



L'ABCédaire

bien-être et beauté

de
MORENO'S

Dès l'enfance et surtout à l'adolescence, on a entendu des rengaines telles que « Ne te ronges pas les ongles! », « Tiens-toi droite ! », « Va faire la sieste ! », « Il est interdit de fumer ! ». Il y a des conseils qu'il aurait mieux valu suivre à la lettre, histoire de faire fructifier notre patrimoine beauté. Pas de panique, MORENO'S vous livre son plan B pour maximiser votre capital beauté. Je n'ai pas la prétention de penser que j'ai attribué les meilleurs aspects aux différentes lettres de l'alphabet, néanmoins, ce sont mes convictions et je tiens à les partager avec les Housewives...

a Tu sèmeras beaucoup d'AMOUR autour de toi! Le plus important pour être Belle, c'est de donner et de recevoir de l'amour. L'un des commandements n'est-il pas « aimez vous les uns les autres... »? Alors, vive l'amour et l'amitié pour rayonner déjà de l'intérieur avant de penser à l'aspect extérieur.

b Tu ne presseras pas tes BOUTONS même si la tentation est grande. Il est recommandé de demander l'avis d'un dermatologue ou d'une esthéticienne car, il faut toujours s'attaquer à la cause pour traiter le problème sous jacent (acné, allergie, eczéma, trouble hormonal etc). La

B moindre inflammation laissée par un bouton « tripoté » se traduit par une stimulation de la mélanine, provoquant une hyperpigmentation et laissant des tâches plus foncées qui ne disparaîtront ensuite, qu'après des semaines, voire des mois.

c Quelque soit la COIFFURE choisie, tes cheveux ou tes mèches seront toujours bien apprêtés, disciplinés et de couleur en adéquation avec ta personnalité! Ils doivent sentir bon et faire l'objet d'une attention quotidienne. Pour un chignon, les cheveux seront bien lissés. Pour des tresses, elles seront enlevées dès qu'elles seront fanées. Pour un tissage, les mèches seront belles, bien

démêlées, feront naturelles et les coutures ne se verront pas. Pour les cheveux courts, ils seront brillants et en bonne santé. Pour les rastas, les dreads ne feront pas sales...

d Tu te brosseras les DENTS trois fois par jour. Faut-il le rappeler? Matin, midi et soir, après les repas avec une bonne brosse à dent et du dentifrice. En plus de cela, il faut prendre un rendez-vous chez le dentiste pour palier aux éventuels problèmes: Tartre, carie, dent de sagesse, gingivite... Une housewife doit avoir une hygiène bucco dentaire irréprochable.



e Tu feras des **EPILATIONS** quelque soit la méthode choisie.
Rasoir, cire, pince à épiler, laser, crème dépilatoire, tondeuse ; Il est hors de question de présenter des poils disgracieux, surtout au niveau des sourcils, des aisselles, des jambes et du maillot.

f Tu feras attention à ta **FORME** physique.
Les sportives feront du sport et nous autres, les anti sport, nous essaierons de faire de la marche, de la gymnastique douce, des étirements ou de la natation.

g Tu ne seras pas « **GROGNON** » car, cet état rend vilaine!
Il faut être de compagnie agréable, éviter de faire des grimaces qui laissent de vilaines rides d'expression. Les tics tout bêtes tels que plisser les yeux, mordiller les lèvres, froncer les sourcils finissent par entraîner des micro cassures puis des rides.



h Tu adopteras l'**HAMMAM...MANIA** !
Le Hammam permet d'obtenir une peau soyeuse, lumineuse et neuve. En plus, la vapeur et le massage permettent de se détendre et de se libérer l'esprit.

i Tu feras bien attention à ton hygiène **INTIME**.
Au quotidien, il faut proscrire les gels douche et autres savons parfumés et leur préférer le savon de Marseille ou un pain de toilette sans savon. Il faut se laver les parties intimes à main nue,

éviter les douches vaginales qui altèrent la flore naturelle, préférer les dessous en coton et en aucun cas, y mettre du déodorant ou du parfum sous peine d'irritation. De toute façon, la toilette quotidienne suffit à éliminer les bactéries, source d'odeurs sauf en cas d'infection. Si une odeur désagréable se manifeste de façon persistante, elle est le signe d'une infection qui doit amener à consulter un gynécologue.

j Tu ne seras ni **JALOUSE**, ni envieuse, ni hypocrite et encore moins médisante !
Une *housewife* ne se reconnaît absolument pas dans ces adjectifs car elle est déjà très occupée à gérer sa propre vie. Elle n'a pas le temps d'être négative surtout concernant ses proches. S'il arrivait qu'il y ait une remarque ou une critique à faire, elle la fera directement à la personne concernée sans aucun artifice.

k Tu ne feras pas une obsession de tes **KG**, mais, tu calculeras ton indice de masse corporelle pour être située.
L'IMC se calcule en divisant le poids (exprimé en kilogrammes) par la taille au carré (exprimé en mètre).
Ex : $60\text{kg} / (1,73 \times 1,73) = 60 / 2,9929 = 20,04$. Un résultat d'IMC en dessous de 20 = sous-poids, entre 20 et 25 = poids normal, entre 25 et 30 = surpoids, supérieur à 30 = obésité. En fonction du résultat obtenu, tu aviseras pour ton bien être.

l Tu assortiras ta **LINGERIE** et tu la changeras quotidiennement.
Fini la culotte marron mise avec un soutien gorge jaune à fleurs rouges et les dessous défraîchis. Une *housewife* se doit d'avoir des sous vêtements corrects. Il y en a pour tous les goûts et à tous les prix (marchés et magasins) ; donc pas d'excuses!

m Tu auras la main légère pour ton **MAQUILLAGE**.
Le beau maquillage, c'est celui qui reste naturel, donc, même si vous utilisez une panoplie de produits, il faut que le résultat ne soit pas comme un masque. Le maquillage, c'est avant tout être soit même, c'est porter les bonnes couleurs, celles qui vous vont le mieux. C'est un art de mise en beauté et non un déguisement.



n En matière de **NOURRITURE**, tu adopteras une alimentation saine et équilibrée.
Mets du tonus dans tes assiettes en jonglant avec les aliments antifatigue et peu caloriques pour faire le plein de punch. Manges des aliments faibles en matière grasse, riches en vitamines, en acides aminés, en protéines et surtout abuses des fruits.

o Tu ne négligeras pas et ne te rongeras pas les **ONGLES**.
Les ongles des pieds et des mains doivent être toujours propres avec ou sans vernis, d'une longueur uniforme. L'idéal est de se faire faire une manucure/pédicure par une manucuriste pour un résultat optimal (ongles parfaitement nettoyés, coupés, limés, polis et vernis) et pour celles qui aiment, il y a aussi l'option des faux ongles, du gel et de la résine.



P Tu chouchouteras ta **PEAU** du visage et du corps au quotidien pour obtenir une peau belle, douce et satinée. C'est un rituel rigoureux. Il faut toujours se démaquiller à la fin de la journée et compléter avec des crèmes spécifiques en cas de besoin. Cependant, le **BA BA** pour le visage reste le nettoyage, l'exfoliation et l'hydratation deux fois par jour, le matin et le soir avec des produits adaptés à son type de peau. Pour le corps, il faut se laver au moins deux fois par jour et l'hydrater au moins une fois par jour. En plus de cela, il faut prévoir pour le visage un soin par mois en institut et des gommages ou hammam pour le corps.

Q Tu mettras en exergue tes **QUALITES**. C'est mettre en avant tes atouts, quels qu'ils soient: **Intellectuels, physiques, culinaires...** Ce sont ces qualités mises en avant qui seront le socle de ta personnalité et te permettront de te bonifier.



R Tu abuseras du **RIRE** pour t'oxygéner les méninges. Le rire a des effets décontractants. Il agit sur la respiration, la musculature et les neuros-médiateurs cérébraux. Il accroît les échanges respiratoires et dégrasse l'organisme. Le rire permet d'éloigner les problèmes en faisant déconnecter le cerveau conscient. La sécrétion d'endorphines (qui rééquilibrent le psychisme et améliorent l'humeur) augmente la fabrication d'adrénaline (qui accélère les processus mentaux). Rire remonte donc sacrément le moral.

S Tu ne négligeras pas ton **SOMMEIL** ! Il se fera dans de bonnes conditions pour pouvoir bénéficier de ses bienfaits. Dans une chambre propre et fraîche, sur un matelas adapté à ton dos, dans des draps propres repassés et vêtue d'une tenue dans laquelle tu te sens à l'aise. Tu t'endormiras avec le sourire aux lèvres.

T Tu ne chercheras en aucun cas à éclaircir ton **TEINT** ! Stop aux crèmes, piqûres et huiles éclaircissantes qui présentent de graves dangers pour la peau et pour la santé. Hydroquinone, cortisone, clobétasol, mercure ont des conséquences désastreuses: Boutons, poils, infections, plaies, vergetures, pertes vaginales, mauvaise odeur, risques sur la régulation de la tension et du diabète, insusances rénales et problèmes neurologiques. Si le mal est déjà fait, il faut sortir de la dépendance et consulter un dermatologue. Mieux vaut avoir une belle peau uniforme et naturelle qu'une peau claire, mais avec tellement de problèmes.

U Tu es **UNIQUE**. Tu as de la valeur parce que tu es un être unique. Il faut en prendre conscience pour ne pas faire n'importe quoi et toujours mettre en exergue tes qualités pour aller toujours plus haut. Ne pas oublier que cela est possible seulement par la volonté de l'être suprême (Dieu, Allah, Jéhovah...) à qui il faut rendre grâce pour tous les bienfaits et épreuves qu'il met sur le chemin de ta vie.

V Tu choisiras tes **VETEMENTS** en fonction de ta personnalité et de ta corpulence. Mieux vaut porter des vêtements et des accessoires qui te vont et dans lesquels tu es à l'aise, plutôt que de suivre aveuglément la mode.

W Tu deviendras une **WATER-ADDICT**. L'eau est le socle, la base d'une alimentation saine. Elle permet au corps de fonctionner correctement. Boire suffisamment nous aide à garder notre forme physique et mentale, et participe à l'élimination des déchets, permettant ainsi d'hydrater notre organisme et notre peau. Donc, buvez 1,5 l d'eau par jour et vous en verrez les bienfaits au quotidien: Vitalité retrouvée, transit amélioré, ventre aplati...

X Chut... c'est le dossier classé **X** ! Tu seras la copine, la femme, la canaille de ton compagnon. Stop à la monotonie. Il n'y a pas de tabou en amour, il faut chercher à surprendre et faire plaisir à son compagnon (exception faite des actes pervers). Il faut qu'il retrouve en toi toutes les femmes qu'il aimerait avoir à ses côtés pour être moins tenté d'aller chercher ailleurs ce qu'il a déjà et même si cela arrivait, ne t'inquiète pas car son esprit t'appartiendra déjà.

Y Tu chouchouteras les contours de tes **YEUX**. Autour des yeux, évite les produits gommant, ou les masques pour le visage. Leur peau très fine contient peu de glandes sébacées, ils sont donc plus facilement déshydratés et subissent plus vite l'assaut des rides. Il faut y utiliser des crèmes spécifiques en matière de soin et de démaquillant pour permettre de réduire les détériorations, comme les ridules, les gonflements ou les cernes.

Z Stressée, fatiguée, énervée? Reste **ZEN** quelque soit la situation. Le challenge est de ne pas se laisser submerger par ses émotions. Le zen est un refuge que l'homme possède depuis toujours, un refuge de paix et de bonheur qui apparaît instantanément dès qu'on le met en pratique. Apprends à réagir de façon calme et constructive. C'est vilain, une femme qui perd trop vite son sang froid.

Moreno's

Beauté & Bien-être



Espace Massage



Prestation Maquillage



Espace Maquillage
et Cours d'auto-maquillage



Espace Soins
du visage et du corps



Prise en charge
totale de la Mariée



Espace Relaxation
et Bain de sel



Hamman

Il est des lieux qui respirent l'esprit du bien-être...
... Ces lieux, Moreno's en fait partie.

Zone 4

Rue Paul Langevin

☎ 21 35 30 57

2 Plateaux

Blvd Latrille (face SOCOCE)

☎ 22 41 83 20

Marcory

Rue de la Paix

☎ 21 28 31 31