

St-Valentin en solo

Bons plans pour célibataires

Line Renette ALOMO
Libreville/Gabon

Comment survivre à la belle effervescence de mardi prochain quand on est seul(e) ? Malgré les critiques cantonnant la St-Valentin à une fête commerciale, vous êtes bien conscients que les amoureux vont encore trouver le moyen de vous en mettre plein la vue. Et si vous décidez de ne pas vous laisser gagner par des regrets ou un quelconque sentiment de nostalgie. Pour survivre, aimez-vous vous-même !

LA St-Valentin se célèbre, à juste titre, en couple. Car, pour s'aimer, il faut être deux. Mais on peut s'aimer aussi soi-même et le montrer. Alors, pour la St-Valentin 2017, on va célébrer son amour à soi-même. Et puis, remarquez, les restaurants proposent des offres pour personne seule. Et si vous-vous engouffriez



Photo : B.Z

"S'aimer soi-même" sera le slogan des célibataires en cette St-Valentin.

dans cette brèche pour passer un moment de pure gaieté à L'Adresse restaurant bar ? De 19h à 12h, vous aurez droit aux prix happy hours sur les boissons hors vins et champagne. À défaut, demandez la carte du dîner du Nomad. Sous une ambiance musicale arrosée de cocktails de bienvenue offerts par la maison, réapprenez à vous apprécier malgré vos défauts. Et si, finalement, vous n'êtes pas tendance

restaurant, allez écouter Brake, le jeune virtuose gabonais du concours The Voice Afrique francophone, qui se produira au Casino croisette le mardi 14. De quoi passer un tête-à-tête avec soi-même, en vous laissant bercer par cette voix mélodieuse récemment révélée. Si vous n'êtes pas d'humeur pour une sortie avec rencontre de gens en couple, faites comme Audrey : « Un hammam pour me relaxer. C'est mon idée cadeau

à moi-même pour la St-Valentin. Je prendrais du temps pour savourer pleinement mon bain de vapeur. Ce sera ma preuve d'amour à moi-même », vante la jeune femme.

« Pour moi, ce sera une séance de manucure-pédicure au gel. Quant à faire ! Autant me bichonner un peu, me faire plaisir quoi ! », partage Marthe, un tantinet moqueuse.

Et si pour vous, la St-Valentin est un jour comme un autre, alors imitez le sens du réalisme de Marcelline. « Bof, je ne suis pas impressionnée par ces agitations autour du 14 février. Le lendemain, ils se seront tous calmés. Donc tranquille, je ne change pas mon programme pour si peu. Je ne me complexe pas d'être célibataire. Au contraire, parce que mon temps est à moi et à moi seule », tranche la demoiselle.

Et voilà. De nombreuses options pour survivre au 14 février et arriver indemne le 15. Bonne chance à vous les célibataires !

Trucs et astuces

Blanchir son linge avec du citron

Ajoutez le jus de 2 citrons à 1 litre d'eau bouillante et laissez tremper dans une bassine. Pour un lavage en machine, disposez un citron en rondelles enfermées dans un petit sachet à sous-vêtements dans le tambour. Pour le linge en coton blanc, faites-le bouillir pendant 10 minutes dans une grande casserole avec de l'eau, du savon de Marseille et une rondelle de citron. Mettez-le ensuite en machine.

Tamponnez les cols et les poignets de chemises noircis

Avec un linge imbibé d'un mélange à portion égale : liquide vaisselle, ammoniac, jus de citron. Frottez avec une vieille brosse à dents, rincez et séchez. C'est magique !

Insecticide naturel

Pour éloigner les fourmis, placez quelques pelures de citron aux endroits stratégiques où les fourmis sont susceptibles de passer (porte, fenêtre). L'huile essentielle contenue dans les écorces agit comme un répulsif. Vous évitez ainsi d'autres produits moins respectueux de l'environnement.

Pour les insectes volants, percez les rondelles et glissez-les sur une cordelette afin de les accrocher en hauteur. Les intrus ne resteront pas longtemps !

Le citron fait briller l'acier, l'inox, l'argenterie

L'acidité du citron convient aux ustensiles de cuisine, couteaux en acier ou en inox, ainsi qu'à l'argenterie. Plongez le matériel dans une bassine remplie d'1 volume de jus de citron pour 5 volumes d'eau. Laissez tremper quelques minutes, rincez-les à l'eau chaude, essayez avec un torchon propre et sec et le tour est joué. Vous pouvez aussi frotter l'acier ou l'inox avec de la laine d'acier pour leur redonner leur éclat naturel.

Extraire son jus de citron

Pour extraire plus facilement le jus de vos citrons, pensez à les sortir du réfrigérateur à l'avance ou à les laisser tremper dans de l'eau froide, toute une nuit. Trop tard ? Faites-les rouler sous la paume de manière à les ramollir et à rompre la pulpe. S'ils sont un peu desséchés, immergez-les dans de l'eau chaude pendant 3 minutes ou passez-les 15 secondes au micro-ondes avant de les presser !

Rassemblés par L.R.A.

Coin cuisine

Filet de bœuf au four



Photo : DR

Ingrédients

- 800 g de filet de bœuf
- 2 gousses d'ail
- 40 g de beurre
- Demi-bouquet de persil
- 2 cuillères à soupe de chapelure
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence
- sel
- 1 cuillère à café de poivre vert
- 1 cuillère à café de poivre concassés

Préparation

Préchauffez le four pendant 10 min. Faites ramollir le beurre. Épluchez l'ail et hachez-le. Lavez le persil et ciselez-le. Intégrez ces deux ingrédients au beurre et mélangez. Incorporez ensuite les herbes de Provence, les poivres verts et concassés, la moutarde et une cuillère à soupe de chapelure. Salez le filet et disposez-le dans un plat. Arrosez d'huile d'olive et cuisez au four pendant 15 min. Au bout de cette durée, retirez son jus de cuisson et laissez reposer 10 min. Ôtez la viande du plat et ajoutez-y 5 cl d'eau et décollez les sucs des parois. Homogénéisez le tout et réservez la sauce obtenue. Replacé le rôti dans le plat et enduisez-le avec le beurre parfumé avant de le recouvrir avec le reste de la chapelure. Enfouissez pendant 5 min pour le dorer.

Par COE

Beauté

Prendre soins des cheveux défrisés

L.R.A.
Libreville/Gabon

Il y en a plus que pour les cheveux crépus depuis que la tendance mondiale est au retour aux sources. Pourtant, le défrisage est loin d'avoir célébré ses funérailles. Alors, il faut en (re)parler. Livrer quelques astuces pour prendre soin de votre kératine. Indiquer quelle doit être la fréquence des défrisages. Bref un tour d'horizon des bons gestes à adopter quand on utilise les produits qui dénaturent les cheveux.

LE principe même du défrisage endommage non seulement la surface extérieure de votre cheveu (cuticule), mais aussi les fibres de kératine situées à l'intérieur. Un cheveu défrisé a donc toujours tendance, par "dénaturation programmée", à se briser. C'est pourquoi, l'action réparatrice n'est pas simple, estime le centre Clauderer, spécialiste de la chute des cheveux. Qui conseille à la fois de reconstruire le cheveu par un apport en protéines soufrées (ce sont les constituants même de la kératine) de chitine et de protéines végétales et de consolider la réparation par un complexe d'huiles végétales à fort pouvoir pénétrant, pour s'infiltrer à l'intérieur du cheveu et le nourrir en profondeur. Ces deux actions sont in-



Photo : L.R.A.

Espacer les défrisages de 4 mois minimum est un bon début à adopter pour la routine capillaire pour cheveux défrisés.

dispensables : si votre cheveu se reconstruit sans être nourri, il risque de se casser comme du verre, à la moindre traction. S'il est juste huilé, sans apport simultané de protéines, il graissera artificiellement et restera terne et poreux. Pour ce qui est du shampooing, lavez et prenez soin de vos cheveux une fois par semaine, en essayant d'utiliser un shampooing doux et un après-shampooing conçus pour les cheveux défrisés avec soude. Pour les sécher, il vaut mieux éviter d'utiliser de la chaleur. Préférer un sèche-cheveux avec un réglage à

température basse ou moyenne. Pour ce qui est des crèmes capillaires, n'utilisez jamais de vaseline et d'huile minérale sur les cheveux défrisés en tant que crème hydratante. Ces ingrédients n'hydratent pas les cheveux, mais fonctionnent plutôt comme une substance étanche. Pour obtenir de meilleurs résultats, choisissez une huile légère (telle que l'huile de jojoba, de coco, d'amande ou d'olive), frottez une petite quantité dans la paume de vos mains et répandez légèrement sur le cuir chevelu. Peignez vos cheveux

de façon égale, afin d'hydrater leurs pointes. Vous pouvez mettre une petite quantité d'huile sur les cheveux mouillés. Cela peut agir comme un après-shampooing sans rinçage.

Entre deux défrisages, si vous portez des nattes ou des rajouts, veillez à ce qu'ils n'exercent pas une traction trop forte sur vos racines. En les tirant exagérément, celles-ci risquent, en effet, de se décoller et de provoquer une chute prématurée. Cette chute déclenche alors artificiellement un nouveau cycle de vie, pour les cheveux qui succèdent aux précédents.

À terme, les repousses deviendront de plus en plus fines et leur durée de vie de plus en plus courte. Puis, les cheveux finiront par ne plus repousser du tout aux endroits de forte traction, car vous aurez épuisé leur possibilité de renouvellement.

Pour ce qui est de la fréquence des défrisages, si vous voulez protéger votre capital cheveux, essayez d'espacer de plus en plus vos défrisages. L'intervalle de 4 mois et plus est parfaite. De même, faites exécuter votre défrisage par un bon coiffeur, en vous assurant que le produit ne sera appliqué que sur les repousses.

Si possible, préférez la technique de l'assouplissement, moins assassine que celle du défrisage classique.