

Des produits nécessaires pour les hommes

Découvrez tous les produits qui doivent absolument se trouver dans votre salle de bain

Si votre armoire de salle de bain est remplie de médicaments périmés, de tubes de crème solaire à moitié vides et d'autres produits inutiles, il est grand temps de reprendre les choses en main. Messieurs, voici 11 produits qui doivent absolument se trouver dans votre salle de bain !

· Des vitamines

Votre corps a besoin de nutriments pour fonctionner correctement tout au long de la journée. Une alimentation saine et équilibrée riche en fruits et légumes reste le meilleur moyen de procurer les apports nécessaires au corps.

Malheureusement, nous n'avons pas toujours le temps de préparer des repas sains et équilibrés. Heureusement, pour combler le manque de nutriments dont votre corps a besoin, il existe les vitamines. Elles vous permettront d'éviter toute carence nutritionnelle et de vous protéger contre des infections mineures comme un simple rhume. Certains chercheurs affirment même que des vitamines peuvent prévenir d'autres maladies bien plus graves comme les maladies cardiaques, certains types de cancers et l'ostéoporose.

Attention, les vitamines ne doivent en aucun cas remplacer votre alimentation générale. Mais elles restent un moyen peu coûteux de stimuler votre énergie et d'aider votre corps à rester en bonne santé.

· Un anti-douleur efficace

Un mal de tête, un rhume, une blessure musculaire, ... On ne sait jamais quand est-ce qu'on va avoir besoin d'un bon anti-douleur. Pour éviter de se rendre à la pharmacie en se tordant de douleur, il vaut mieux être préparé.

Veillez à choisir un anti-douleur qui vous convient et qui vous évitera surtout des effets secondaires. À long terme, l'aspirine peut par exemple entraîner des saignements de l'estomac, le paracétamol peut engendrer des problèmes rénaux et l'ibuprofène peut augmenter légèrement le risque de crise cardiaque. Toutefois, ces médicaments restent très efficaces et les effets secondaires sont très rares. Il est néanmoins important de choisir le médicament qui sera le meilleur pour votre corps. N'hésitez donc pas à en parler avec votre médecin ou votre pharmacien.

· Un anti-gueule de bois

Malheureusement, malgré des avancées surprenantes dans la médecine ces dernières années, les scientifiques ne sont pas encore parvenus à trouver un bon remède contre la fameuse gueule de bois. Lorsque vous vous réveillez en vous promettant de ne plus jamais toucher à une seule goutte d'alcool, la prise d'un anti-douleur ne fera (au mieux) qu'atténuer vos symptômes tels que la nausée, le mal de tête, et les brûlures d'estomac. Le meilleur remède reste la réhydratation. Pour vous aider à combattre la gueule de bois, on vous conseille de toujours avoir un sachet de Dioralyte sous la main. Cette poudre est à la base indiquée pour les personnes souffrant de diarrhée et aide à renouveler les réserves en eau et en électrolytes. Mais vu que l'excès d'alcool perturbe l'équilibre de ces liquides, le Dioralyte ne peut que vous aider à vous sentir mieux.

· Du fil dentaire

Tout comme le brossage de dents quotidien, le fil dentaire aide à combattre la mauvaise haleine. Aussi appelée 'halitose', la mauvaise haleine est souvent provoquée par l'accumulation de résidus alimentaires entre les dents ou sur le contour des gencives. Le fil dentaire reste le meilleur moyen de retirer ces résidus.

Étonnamment, le fil dentaire pourrait également diminuer le risque que vous souffriez d'une maladie cardiaque. Plusieurs études ont en effet démontré qu'il existait un lien entre les maladies des gencives et les problèmes cardiaques. Les bactéries issues des gencives pourraient créer des caillots sanguins libérés dans la circulation sanguine, ce qui augmente le risque de crise cardiaque.

· Des préservatifs

L'amour peut frapper à votre porte sans prévenir, il vaut donc mieux toujours être équipé ! Le préservatif reste le moyen le plus efficace pour se protéger des maladies sexuellement

transmissibles et des autres infections. Il permet également d'éviter les grossesses non désirées. On ne le répétera jamais assez, protégez-vous !

- Des somnifères à base de plantes

Si vous souffrez de troubles du sommeil, ne vous attendez pas à ce que votre médecin vous prescrive directement un somnifère. Il vous conseillera plutôt de prendre un bon bain avant d'aller vous coucher ou de vous assurer que votre chambre est à la bonne température. En effet, les médecins sont généralement réticents à l'idée de prescrire des somnifères à cause de leur caractère addictif.

Vous pouvez toujours essayer quelque chose de plus naturel. La racine valériane permet par exemple de traiter l'anxiété et les troubles du sommeil. D'après plusieurs expériences scientifiques, cette plante augmenterait la qualité du sommeil tout en réduisant le temps nécessaire pour s'endormir. Et vu que c'est 100% naturel, pas besoin de vous inquiéter si cela va vous rendre accro !

- Un déodorant

Sans déodorant, on sent 'plus fort'. Pas besoin d'en dire plus...

- Des vitamines B

Le carburant est à la voiture ce que le nourriture est à votre corps. Sans nourriture, pas d'énergie !

Les vitamines B présentes dans le poisson, la volaille, les oeufs, les produits laitiers et les légumes verts jouent un rôle clé dans la fourniture d'énergie au corps. Pour éviter les coups de mou, veillez donc à toujours avoir des comprimés de vitamines B dans votre armoire.

- De la crème hydratante avec protection UV

Le terme métrosexuel ne s'applique plus vraiment aux hommes d'aujourd'hui. Mettre de la crème hydratante est devenu quelque chose de banal pour la majorité des hommes. Mais si elle permet d'éviter le dessèchement de la peau, elle n'offre aucune protection contre les rayons UV du soleil, qui sont nocifs pour la peau et augmentent son vieillissement. Le 'must' est de se procurer une crème hydratante avec protection UV (indice 15 minimum). Et ne pensez surtout pas qu'il faut utiliser cette crème uniquement lors des longues journées ensoleillées d'été. Les rayons du soleil attaquent autant votre peau durant l'hiver, veillez donc à l'appliquer durant toute l'année.

- Un baume après-rasage

Se raser est un geste souvent quotidien pour les hommes. Que vous soyez un adepte du rasoir à lame ou du rasoir électrique, du gel ou de la mousse à raser, il est toujours important de bien assainir et hydrater votre peau une fois le travail terminé. Veillez donc à toujours appliquer une bonne lotion après-rasage afin d'éviter toute démangeaison. Elles contiennent généralement de l'aloé vera, de l'huile de joboba et d'autres agents émoullissants qui favoriseront l'hydratation de votre peau.

- Un coupe-ongles

Au lieu de vous proposer la manucure, on vous conseille plutôt d'opter pour une bonne paire de ciseaux à ongles ou un coupe-ongles. Les femmes détestent les ongles longs (et sales !). Si vous avez la mauvaise habitude de ronger vos ongles, mettez-vous bien ceci en tête : rien qu'en portant votre main à votre bouche plusieurs fois par jours, vous laissez la porte grande ouverte aux virus et autres bactéries, et cela augmente le risque de contracter une infection.