

Les trucs de Joëlle

Une personne n'est pas l'autre et le relooking est très personnel, mais voilà néanmoins quelques conseils pour toutes.

Couleurs

Vous avez envie de porter une couleur qui n'est pas dans votre palette? Portez-la en bas ou sur un haut assez décolleté qui n'est pas en contact direct avec le visage (pas de col roulé, par exemple) ou «coupez» l'effet avec un fin foulard de la bonne couleur. Et en règle générale, ne mélangez pas plus de trois couleurs dans une tenue.

Trompe-l'œil

Évitez les dessus à frous-frous si vous avez une forte poitrine. Les lignes et les carreaux grossissent. Tous. Les jeans slim: seulement pour les filles très minces et avec des talons. Pour allonger la jambe: des chaussures à talons sans bride autour de la cheville. Et un pantalon un peu plus long porté avec des talons. Les pantacourts sont souvent peu flatteurs. Porter des bottes, bas et jupe de la même couleur affine. Le legging sous une jupe ou une tunique doit être le plus fin et le plus collant possible.

Le jeans facile à porter: modèle droit le plus simple possible sans strass, ni coutures marquées, ni rebord. Le pantalon dans les bottes, ok, mais avec des talons et il faut savoir que ça grossit les fesses. Le porter alors avec une tunique.

Maquillage

Pour le fond de teint, choisissez une nuance légèrement plus claire que la peau. Un bon indicateur: l'intérieur du poignet. Il sert à unifier le teint et non à donner de la couleur. Les brunes à la peau dorée complètent par un passage rapide d'un gros pinceau de terre de soleil. Les femmes à la peau claire se contenteront d'une poudre matifiante sur le fond de teint pour ne pas briller. Mais dans tous les cas: ne pas oublier d'aller jusqu'aux oreilles, la naissance des cheveux et le cou avec des mouvements rapides pour éviter les taches. ■



Massez votre bébé, il va adorer

Si on ne manque jamais de toucher son bébé, on oublie parfois de le masser. Pourtant, il adore ça.



Masser son bébé l'aide à se sentir sécurisé et permet de passer un moment de complicité avec lui.

Pratique courante en Orient et Extrême-Orient, le massage des bébés a longtemps été tabou chez nous. Pourtant, il est prouvé que cette pratique recèle de nombreux bienfaits pour l'enfant comme pour ses parents. Il favorise tout d'abord le lien d'attachement entre les parents et leur enfant. Le massage aide aussi à découvrir au bébé des sensations de relaxation qui peuvent s'avérer précieuses pour son bien-être à venir. C'est également une douce façon de faire en sorte que votre bébé se sente protégé et en sécurité en lui montrant que vous l'aimez et que vous lui donnez toute votre attention. Et d'un point de vue médical, le massage peut soulager les coliques du bébé.

Il n'y a pas une manière unique de masser votre bébé. C'est un exercice qui ne nécessite pas de connaissance particulière et qui s'apprend pas à pas avec votre bébé. Mais gardez toujours à l'esprit que le mas-

sage est quelque chose que vous faites avec votre bébé, plutôt qu'à votre bébé.

Choisissez un moment de calme où vous ne serez pas dérangé par exemple après le bain. Le massage peut être pratiqué à la fois par la maman et le papa.

Dans les premiers mois de bébé, profitez de chaque contact physique avec votre enfant. Chaque fois que c'est possible, faites-lui des petites caresses. Lorsque vous le massez,

continuez de lui parler et regardez-le dans les yeux, ça l'aidera à se détendre. Vos mains et poignets doivent être détendus mais vos gestes doivent rester fermes. Votre bébé est plus fort que vous ne le pensez. Le secret d'un bon massage est de créer autant de contact que possible, en utilisant la totalité de la surface de votre main. Particulièrement vos paumes avec des mouvements lents. Les gazouillis ne devraient pas tarder à se faire entendre... ■



EN BREF

Prévenir l'érosion de l'émail des enfants

Tout le monde sait que le sucre est mauvais pour les dents et qu'il faut prévenir les caries. Mais, sans s'en rendre compte, les enfants mangent aussi chaque jour de plus en plus d'aliments acides. Ceux-ci ont un effet négatif sur leurs dents. Les boissons rafraîchissantes, les glaces mais également les fruits, pourtant bons pour la santé, peuvent contenir de l'acidité. Or, l'émail des dents de lait et

des nouvelles dents définitives est sensible aux acides car il n'est pas encore complètement durci, ce qui peut entraîner une érosion de l'émail. Les acides ramollissent temporairement l'émail qui risque de s'user lentement. D'après une enquête réalisée par Sensodyne auprès de 579 mamans belges ayant au moins un enfant âgé de 6 à 12 ans, elles ne seraient pas du tout conscientes de ce processus insidieux. La marque de dentifrice

Sensodyne a donc développé, Sensodyne Proglasur Junior, un dentifrice pour enfants qui contribue à protéger leurs dents. Ce nouveau dentifrice spécifique aide à protéger de l'érosion dentaire en durcissant l'émail le rendant ainsi moins vulnérable aux acides. Rappelons que la protection des dents des enfants est essentielle parce que l'usure de l'émail est irréversible et qu'il est toujours plus prudent de prendre conseil auprès de son dentiste avant d'utiliser un nouveau produit.

CONCOURS BELGODYSSÉE



Chaque samedi deux jeunes journalistes réalisent un reportage sur les traces de Tintin

Suivez les aventures de nos Tintin Reporters à Bruxelles

Rendez-vous à Bruxelles, QG d'Hergé, pour le premier épisode de la Belgodyssée.

Nos Tintin et Kuifje Reporters, Véronique et Nicolas, y perceront-ils le « Secret de la Licorne » ?

Une aventure à vivre avec Adrien Joveneau et Freddy Thielemans, professeur à la Faculté Tryphon de Tintinologie, ce samedi 25 octobre dans Télékila et sur VivaCité, entre 15 h et 17 h.

En partenariat avec Moulinsart
Infos sur www.vivacite.be

