaud leur font subir des micro-variations de température qui, à la longue, abîment la plaque unguéale. Or, des ongles secs sont des ongles qui subissent une perte d'adhésion de la kératine et qui finissent par se dédoubler », répond Alexandra Falba, manucure experte O.P.I. « Il existe aussi un phénomène connu sous le nom de "brittle nails syndrome", ajoute Céline Archer, fondatrice d'Alvadiem, marque de dermo-cosmétique apicole spécialisée dans le soin des mains et des pieds. Ces ongles déshydratés manquent aussi d'acides gras essentiels. Ils ont besoin d'une hydratation supérieure à la moyenne pour les restructurer en profondeur », poursuit-elle. Soins spécifiques à appliquer sur l'ongle et sur les cuticules, bases de vernis superboucliers qui durcissent et compléments alimentaires ciblés composent le tiercé gagnant pour enrayer ce phénomène.



3 BEAUTE questions

...dont la réponse n'est pas forcément évidente.

PAR KARINE COUÉDEL ET VIRGINIE KOERFER