

Textuellement...vôtre



3 bonnes raisons... de bricoler "au féminin"

Fini le temps où seuls les Maousse Costauds déambulaient dans les magasins de bricolage! Aujourd'hui, les filles aussi manient marteaux et tournevis.

>Des ateliers pour se lancer

Découvrez les ateliers gratuits (Castorama ou BHV) pour apprendre les mille et une astuces de la parfaite bricoleuse. Ces stages, animés par des professionnels, enseignent les bons gestes pour poser du carrelage au sol, faire de la plomberie sans soudure, peindre un mur ou un plafond. Le programme des stages sur www.castorama.fr et www.bhv.fr.

> Exclusif! Des outils adaptés à nos petites mains

Les fabricants conçoivent désormais des lignes d'outils de bricolage exclusivement féminines. Résultat: vous trouverez nombre d'accessoires au design étudié, légers et pratiques. Les visseuses sans fil sont maniables: la PowerMaxx de Metabo, idéale pour percer et visser. Et le must, les outils ont un code couleur en fonction de leur utilité: chez Bost, les tournevis Expert (20,15 € le coffret de 7) sont reconnaissables à leur pastille de couleur: rouge pour la vis à fente, bleu et jaune pour les cruciformes.



>La décoration, ça me connaît!

Fouinez dans les magasins de bricolage pour trouver des idées: pour finir une cuisine, rien de tel qu'une frise au pochoir (25 €). Pour habiller un plafond, pensez aux moulures en plâtre (10 à 15 €).

CEST FOU!

tout ce qu'on peut faire avec...



Le vinaigre blanc

>EFFACER

toute trace de calcaire sur les vitres, le pare-douche, les évier et le carrelage. Versez du vinaigre blanc sur les parties à nettoyer, attendez qu'il agisse et rincez à l'eau.

>FAIRE BRILLER

les verres dans le lave-vaisselle. Remplacez le liquide de rinçage par le vinaigre.

>DÉCRASSER

les brûleurs de cuisinière. Laissez-les tremper une nuit dans un bain de vinaigre blanc, ils redeviennent comme neufs.

Marie da Silva

Le top des... Machines expresso

La plus classique

Nespresso Essenza de Krups
Ce modèle vous permet d'accéder aux grands crus de café de la maison. Attention, Nespresso ne souffre pas la concurrence, aucune autre dosette n'est compatible.

LE PLUS Son système de filtration antichlore et antitartre.

QUEL PRIX? 150 €, capsules entre 0,31 et 0,33 €, dans les boutiques Nespresso et sur www.nespresso.com



La plus italienne

Espresso solo de Lunghi149
Cet appareil possède une double fonction, pour déguster aussi bien un café court qu'un cappuccino. Une buse mélange vapeur, air et lait pour obtenir une mousse riche et onctueuse.

LE PLUS La machine accueille aussi bien du café moulu que des dosettes souples.

QUEL PRIX? 149 €, les dosettes, le paquet de 18, environ 2 € au supermarché.



La plus high-tech

Le Cube M220 Automatic de Magimix
Ce modèle permet de choisir un café «expresso» ou «lungo» et accepte les tasses ou les mugs. Il s'arrête seul et les capsules usagées sont éjectées dans un réservoir.

LE PLUS Pour le rangement, il accueille six tasses.

QUEL PRIX? 230 € en rouge, 250 € en métal. Uniquement avec des capsules Nespresso.



La plus polyvalente

Mokabista ESP 100, 101 ou 103 de Kenwood
La seule à fonctionner aussi bien avec des dosettes souples et dures.

LE PLUS Il s'adapte à tout type de tasse et, comme ses homologues italiens, réalise des cappuccinos et chocolats mousseux.

QUEL PRIX? 119 €, en noir, rouge ou bleu, à partir de mi-septembre.



© MARCO GLAVANO/FRIZZOLI/MAAPFF - DR

conso > test > maison > enfants > droit > budget > bons plans >>>>

Bricoler « au féminin »

- 1** Les stages de bricolage sont animés par des professionnelles.
- 2** Les ateliers proposent des travaux de tous niveaux.
- 3** Les femmes ont besoin d'outils légers, pratiques et maniables.
- 4** Les outils conçus pour les femmes ont un code couleur en fonction de leur utilité.
- 5** Les femmes ne sont pas suffisamment outillées pour être des bricoleuses.
- 6** Avant, seuls les « Maousses costauds » déambulaient dans les magasins de bricolage
- 7** Les femmes connaissent très bien la décoration.
- 8** Certaines se posent la question entre chercher un mari bricoleur ou acheter une sans fil.
- 9** Aujourd'hui les femmes aussi manient marteaux et tournevis.
- 10** Les hommes fouinent dans les magasins alors que les filles déambulent.

Vrai ^{ou} Faux

Fiche Réponses

Vrai ^{ou} Faux

- | | | |
|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 Les stages de bricolage sont animés par des professionnelles
Faux parce que le texte dit que les stages sont animés par des professionnels. | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 2 Les ateliers proposent des travaux de tous niveaux
Faux parce que les ateliers proposent certains types de travaux. | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 3 Les femmes ont besoin d'outils légers, pratiques et maniables
Faux parce que le texte ne parle pas des besoins des femmes, mais plutôt des lignes d'outils que les fabricants leur offrent. | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 4 Les outils conçus pour les femmes ont un code couleur en fonction de leur utilité
Vrai parce que la phrase est exactement contenue dans le texte. | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 Les femmes ne sont pas suffisamment outillées pour être des bricoleuses
Faux parce que l'assertion, même si elle est déductible, ne peut être retrouvée nulle part dans le texte. | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 6 Avant, seulement les « Maousses costauds » déambulaient dans les magasins de bricolage
Vrai selon le sous-titre de l'article. | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 « La décoration, ça me connaît ! », c'est une des bonnes raisons de bricoler au féminin
Vrai selon le titre du dernier paragraphe. | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 Certaines se posent la question entre chercher un mari bricoleur ou acheter une sans fil
Vrai par rapport à la phrase qui accompagne la photo. | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 Aujourd'hui les femmes aussi manient marteaux et tournevis
Faux parce que le phrase en question mentionne « les filles », pas les femmes. | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 10 Les hommes fouinent dans les magasins alors que les filles déambulent | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |



Comment bien pleurer

Les larmes sont une arme. Elles déconcertent l'entourage et apaisent les tensions. À condition de garder sa dignité. Comment? Suivez le guide de la parfaite madeleine. **PAR AUREORE AIMELET**

A la cour de Louis XIV, pleurer, c'était tendance. On disait que vous aviez du sentiment et l'on vous consolait. Aujourd'hui, capituler sous les larmes et sous les yeux ébahis de nos semblables, c'est perdre la face illico. Du statut de femme active et volontaire, on passe au stade de petite chose fragile, beaucoup moins honorable. Et pourtant... Les larmes ont bel et bien une fonction, et non des moindres. Qu'elles soient de tristesse, de colère ou de joie, elles véhiculent de l'information et ont le don d'apaiser les tensions. Conclusion : pour aller bien ou mieux, il faut pleurer. Comment? Pour vous aider, on a fait le tour des situations les plus lacrymogènes et consulté un expert pour vous les expliquer.

Les raisons de la colère

La situation. Bureau du patron, lundi matin. Celui qui se prend pour Dieu le père vous passe le savon du siècle en lieu et place de Martine, votre collègue. Cette tête-en-l'air a oublié d'expédier un certain dossier vert et ultra-important. Vous balbutiez bien une explication, mais le sentiment d'injustice monte. Les larmes aussi...

L'explication. Il s'agit d'une réaction presque exclusivement féminine. Notre expert rappelle que «*La femme n'a guère les moyens d'exprimer sa haine avec les poings*, explique le psychiatre Patrick Lemoine. *Elle est réduite à pleurer de frustration, d'impuissance, de rage contenue.*»

La solution. Le hic, c'est que pleurer dans de telles circonstances peut être perçu comme un aveu par votre cadre qui n'a rien de supérieur.

Alors, même si vous versez quelques larmes, gardez la tête haute (au sens premier du terme), votre corps droit et raide, et essayez de contrôler votre respiration. Ensuite, esquissez un sourire. Déstabilisation du boss garantie.

Des larmes pour dire : « Tu ne me comprends pas... »

La situation. Samedi après-midi, rayon surgelés. Jules et vous n'étiez pas d'accord : l'un optait pour la paella et l'autre voulait du risotto. En cinq minutes, le désaccord a pris des proportions insensées et votre couple a été remis en question sous les yeux ébahis des pousseurs de Caddie.

L'explication. «*Au fond, il n'existe que trois manières de communiquer*, explique le docteur Lemoine. *Prendre la parole, montrer sa force et extérioriser ses sentiments. Pleurer fait partie de la troisième voie.*» Or, quand Jules ne comprend rien à vos états d'âme, pleurer est une bonne façon de le lui faire entendre...

La solution. Une fois que vous avez réussi à tirer sur sa corde sensible et culpabilisante, stoppez vos larmes de crocodile en vous concentrant sur vos achats. Pleurer est un bon moyen de ne pas envenimer le conflit, mais ça ne le résoudra pas pour autant. Donc, revenez à la première façon de communiquer : prenez la parole. Et la paella !

Post-coïtum, animal triste ?

La situation. Douce nuit dans le lit conjugal. Jules vient de vous faire l'amour, de façon tendre et torride à la fois. Mais de petites perles au coin de vos yeux le laissent un peu dubitatif.

L'explication. L'orgasme, comme toutes les sensations fortes, peut être générateur de larmes. Rendez-vous compte : vous venez de lâcher prise, de vous abandonner tout entière au plaisir, sans retenue. C'est donc normal que votre cerveau en reste tout interloqué.

NOTRE EXPERT
Patrick Lemoine,
psychiatre, auteur
de «*Le sexe des
larmes*», Marabout.



« Je sais bien que tu ne m'aimes pas. D'ailleurs, tu as pris toute l'eau du bain... »

La solution. Continuez ! Laissez couler ces sécrétions lacrymales qui participent au bien-être du corps. Seulement, ne laissez pas Jules dans son inquiétude toute compréhensible. Expliquez-lui le processus : il ne sera que plus fier du bien qu'il vient de donner à sa petite femme.

Larmes fatales

La situation. Plateau-télé avec les enfants devant un mélo. « Ah non, maman, tu vas pas encore pleurer ! » : votre aîné est atterré de vous voir vous transformer en geyser devant *Autant en emporte le vent*. Mais à chaque projection, ce film vous arrache des torrents de larmes...

L'explication. Les sociologues sont formels : pleurer devant un écran, c'est assouvir le besoin ancestral d'appartenance à un groupe. Ces larmes véhiculent donc une valeur sociale : partager avec ses semblables le meilleur comme le pire.

La solution. Nulle raison de ne pas pleurer au fond du canapé. Si vos bambins osent se moquer de leur sentimentale de mère, objectez-leur que le cinéma figure en deuxième position au palmarès des dix situations génératrices de larmes. Juste après le deuil et avant la rupture amoureuse. Vous êtes donc une femme tout à fait normale !

© COLLECTION CHRISTOPHEL

Femme au bord de la crise de nerfs

La situation. Machine à café, vendredi soir. Depuis le début de la semaine, tout part à vau-l'eau, vous cumulez tui-les et galères. Vous ne seriez pas contre une bonne dose de caféine pour vous doper le moral. Mais c'était sans compter la panne sèche du distributeur. C'en est trop, vous craquez.

L'explication. « Les larmes ont une fonction cathartique, affirme notre psy. Entendez qu'elles évacuent une décharge émotionnelle libératrice. » Surmenée, vous n'avez plus que vos yeux pour pleurer et délivrer aussi votre corps de ses tensions. Rappelez-vous le bon vieux : « Pleure un bon coup, ça te fera du bien ! » Une formule loin d'être périmée...

La solution. Fuyez la machine à café, l'ordinateur et compagnie. L'air frais devrait, à lui seul, être capable de sécher doucement vos yeux. Offrez-vous une pause (et un lait fraise) à la brasserie d'en face. Pour éviter que la scène ne se reproduise tous les vendredis après-midi, faites une vraie coupure au moment du déjeuner : balade digestive, sport, relaxation ou quelques pages d'un bon roman...

L'hymne à la joie

La situation. Vous venez de : 1. gagner au loto, 2. obtenir une promo, 3. apprendre que vous étiez enceinte... Bref, vous êtes la plus heureuse des femmes. La plus pleureuse aussi.

L'explication. Généreuse, vous ne voulez pas garder votre joie pour vous toute seule. Et l'un des meilleurs moyens de partager ses émotions, c'est de les montrer. Patrick Lemoine va plus loin, en affirmant que « Les grands déprimés ne sont plus capables de pleurer et que leur état s'améliore le jour où ils retrouvent une fonction lacrymale. »

La solution. Pour une fois que vos larmes sont associées à la joie plutôt qu'à une faiblesse, n'hésitez pas à pleurer. Pour vous calmer, levez les yeux au ciel et respirez, la main sur le ventre. Ça va mieux ? Alors souriez, maintenant ! ■

Aller plus loin

De récentes études américaines ont démontré que les femmes pleuraient cinq fois plus que les hommes, à raison de trois ou quatre fois par mois, pendant cinq minutes en moyenne. L'âge aurait une incidence sur les larmes, puisque leur production baisserait de 40 % à partir de 65 ans et de 70 % vers 80 ans. Par ailleurs, les pleurs connaissent un « pic » de production entre 19 et 22 h. En d'autres termes, pour éviter tout débordement intempestif, il vaut mieux être un homme, afficher quelque 80 printemps et se cacher à l'heure de l'apéro. Tout bien réfléchi, vous les garderez bien, vos larmes, non ?

ESPRIT femme 73

Textuellement...vôtre



Comment bien pleurer Encadré « Aller plus loin »

- 1 Les hommes sont mieux armés que les femmes pour gérer leurs émotions.
- 2 Les femmes sont plus hystériques que les hommes.
- 3 Les femmes sont très sensibles.
- 4 Les hommes pleurent moins que les femmes.
- 5 Les femmes pleurent en moyenne 15 à 20 minutes par mois.
- 6 Les femmes stressent à partir de la retraite.
- 7 Les femmes pleurent plus avant 65 ans.
- 8 Pleurer permet à une femme d'évacuer le surmenage quand elle rentre chez elle.
- 9 Le soir est le moment le plus difficile pour les femmes.
- 10 Pour éviter les éventuels débordements intempestifs, il vaut mieux être un homme et s'absenter à l'heure de l'apéritif.

Vrai ^{ou} Faux

Fiche Réponses

Vrai ^{ou} Faux

1 Les hommes sont mieux armés que les femmes pour gérer leurs émotions

Faux parce que le texte ne le dit nulle part.

2 Les femmes sont plus hystériques que les hommes

Faux parce que le texte ne le dit nulle part.

3 Les hommes pleurent moins que les femmes

Vrai parce que le texte dit que les femmes pleurent *5 fois plus que les hommes*.

4 Les femmes sont très sensibles

Faux parce que le texte ne le dit nulle part.

5 Les femmes pleurent en moyenne 15 à 20 minutes par mois

Vrai puisque dans le texte on retrouve que *les femmes pleurent 3 à 4 fois par mois pendant 5 minutes en moyenne*.

6 Les femmes stressent à partir de la retraite

Faux parce que le texte ne le dit nulle part.

7 Les femmes pleurent plus avant 65 ans

Vrai puisque selon le texte la production de larmes baisserait à partir de 65 ans.

8 Pleurer permet à une femme d'évacuer le surmenage quand elle rentre chez elle

Faux parce que le texte ne le dit nulle part.

9 Le soir est le moment le plus difficile pour les femmes

Faux parce que le texte dit simplement que *les pleurs connaissent un pic de production entre 19 et 22h*.

10 Pour éviter les éventuels débordements intempestifs, il vaut mieux être un homme et s'absenter à l'heure de l'apéritif

Vrai parce que la phrase est exactement contenue dans le texte.



Textuellement... votre



1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Vrai ^{ou} Faux

Fiche Réponses

Vrai ^{ou} Faux

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1 Assertion:
Faux/vrai explication : | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 Assertion:
Faux/vrai explication : | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 Assertion:
Faux/vrai explication : | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 Assertion:
Faux/vrai explication : | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 Assertion:
Faux/vrai explication : | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 Assertion:
Faux/vrai explication : | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 Assertion:
Faux/vrai explication : | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 Assertion:
Faux/vrai explication : | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 Assertion:
Faux/vrai explication : | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 Assertion:
Faux/vrai explication : | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



equal
2004-2008
Combattre les discriminations,
réduire les inégalités,
pour une meilleure
cohésion sociale

Soutir
www.tantdevies.eu