

## Bien-être

---



• [Comment se débarrasser des poux et des lentes](#)

A lire ce qui suit, vous allez bientôt vous gratter la tête ! [Lire la suite](#)



• [Deux gommages gourmands adaptés à votre visage](#)

L'exfoliation est le soin beauté idéal pour débarrasser la peau de ses imperfections. Adieu peaux mortes, taches, marques de fatigue, teint terne, etc. En quelques minutes, vous retrouvez une peau de bébé, fraîche, nette, et qui sera plus réceptive aux soins et masques que vous utiliserez par la suite. [Lire la suite](#)



• [Le kéfir de fruits](#)

Le kéfir est une boisson fermentée composée de levures et bactéries, qui fonctionnent en symbiose. On les dit « probiotiques ». Ce sont de petits grains translucides plus ou moins gros, qui augmentent en taille et en nombre au contact de l'eau sucrée. [Lire la suite](#)



• [Soigner un rhume rapidement](#)

Recette de grand-mère pour soigner un rhume ou un mal de gorge naturellement [Lire la suite](#)