

# Belle et BIEN chez soi

*Pour passer l'hiver en toute sérénité, un seul mot d'ordre : se chouchouter. Voici des conseils mode et beauté à suivre sans hésiter. Des gestes simples qui vous sortiront de la grisaille.*

## *Conserver de beaux cheveux*

Raplapa, filasses et ternes, leur vision nous déprime. Qu'à cela ne tienne, on brosse doucement et régulièrement sa crinière pour stimuler la microcirculation du cuir chevelu, se débarrasser des impuretés et des cellules mortes. Et si votre situation capillaire est vraiment dramatique, Romain<sup>1</sup>, star de la coloration naturelle, conseille d'enduire vos longueurs d'huile de macadamia bio, dont la composition est similaire à celle du sébum humain. Vous laissez agir toute la nuit et vous faites un shampoing doux le lendemain matin en évitant le sèche-cheveux trop chaud!  
(\* [www.romaincolors.fr](http://www.romaincolors.fr)).

