

LBRIS

We know  
books

# SĂ VORBIM CU Léa Olivier

despre  
Look



DE CATHERINE GIRARD-AUDET



## Sumar

Léa Olivier merge la cumpărături .....	6
Acneea .....	26
Adolescența .....	28
Cu ce star de cinema american te asemeni? .....	30
Anorexia .....	32
Look-ul .....	34
Mi-e rușine când mă aflu în fața celorlalți .....	36
Nu mă simt confortabil în pielea mea .....	37
Frumusețea .....	38
Ce tunsoare ți se potrivește cel mai bine? .....	40
Părul .....	42
4 sfaturi pentru o coafură de invidiat .....	44
Complexele .....	46
Shopping .....	48
Machiajul .....	50
Ce machiaj ți se potrivește cel mai bine? .....	52
Sfaturi pentru un machiaj perfect .....	54
Moda .....	58
Narcisismul .....	60
8 exerciții simple pentru tonifierea corpului .....	62
Te simți bine în corpul tău? .....	64
Piercing .....	66
Greutatea .....	68
4 sfaturi pentru a-ți alege jeanșii potriviți .....	70
Ești o fire băiețoasă? .....	72
Părul de pe corp .....	74
Sânii .....	76
Regimul .....	78
Câteva sfaturi pentru a vă păstra în formă... fără forme ...	80
Nu am forme deloc .....	82
Mama îmi alege îmbrăcămintea .....	83
Care este stilul tău? .....	84
Cum să ne alegem încălțăminte? .....	86
Tatuajele .....	88
Sfaturi pentru alegerea culorilor care vi se potrivesc .....	90
Dicționar .....	92

Către: Marilou33@mail.com  
De la: Léa\_jaime@mail.com  
Data: Marți, 11 decembrie, 16:53  
Subiect: *Pogo* cu muștar

Salut, Lou!

Astăzi am avut parte de un nou atac din partea lui Maude. Cum afară erau minus 20 de grade, am îmbrăcat rochia maro de lână. Greșeala a fost că am asortat-o cu niște colanți galbeni. În acel moment am crezut că ar fi *cute* și potrivit anotimpului, dar, când regina grupului de idioate antipatice m-a văzut intrând în clasă, am înțeles că am făcut o gravă eroare vestimentară.

Maude (arătându-mă cu degetul și ridicând glasul): Hei, atenție toată lumea! Priviți! Léa s-a deghizat într-un *pogo*.

Evident, drăguții de colegi au izbucnit în râs. M-am așezat în bancă cu capul în jos și am aruncat o privire subtilă în direcția lui Maude și a grupului ei. Nu înțeleg cum pot arăta atât de bine chiar și atunci când afară este un frig cumplit, iar toți ceilalți par a fi niște dovleci? Și cum de reușesc să-și aranjeze atât de bine părul și să-l lase pe umeri, drept, când mie părul mi se electrizează și mă face să arăt parcă mi-aș fi băgat toate degetele în priză?

Serios, unde este dreptate pe lumea asta? Tot timpul, urechile îmi sunt bombardate cu povești despre frumusețe interioară și încredere în sine, dar cum aș putea să mă consider *cute* înconjurată de fete care par tot timpul ca scoase din cutie? Îmi pare rău pentru ieșirea mea necontrolată, dar m-am cam săturat să mă simt fata-cea-urâtă. Știi ce am observat? Felul în care arăți este mult mai important la oraș decât la țară. Când locuiam în satul nostru, puteam să port îmbrăcăminte de la Felix sau de la Thomas fără ca oamenii să se uite cruciș la mine, în timp ce aici este suficient să asociezi două culori care nu li se par potrivite celor *cool* ca să te considere la fel de sexi ca un cârnat înfășurat în aluat!

Vei înțelege, de asemenea, îngrijorarea mea cu privire la vestimentația pentru petrecerea de Crăciun. Este un eveniment special organizat la școală, unde toți elevii trebuie să fie îmbrăcați la patru ace pentru a sărbători începutul vacanței. Mai am la dispoziție doar zece zile pentru a-mi convinge părinții să mă ajute să găsesc ACEA rochie care mă va face remarcată printre ceilalți și va atrage toate privirile către mine. Pe scurt, trebuie să descopăr acea perlă rară care va stârni invidia idioatelor.

M-am uitat deja printre hainele din dulap, dar nimic nu mi se pare potrivit pentru această seară. Doar dacă Lise, nașa mea, ar fi o zână și ar putea să facă

să apară niște pantofi adorabili (nu din sticlă – n-ar fi deloc practic) agitându-și bagheta magică, dar, conform ultimelor știri, ea este un simplu agent de asigurări de viață și nu are puterea de a transforma un dovleac în trăsură.

Mama s-a întors deja de la serviciu, așa că mă gândesc dacă n-ar fi mai bine să o ajut să pregătească cina, înainte de a aborda problema mea vestimentară. Cu puțin noroc, strategia „Léa este atât de amabilă și săritoare încât nu-i poți refuza absolut nimic” va da rezultatele așteptate!

Te țin la curent!

Léa xox

Către: Léa\_jaime@mail.com

De la: Marilou33@mail.com

Data: Joi, 13 decembrie, 22:53

Subiect: Nu există nașe-zâne!

Cucu!

Spune-mi, ai reușit să o convingi pe mama ta că este foarte important să îți cumpere o rochie nouă? Mie mi se pare că mai mult tatăl tău ar putea să fie un obstacol în această privință. Îmi amintesc de lungile sale discursuri despre supraconsum și despre importanța unui mod de viață moderat. Poate cu

trecerea anilor, îi vei dezvolta genele și vei deveni o hippie minimalistă.

Și, pentru că ai făcut această comparație între sat și oraș, nu uita că și aici există *stupid girls* gata să se amuze de felul în care arată cineva. Să le luăm spre exemplu pe Sarah Beaupré, Geraldine și Odile. Chiar dacă în ochii mei, banda de tatuată-colorată-rebele nu este prea potrivită să judece elevii din jur, în mod evident celulele lor de *bully* le încurajează să-i intimideze pe cei mai vulnerabili.

Am avut dovada asta chiar ieri la prânz, în timp ce stăteam la coadă la cantină. Cum lungimea cozii nu i-a fost pe plac lui Odile, a hotărât nici mai mult nici mai puțin că trebuie să ignore cele douăzeci și cinci de persoane și să se planteze în fața unei fete din cursul secundar.

Fata din cursul secundar (puțin intimidată): Păi, scuză-mă, dar eu eram în față.

Odile (privind-o de sus ca pe un nimic): Da? Și ce? Mi-e foame, sunt de două ori mai mare decât tine, așa că stomacul meu trebuie umplut înaintea stomacului tău.

Fata din cursul secundar (acum cu glasul aproape tremurând): Îmi pare foarte rău. N-am vrut să te supăr...

Odile: Pff... chiar crezi că o să poți să mă ajungi? Mai vorbim când o să mai crești câțiva centimetri și când îmbrăcămintea ta nu o să mai semene cu cea a unui șoricel.

Sărmana fată a plecat capul. Vedeam cum îi tremura buza de jos și cum se abținea să nu plângă. Atunci am hotărât să intervin și să îi sar în ajutor.

Eu (avansând până la ele și plasându-mă în fața lui Odile): Mi-e foame.

Odile (bătându-mă pe umăr): Hei, ce crezi că faci aici, domnișoară-sârmă?

Eu: Mă așez în fața ta, la coadă. Am un examen important după-amiaza asta și, dacă mă bazez pe logica ta, nevoia mea de a mânca este mai urgentă decât a ta, pentru că are un impact direct asupra nivelului meu de concentrare.

Mi-a aruncat o privire de gheață.

Odile: Despre ce vorbești?

Eu (scuturând capul pentru a simula compasiunea): Nu contează. Nu ești suficient de deșteaptă pentru a înțelege. Vom vorbi când creierul tău va mai evolua. Odile mi-a aruncat o privire amenințătoare.

Eu: Nu-ți mai strânge ochii așa. O să faci riduri. O,

și încă ceva: înainte de a te lua de alții și a-ți bate joc de felul în care arată, analizează-ți puțin podoaba capilară. Cred că vei câștiga în prestață când părul tău va avea o singură culoare.

Am zâmbit larg și i-am întors spatele ca să îmi iau o farfurie. Apoi am făcut semn fetei din cursul secundar să se așeze lângă mine. Aceasta mi-a zâmbit plină de recunoștință.

Cred că niciodată până acum nu m-am simțit așa de mândră de mine.

Îți jur, e extraordinar de bine să ții piept acestor brute. Asta e și morala e-mail-ului meu: ești draguță, inteligentă și ai deja un stil care se remarcă, așa că nu te lăsa copleșită de Maude și de gașca sa. Spune-ți doar că dacă ea se ia de tine, o face numai pentru că e geloasă.

Cu aceste cuvinte pline de înțelepciune, merg să mă culc, pentru că mâine de dimineață, înainte de ore, am antrenament la înot.

(Îți jur că atunci când te vezi într-un costum de baie *întreg*, cu o cască de cauciuc pe cap, ochelari groși la ochi și un superclips pentru nas care te face să vorbești ca o rață, ei bine, asta este o lecție de modestie!)

Lou xox

# Acneea

We know  
books

**O problemă a pielii  
foarte răspândită**

*Nu e deloc plăcut să te trezești într-o dimineață și să descoperi un coș pe față... dar gândiți-vă că asta i se poate întâmpla oricui și că există metode eficiente de a scăpa de el!*

Acneea este o problemă de piele foarte răspândită mai ales în adolescență și se manifestă prin apariția coșurilor. Acneea nu este contagioasă, dar uneori poate fi ereditară. Acneea juvenilă se datorează în principal unei producții de sebum în exces (substanță grasă secretată de glandele sebacee) care

blochează porii. Acneea afectează mulți adolescenți, dar gravitatea variază de la o persoană la alta. Dacă aveți un coș pe nas nu trebuie să vă panicați sau să alergați la medic, dar dacă fața, pieptul și spatele sunt acoperite de coșuri roșii, există acum soluții eficiente pentru a remedia problema și pentru a preveni apariția altora.

## Igiena este primordială

Dacă vă machiați, este importantă să utilizați un demachiant ca să vă curățați pielea de impuritățile care pot produce coșuri și apoi să o rehidratați cu o cremă non-grasă. În plus, este recomandat să vă spălați pe față cel puțin o dată pe zi. Există tot felul de săpunuri adaptate fiecărui tip de piele. Dacă aveți pielea grasă, folosiți un gel conceput pentru așa ceva, iar dacă aveți pielea uscată



optați pentru un săpun care hidratează și hrănește. Citiți etichetele de pe ambalaj pentru a afla dacă un săpun este potrivit sau nu pentru tipul vostru de piele sau cereți sfatul unui farmacist.

De asemenea, puteți să vă faceți măști faciale pe care să le lăsați să acționeze câteva minute. Ele vă vor hrăni pielea și îi vor da strălucire.

**Dacă vreți să vă acoperiți coșurile, nu aplicați prea mult fond de ten pentru că riscați să le faceți și mai vizibile.**

Utilizând o culoare apropiată de cea a tenului vostru, întindeți un strat subțire, dar aveți grijă să nu blocați porii și, obligatoriu, să vă demachiați înainte de culcare.

## Sfaturi utile

Dacă suferiți de acnee juvenilă și dacă tratamentele din farmacie nu vă ajută să remediați problema, consultați un medic sau un dermatolog, care vă poate determina tipul de piele și, astfel, să vă prescrie un tratament adecvat. În zilele noastre este ușor să vindeci acneea, fie prin aplicarea unei creme reparatoare, fie luând medicamente pe cale orală.

Pilula contraceptivă poate fi utilizată ca tratament antiacneic, pentru că poate ajuta la prevenirea formării coșurilor și poate contribui la vindecarea acneei lejere sau moderate.

Consumul de apă ajută la menținerea unui ten frumos, pentru că apa hidratează și revitalizează întreg corpul.

La fel de importantă este și o alimentație sănătoasă. Cu toate că alimentația nu trebuie să fie neapărat direct legată de acnee, anumite alimente, cum ar fi fructele și legumele, conțin vitamine care dau strălucire tenului. În ceea ce privește soarele, trebuie să fiți foarte prudenți: deși razele lui ne aduc vitamina D, pe lângă creșterea riscului de cancer cutanat, o expunere prea mare va accelera procesul de îmbătrânire și va grăbi formarea ridurilor. Înainte de expunerea la soare, aplicați întotdeauna cremă de protecție solară cu factor de protecție crescut.

De asemenea, evitați să vă atingeți fața cu mâinile murdare, pentru că riscați să vă infectați pielea cu praf, care înlesnește formarea coșurilor.

În mod general, acneea este o problemă care atinge aproape toți adolescenții la un anumit moment în dezvoltarea lor. Acneea juvenilă nu este o boală de piele permanentă; dacă aveți coșuri la 16 ani, asta nu înseamnă că o să suferiți toată viața din pricina lor. Dacă problema se agravează, dacă produsele vândute în farmacie nu dau niciun rezultat sau dacă coșurile vă preocupă exagerat, nu ezitați să consultați un medic care vă va prescrie un tratament antiacneic care să vi se potrivească.

Aveți grijă de pielea voastră și nu vă panicați la vederea unui coș; uneori e nevoie doar să căutați tratamentul adecvat ca să remediați problema rapid!